

ДОКТОР
АНДРЕЙ КУРПАТОВ

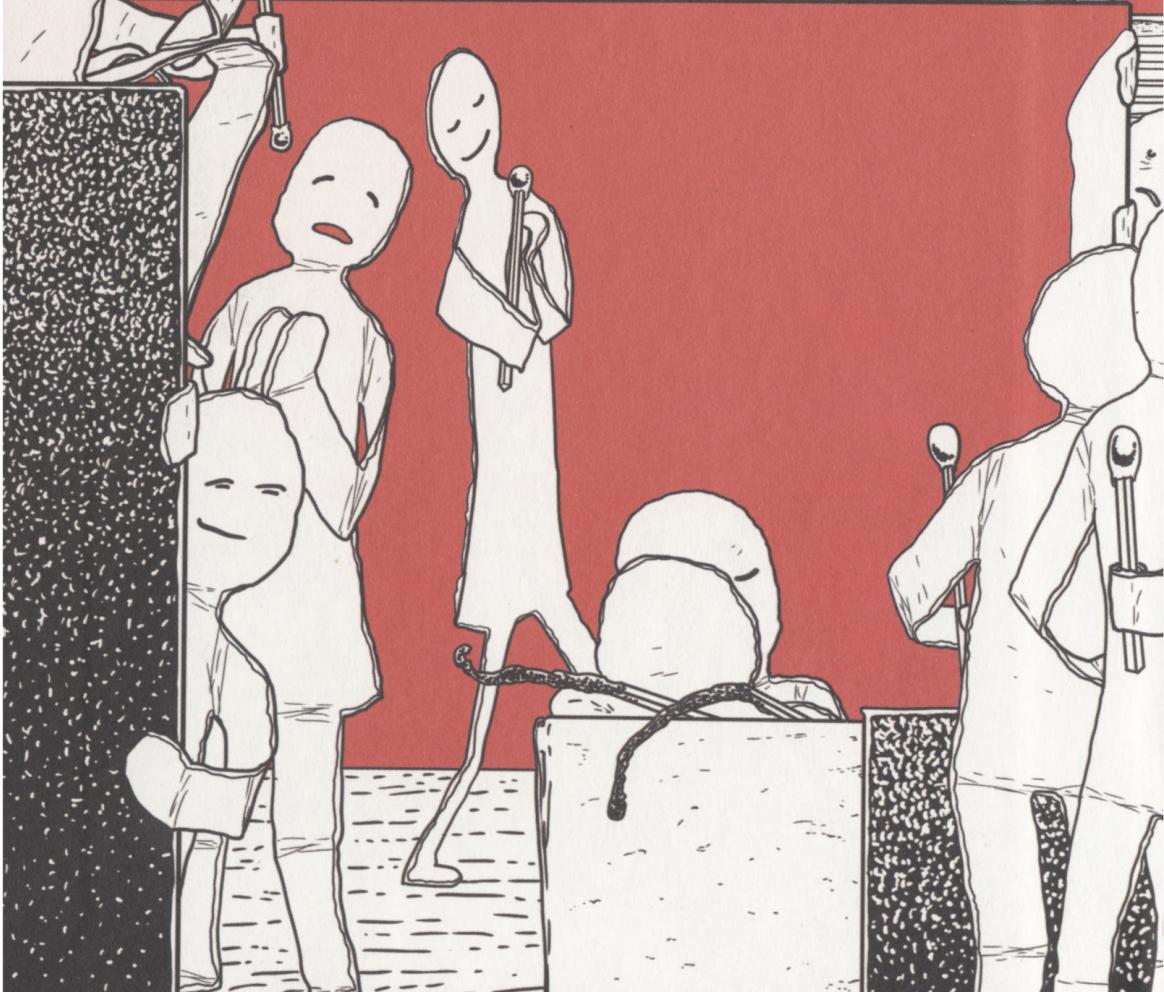
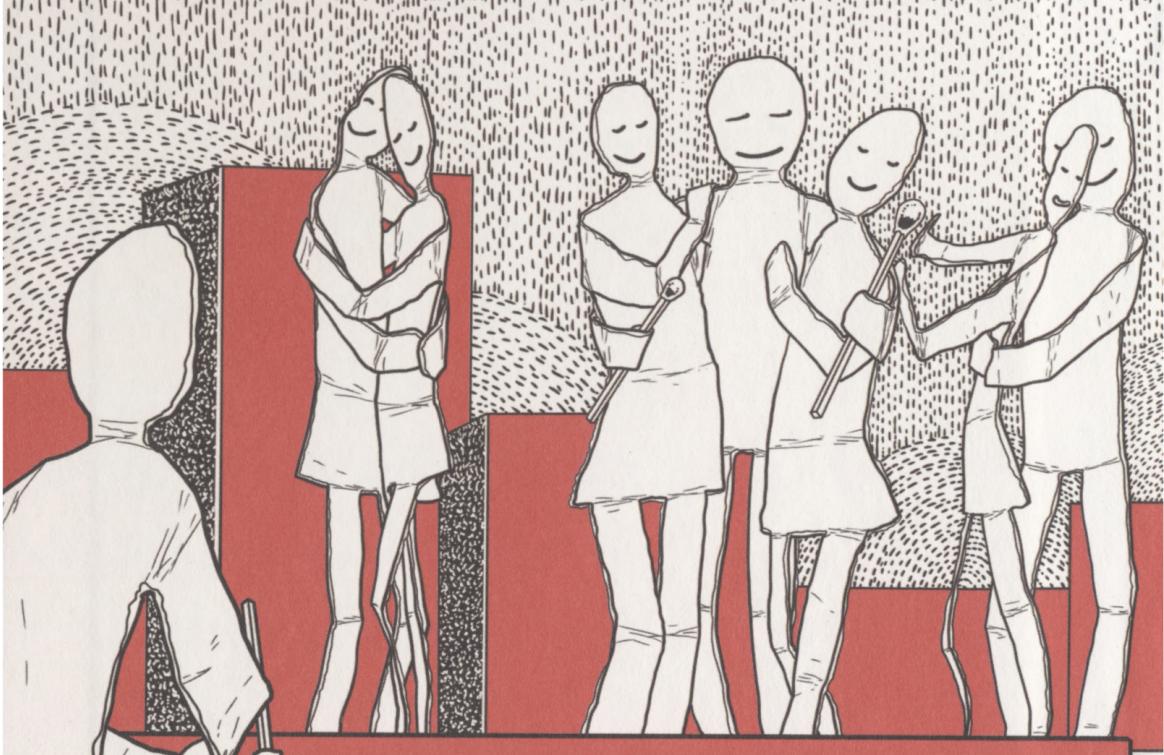
18+



НАУКА О СЕКСЕ

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ПРАВИЛА

БЕСТSELLER





доктор дидре́й Бурнатов

Серия «УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ПРАВИЛА»

Счастлив по собственному желанию

Законы мозга

Убить иллюзии

Быть эгоистом

Мужчина и женщина

Счастливый ребёнок

Главные вопросы жизни

Исправь своё детство

Как избавиться от переутомления

Скажи депрессии: «Нет!»

Пережить развод

Наука о сексе



НАУКА О СЕКСЕ.
УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ПРАВИЛА

УДК 159.9

ББК 88.37

К 93

Курпатов А. В.

К 93 Наука о сексе. Универсальные правила / Андрей Курпатов. — СПб: ООО «Дом Печати Издательства Книготорговли «Капитал», 2019. — 448 с., ил.

ISBN 978-5-6040992-4-7

Если секс — естественное занятие, то зачем столько пособий по сексу? И откуда берут начало все эти бесчисленные расстройства в половой сфере?

В отличие от подавляющего большинства сексологов, доктор Андрей Курпатов утверждает, что корень многочисленных сексуальных проблем находится внутри головы. Сознание и подсознание не только управляют нашими эротическими пристрастиями, но и зачастую являются источниками импотенции, аноргазмии, а также других широкоизвестных сексуальных расстройств. И только правильное понимание своей сексуальности, ее сущности и природы, способно качественно преобразить нашу интимную жизнь.

Вы держите в руках самую исчерпывающую энциклопедию о сексе! Это реальный шанс разобраться в таинстве собственной сексуальности! Не идите на поводу у общественных стереотипов, будьте собой и будьте счастливы!

Ранее книга выходила под названиями «Тайны Адама и Евы. Книга первая и вторая», «Секс. Психология интимной жизни» и «5 интимных тайн мужчины и женщины. Книга первая и вторая».

УДК 159.9

ББК 88.37

www.vk.com/av.kurpatovwww.facebook.com/av.kurpatov

www.youtube.com/andreykurpatov

www.instagram.com/kurpatov_official

ISBN 978-5-6040992-4-7

© А. В. Курпатов, 2019

© ООО «Дом Печати Издательства

Книготорговли «Капитал», 2019

ПРЕДИСЛОВИЕ

По моему глубокому убеждению, нет ничего более скучного, чем книги о сексе. Все эти бесконечные издания — журналы, пособия, иллюстрированные инструкции и руководства к действию — занудны до невозможности и лично у меня не вызывают ничего, кроме непреодолимого приступа зевоты. Ну правда, речь ведь идет о нескольких простых вещах, а разговоров на миллион. И конца-края этому не видно — ничего нового за последние пятьдесят лет не открыто, не исследовано, а все пишут и пишут, пишут и пишут. Так что я давно думал о коротенькой книжке «про это», где будет все просто и понятно, а главное — лаконично: два притопа, три прихлона. Хотелось давно, а взяться за дело все никак не получалось. Почему? Тот факт, что эта книга, предполагавшаяся брошюрой, превратилась в первом издании в полноценный двухтомник, я думаю, многое объясняет...

Если секс — такое естественное занятие, откуда столько пособий по сексу?

Бетти Мидлер

Все мои попытки написать о сексе, сексуальных отношениях и сексуальных проблемах коротко успехом не увенчались. Возможно, не хватило времени, а может быть — таланта. Но возможен и третий вариант: слишком объемная это тема — сексуальность человека. И подступиться к ней не просто, и общие законы вывести сложно — у каждого своя индивидуальность и индивидуальных следствий из этой индивидуальности тоже великое множество.

наука о сексе

Когда ты рассказываешь о сексуальности, непонятно, с какого конца за нее взяться. Если начать с анатомии и физиологии — получается однобоко и как-то бессмысленно, ни о чем. Если рассказывать о сексуальности с точки зрения психологии — то сразу уходишь в какие-то неведомые дали, обо всем получается и опять же — ни о чем. Зигмунд Фрейд всю свою психоаналитическую теорию человека построил исключительно на понятии сексуального влечения — и какие проблемы это решило? Если взять за основу различия мужской и женской природы — сначала получается вроде как очень даже увлекательно, а затем просто тупик какого-то. Если говорить о психологических проблемах, которые вызваны сексуальной неудовлетворенностью, то мы вообще непонятно куда зайдем. Если сразу начать с сексуальных проблем, то и вовсе не секология, а какой-то патологический паноптикум получается. Плюс все эти сексуальные ориентации, конституции, фиксации... Черт ногу сломит — ни целостности, ни лаконичности. Мучительно длинно и, на мой взгляд, повторюсь — жутко скучно.

Но и это еще не все. Вся эта секологияская часть накладывается на две другие самостоятельные темы: с одной стороны, это психология полов, с другой — психология брачно-супружеских отношений. Казалось бы, нет тут прямой связи — где секс, а где психология? Но если бы секс не был связан с этими двумя темами, то, поверьте, проблем с ним было бы куда меньше: с одной стороны — была бы достигнута полная симметрия в психологических отношениях между партнерами, с другой — не было бы ограничений, неизбежно возникающих в браке. Счастье, а не жизнь! Но природа «пошутила» и создала не один пол, а два — причем разных, со специфическими «тараканами». И общественное устройство тоже проявило себя как профессиональный юморист — полигамному существу (по

крайней мере, последовательно полигамному) вменен брак и вытекающая отсюда сексуальная несвобода — «пока смерть не разлучит нас». И как со всем этим жить? Что с этим делать? Конфликты возникают по периметру: сексуальные проблемы — это понятно, но еще и конфликты межполовые, а также, разумеется, супружеские.

Впрочем, межполовые вопросы я уже пытался поднять в книге «Красавица и чудовище», а внутрибрачные — в «Брачной конторе „Рога и копыта”», которые вышли теперь в серии моих энциклопедий «Тайство жизни» одним томом: «Любовь. Психология взаимоотношений».

Таким образом, книга «Тайны Адама и Евы» (в серии энциклопедий она называется «Секс. Психология интимной жизни») — по задумке, должна была стать своего рода третьим томом этого своеобразного триптиха, посвященным уже исключительно сексологическому аспекту нашей половой функции. Поскольку же «Предисловие» — это та часть книги, которая обычно пишется в самом конце, должен сказать, что в целом эта задача была выполнена. Но все-таки я представлял себе, что механизм ее реализации будет несколько иным.

Мне хотелось написать о нормальной, здоровой сексуальности, а потом рассказать о проблемах, которые могут возникнуть, если что-то и где-то у нас порой... в общем, пошло не так. Но сколько я ни старался дви-

* Плюс по этой теме у меня еще есть книжки в серии «Советы доктора» (ответы на вопросы читателей: «Любовь и измена», «Конфликты в семье», «Любить или не любить?», «Супружеская измена», «Спасите семью!», а также ставшая весьма популярной книжка «Секс большого города», написанная в соавторстве с Шекией Абдуллаевой.

Предисловие

гаться в этом направлении, ничего неполучалось. Пескоживать же все то, что и так описано в подавляющем большинстве «сексуальных пособий», — бесмысленно. Что такое мужская половая система, что такое женская? Что такое оральный секс, а что такое генитальный? Что такое поза «миссионера», а что такое поза «наездницы»? Что такое вагинальный оргазм, а что такое клиторальный? Где находится «точка G»? Все это уже написано и переписано сто миллионов раз. Причем тут как раз действует это правило: чем зануднее написано, тем больше следует такому пособию верить.

Ложный стыд есть излюбленное орудие дьявола. Он больше достигает им, чем даже ложной гордостью. Ложной гордостью он только поощряет зло, а ложным стыдом останавливает добро.

Джон Рескин

Но не писать же все это по миллионно первому разу, честное слово! Потом я пробовал подойти к этой теме с других сторон, однако результат был ничуть не лучше. В какой-то момент мне стало казаться, что мне вообще не следует писать эту книгу — ничего ценно-го я все равно не скажу.

Наконец я принял волевое решение — просто опишу главные мифы из области сексологии, и все. И именно в этот момент наступило озарение... Кто у нас главный специалист в области секса? Правильно, врач-сексолог. Но многие ли из нас его видели? Нет. Я бы даже сказал, что видели этого специалиста считанные единицы из числа наших соотечественников, тогда как те или иные проблемы с сексом испытывают все без исключения. Говорю это с полной ответственностью, потому как был в свое время экспертом Лицензионной палаты Санкт-Петербурга по психотерапии и сексологии и, более того, готовил программу аккредитации сексологической службы в медицинских учреждениях. Ну нет у нас этих врачей! Просто нет. Дефицит страшный! А ведь именно этот врач занят тем, что отли-

чает норму от патологии, а также здоровье от болезни в этом непростом вопросе. То есть он как никто другой знает, что такое нормальная, здоровая сексуальность, а что такое, извините, «тяготы и лишения».

При этом в обычной жизни немногие из нас решатся на столь неожиданный и безрассудный поступок — направиться со своей сексуальной проблемой к сексологу. Да, это нужно довести себя до ручки! Основная масса сексуальных проблем, с которыми лично мне приходилось сталкиваться, обнаруживалась в процессе психотерапии «случайно». То есть пациент изначально заявлял совершенно другую проблему и лишь спустя какое-то время, поняв, что попал «в хорошие руки», он решался озвучить основную, связанную с сексуальностью проблему. Учитывая эти — «национальные» — особенности нашей культуры, я и решил организовать моему читателю заочную экскурсию — к врачу-сексологу. Экскурсию ни к чему не обязывающую, но вполне себе, мне кажется, увлекательную.

Мы направимся на воображаемый прием к этому специалисту и узнаем, что он думает в том или ином случае, по тому или иному вопросу. Он расскажет нам о том, как, в какой последовательности он станет нас обследовать и какие результаты он надеется получить на том или ином диагностическом этапе. Кто-то, возможно, узнает таким образом все про свою проблему, кто-то лучше поймет особенности своей сексуальности. Ну а в целом все мы лучше поймем, что такое наша сексуальная жизнь и что нужно делать, чтобы, во-первых, у нас не возникало в ней серьезных проблем, а во-вторых, увеличивалось само качество этой нашей сексуальной жизни. Таков план: семь диагностических этапов — и мы в счастье.

Предисловие

В результате получилось тематическое введение, за которым следуют главы, каждая из которых последовательно раскрывает сущность того или иного диагностического этапа.

Первая глава — «Эротические специалисты» — рассказывает о заболеваниях, которые могут вызывать те или иные сексуальные проблемы, об инфекционных заболеваниях, которые передаются половым путем, а также о том, к каким еще проблемам могут приводить проблемы в сексуальной сфере.

Вторая глава — «Такая разная... разная сексуальность» — рассказывает о том, почему одним нравится одно, а другим другое, чем определяется направленность нашего сексуального влечения, сексуальные предпочтения и сексуальная ориентация, что в сексуальном плане возбуждает женщин, а что — мужчин, и почему.

Третья глава — «Сексуальные проблемы, или мифы о сексе?» — рассказывает о том, что такое половая конституция, как возраст и другие факторы влияют на нашу сексуальность, а также о том, какими должны быть наши половые органы, и о том, что бывает, если они не совсем такие.

Глава четвертая — «Сексуальный комплекс» — рассказывает о том, что такое импотенция, как она возникает и как с ней бороться, а также о том, что такое боли и неприятные ощущения во время полового акта у женщин — то есть что такое диспареиния и как ее лечить.

Пятая глава посвящена феномену эрогенных зон, а потому так и называется — «Эрогенные зоны». В ней рассказывается о том, что такое «эрогенная карта»

нашего тела, как ее можно развивать и трансформировать. Тут же мы коснемся мужской проблемы под названием «преждевременная эякуляция» и женской проблемы под названием «клиторальный оргазм».

Шестая глава — «Настоящий оргазм и сопутствующие обстоятельства» — как и следует из заголовка, посвящена оргазму и сопутствующим обстоятельствам — почему возникает, когда, как, можно ли усилить, ослабить, испытывать несколько раз и так далее и тому подобное.

Наконец, седьмая глава — «Сексуальное совершенство» — посвящена тому, как добиться максимальной удовлетворенности браком в сексуальном смысле, как найти общий язык с партнером, обсуждая с ним вопросы, связанные с сексуальными отношениями, а также как предотвратить измену.

Вот такой план. Мне же остается только надеяться, что эта книжка не покажется вам чересчур скучной, а главное — принесет хоть какую-то пользу. В конце концов, секс — это то, что должно нас радовать, и очень жаль, когда происходит наоборот, и с этим «наоборот» надо, на мой взгляд, бороться.

**Вместо введения:
ТОВАРИЩИ, СЕКСУАЛЬНАЯ РЕВОЛЮЦИЯ
СВЕРШИЛАСЬ!
мои соболезнования...**

Конец восьмидесятых годов XX века. Знаменитый «железный занавес», который десятилетиями разделял «два мира — две системы», проржалев настолько, что дальше скрывать что-либо от нас, советских людей, стало уже невозможно. Вопреки постоянной пропаганде Запад, как оказалось, был явно впереди нашей советской родины, и люди там жили куда лучше нашего. Раньше мы думали иначе, а сейчас поняли, как дела обстоят на самом деле, а потому жаждали перемен. Еще не знали, каких именно, но жаждали.

Примета того времени — телемосты между СССР и США, которые вели Владимир Познер и Фил Донахью. Тогда американские женщины в прямом эфире буквально атаковали наших вопросами о том, как им живется в Советском Союзе, что они думают о тех или иных событиях, о чем мечтают, что для них важно, а те им отвечали. Эта нехитрая, надо признать, дискуссия казалась необыкновенно увлекательной. Сам факт подобного общения был для нас чем-то особым — нечто совершенно новое, живое, настоящее! Сплошной восторг!

И вот во время одного из таких телемостов случилось страшное... Идет дискуссия, и вдруг с американской стороны раздается вопрос, в котором есть слово, которое НИКОГДА прежде не звучало с экранов советских телевизоров. Вот именно так — НИКОГДА! Какая-то сердобольная американка поинтересовалась, как у наших советских граждан окобствоят дела с *сексом*.. На что одна из них не раздумывая ответила буквально следующее: «У нас в стране секса нет!» И неважно, что она говорила вслед за этим (а суть ее разъяснений, если мне не изменяет память, сводилась к тому, что неправильно это — говорить о сексе, что надо говорить о любви, об отношениях и т. д.), ее уже никто не слушал, все как оглохи. Произошедшее имело эффект разорвавшейся бомбы!

«У нас в стране секса нет» — это прозвучало как манифест, как ультиматум, как вызов. Ваше слово, товарищ Маузер!

В стране у нас, слава богу, секс был, и сомневаться в этом было бы просто глупо — все-таки многоомиллионная держава. Но это были не просто секс, а молчаливый секс, секс-инкогнито, секс «из-под полы». Словно заколдованный, заговоренный: о нем следовало молчать, о нем, по большому счету, нельзя было даже думать — стыдно, неловко, неправильно. Запретный плод. Что-то такое ветхозаветное: «И сказал Бог Адаму: “Не вкушай плоды с Древа сего”»... Страна, уничтожившая церковь и всякое ее влияние на массовое сознание, по факту оказалась куда более ханжеской и пуританской.

В борьбе государства, которое требует от своих граждан репродукции и не признает их сексуальных прав, против общества, которое явно предпочитает секс деторождению, победителя не будет. Битву с сексуальностью ни один политический режим никогда не выигрывал.

Игорь Кон

Но прозвучало по телевизору слово «секс» — вот так, просто, без экивоков, и все переменилось. Словно по слетали какие-то заглушки, открылись шлюзы и понеслось. Его — секс — сделали гласным, его словно обналичили, пустили в оборот, легализовали. Незначительное, на первый взгляд, событие имело колоссальное значение для всех нас. Оно изменило нашу психологию, причем абсолютно, до неузнаваемости.

Конечно, сегодня, глядя из XXI века, трудно осмыслить и оценить сей факт, но ставшая тогда явью тайна секса сделала нас другими. О сексе стали говорить, связанные с ним проблемы стали обсуждать, он сам стал в каком-то смысле говорить с нами, диктуя нашему обществу новые правила жизни. Институт брака, нормы культуры, наши вкусы — все это и многое другое переменилось до неузнаваемости. И причина этих перемен — вышедший на авансцену человеческих отношений секс.

Homo Soveticus превратился в Homo Sexus.

* * *

Так как жизненный процесс является в первую очередь сексуальным процессом, то во всем, что живет, проявляется сексуальная, вегетативная энергия. Это положение очень опасно как раз потому, что оно просто и абсолютно верно.

Вильгельм Раих

Но... Секс по-прежнему остается у нас стыдным делом. Ведь нет более простого способа смутить человека, чем задать ему вопрос, касающийся его сексуальной жизни. Сексу по-прежнему подойдет эпитет — «молчаливый», потому что свои проблемы, если они есть, с партнером по-прежнему никто не обсуждает. Секс, как и раньше, — одна сплошная проблема, потому что мечты и реалии в этой сфере человеческой жизни, как правило, настолько «перпендикулярны» друг другу, что дело подчас доходит до определения —

«состояние, несовместимое с жизнью». И, как следствие этого несоответствия, — взаимные претензии партнеров, супругов друг к другу, изменения и конфликты, а также — психические расстройства, те самые неврозы.

Прежде, когда секс находился на «нелегальном положении», когда он был безгласным, скрываемым, дела с ним, как это ни парадоксально, обстояли очень даже неплохо. Нет, конечно, в ряде случаев была полная катастрофа — многие супружеские пары десятилетиями не имели хоть сколько-нибудь удовлетворяющих сексуальных отношений. Что и понятно: отсутствие информации, специализированной помощи, средств контрацепции, а потому даже пустяковые проблемы подчас превращались в самое настоящее бедствие. Но «советские люди» не так и переживали это несчастье. Ведь если ты не знаешь, как прекрасен на вкус некий заморский плод, то и не страдаешь от его отсутствия в твоем пищевом рационе.

Человек ко всему привыкает, а потому и с отсутствием сексуального удовлетворения он может свыкнуться, смириться, адаптироваться к жизни без секса или к жизни с неудовлетворяющим сексом. К тому же если у тебя в голове верховодят иные приоритеты — дети, работа, общественная деятельность, «мир во всем мире», то сексуальной потребности, по большому счету, и не сообщить о своем плачевном состоянии «в вышестоящие инстанции» — твоему собственному сознанию. Слишком далеко ее место в этой очереди приоритетов, не прорваться, чelобитную не донести. Наконец, сама сексуальность имеет свойство сублимироваться — то есть ее энергия способна перетекать в творчество, как, впрочем, и в любую другую созидающую деятельность.

В общем, отсутствие «легализованного» секса — это, конечно, не лучшая страница в истории нашей родины, но и его легализация, надо признать, не решила всех проблем, хотя добавила массу других новых и неожиданных неприятностей. Чья-то жизнь, конечно, улучшилась, но в основном сработал так называемый «эффект отдачи». Люди жили так, как жили, и, по преимуществу, не тужили. Тужить они начали по-настоящему как раз в тот момент, когда секс заявил о себе, когда все мы стали об этом навязчиво думать и говорить. Эта «революция» как раз и ударила по самому больному месту: людям объяснили, что секс — это важно, а счастье — близко. Они же, соответственно, задались вопросом: «Если у всех так прекрасно сексом, где мое личное сексуальное счастье?» А потому все дружно, взявшись за руки, отправились на его поиски — в точности согласно заветам древних: «Пойди туда, не знаю куда, найди то, не знаю что».

Ведь если секс, во-первых, должен быть у всех, а во-вторых, должен быть у всех распрекрасным, то где же моя толика счастья? Если его у меня нет или он плох, то я, живущий в атмосфере подобной секс-пропаганды, чувствую себя фрустрированным, травмированным и глубоко несчастным. Причем эта формулировка — «секс-пропаганда» — вовсе никакое не преувеличение. Мы не отаем себе в этом отчета, но мы живем под жутким психологическим прессом: нам без конца рассказывают о сексе, сексуальных утехах и успехах. Рассказывают по телевидению, в кинофильмах, об этом пишут в глянцевых журналах и «желтых» газетах, в бульварной литературе и научных монографиях.

Достаточно открыть самые тиражные издания, чтобы понять — они все, от начала и до конца, посвящены сексу. Он, разумеется, всякий раз подается под разным

соусом, но речь в этих бесконечных статьях, колонках и «разворотах» именно о нем, о нем сердечном! Томные модели, мужчины-мачо, писки моды, звезды кино и шоу-бизнеса — все это эротично, сексуально и т. д. и т. п. Плюс разнообразные советы, рекомендации и инструкции: как довести до оргазма хоть египетскую мумию, как соблазнить все, что движется и не движется, покорить все возможные сердца и другие части тела. Это чистой воды пропаганда...

А «ненавязчивая» реклама волшебных косметических средств и одеколонов, которые способны свести с ума даже неодушевленные предметы? А жевательная резинка, которая вызывает мгновенную эрекцию своей характерной «свежестью»? То, что зубы в рейтинге значимости сексуальных стимулов набирают только один процент, — это, конечно, не уточняется. Жуйте, и баста! Будете сексуальными! А необычайно «сексуальные» предметы гардероба, «сшибающие с ног» прически, бесчисленные средства от сексуальной хандры и так далее? Это гигантская индустрия, которая живет тем, что торгует мечтой об идеальном сексе, и рассчитана как раз на то, что у потребителя дела сексом, мягко говоря, далеки от идеала. В противном случае кто все это купит — начиная от самого журнала и заканчивая тем, что в нем прямо или косвенно рекламируется?

Любовь есть интимно-личная сфера жизни, в которую общество не смеет вмешиваться.

Николай
Бердяев

Если же я не прав и сексом в нашей стране сейчас «просто зашибись», то зачем нам эти бесконечные «магические способы», позволяющие соблазнить кого ни попадя, все эти бесчисленные рецепты — как выйти замуж и тому подобные руководства для «стерв»? Если у человека все сексом замечательно, то подобные предложения ему не нужны в принципе, у него

все, что нужно, уже есть. Но подобными «советами» пестрят все самые модные и востребованные издания! Каждое лето ко мне обращаются крупнейшие еженедельники страны с одним и тем же вопросом: «Доктор Курпатов, как сделать так, чтобы курортный роман удался?» И журналисты очень удивляются, почему я всегда с такой неохотой отвечаю на подобные вопросы. «Это же так актуально!» — восклицают они. Конечно, актуально... Проблемы сексом и сексуальной удовлетворенностью — норма жизни, а потому «курортные романы» никак не могут выйти из моды.

Свершившаяся в России сексуальная революция — революция информационная, а не по делу. Она скорее раззадорила публику, чем в самом деле помогла ей улучшить ее сексуальную жизнь. Эта, с позволения сказать, «революция» просто взвинтила ставки. Она, как сказали бы биржевые аналитики, перегрела рынок, переоценила активы, создала «финансовую пирамиду», а по итогу — всех банально надула, «развела». Количество несчастных только увеличилось, причем в разы. Эта «революция» создала радужный миф о сексе, нарисовала некий отсутствующий в действительности идеал всеобщей сексуальной удовлетворенности, пропечатала в головах людей идею некоего волшебного сексуального рая. И, как всегда в таких случаях, породила массу неоправданных ожиданий, а также легион разочарованных последователей этого лжеучения.

Анализируя СМИ, можно прийти к выводу, что секс — это, во-первых, одно сплошное счастье, вечный праздник-праздник, что, учитывая весь спектр связанных с этим «счастьем» проблем, далеко не так. Во-вторых, читая таблоиды, можно подумать, что с ним — сексом — полный порядок у всех и каждого, а это даже не научная фантастика, это просто — художественное творчество: люди, испытывающие проблемы в сексу-

альной жизни, отнюдь не одиноки, их как раз подавляющее большинство. В-третьих, СМИ и разного рода секс-пособия пытаются убедить нас в том, что достичь желаемого в сексе — плевое дело: прочел инструкцию, и порядок, что, конечно, полнейший бред. Секс — это не гимнастика и не легкая атлетика, а психологическое переживание, которое, как нетрудно догадаться, происходит в голове, а для этого соответствующая голова должна находиться в соответствующей форме.

Люди — единственный биологический вид, не следующий естественному закону сексуальности.

Вильгельм Райх

Разумеется, я вовсе не ратую за то, чтобы немедленно развернуться и строевым шагом да с песней отправиться в советское прошлое. Боже упаси! Но мне кажется, что нам все-таки пора немного очнуться и посмотреть правде в глаза. Произвести, как говорят те же биржевые аналитики, некую «коррекцию курса». Мифологические сирены сексуальной пропаганды перестарались и оскандалились. Открывая глянцевый журнал или лицезрел «Секс с Анфисой Чеховой», пора уже начать придерживаться правила — «не верь глазам своим». Вас пытаются уверить в том, что секс — это бесконечная радость, что с ним все прекрасно или может быть прекрасно уже через мгновение — только читайте и смотрите. А это неправда.

Сексуальность — живой организм, который очень плохо живет в неволе, а его неволя — это наша с вами голова, от которой, как известно, очень непросто избавиться, да и вряд ли вообще следует это делать. **Сексуальность имеет биологическую природу, а жить ей приходится в нашей голове, которая к природе уже, кажется, не имеет ровным счетом никакого отношения.** В ней есть социальное, культуральное, моральное и прочее-прочее, но не биологическое. И в этом проблема...

Примечание: «Что такое сексуальная революция?»

Если уж мы говорим о «сексуальной революции», то нельзя не вспомнить человека, которому по праву принадлежит авторство на это словосочетание. В 1936 году ученик и последователь Зигмунда Фрейда, уже порвавший к этому моменту всякие связи со своим учителем, великий скандалист и новатор Вильгельм Райх издал книгу, которая так и называлась — «Сексуальная революция». Почему революция? Это объясняется достаточно просто: кроме того что Райх был психоаналитиком, он был еще и марксистом, членом Коммунистической партии Германии. Правда, из психоаналитической ассоциации, равно как и из партии, его благополучно выгнали. Из партии — потому что психоаналитик, из психоаналитической ассоциации — потому что марксист. В общем, история странная и запутанная, но именно так — из смеси «марксизма» и «психоанализа» — родилось это устойчивое словосочетание — «сексуальная революция».

Важнейший, с точки зрения сексуальной экономики, недостаток преходящих связей заключается в том, что никогда не будет возможным столь полное чувственное соответствие партнеров, а следовательно, и столь полное сексуальное удовлетворение, как при длительных отношениях.

Вильгельм Райх

легко приобретает безудержную силу. Формы брака и общения полов в буржуазном смысле уже не дают удовлетворения. В области брака и половых отношений близится революция,озвучная пролетарской революции». А если вспомнить, что говорила по этому поводу Александра Михайловна Коллонтай, в те-то лихие революционные годы, то и вовсе волосы дыбом становятся. Однако не надо путать эту маниловщину, которую большевики быстро свернули (вместе с той же самой, кстати сказать, секс-революционеркой Коллонтай), с тем, о чем говорил Вильгельм Райх.

Райх был яростным борцом за индивидуальную сексуальную свободу. Но вовсе не в том смысле, что человек должен иметь абсолютное право на бесконечное «лево», и социальный строй в угоду этой утопичной идеи он тоже особенно менять не собирался. Нет. **Райх утверждал, что каждый современный человек находится в зависимости от усвоенных им — этим человеком — сексуальных стереотипов, которые и не позволяют ему полноценно раскрыться в сексуальных отношениях, переживать секс так, чтобы аж энергия шла вокруг.** Кстати, Райх эту специфическую энергию, как он утверждал, даже обнаружил, зафиксировал, назвал «оргонной» и обещал, ни много ни мало, создать некие «аккумуляторы», позволяющие конденсировать ее для последующего употребления. Все это, конечно, относится к области паранаучной фантастики, но значительные открытия Вильгельму Райху, действительно, удалось сделать.

Именно благодаря Райху огромную популярность получила так называемая телесно-ориентированная психотерапия. Сейчас она, конечно, не столь радикальна и экстравагантна, как в исполнении своего отца-основателя, но все равно пользуется спросом и дает эффект. Райх считал, что эффекта от терапии психических комплексов можно добиться только одним-единственным способом — физически выбив из человека его хронические мышечные блоки. **Если верить Райху, то все наше тело представляет собой один большой зажим, «мышечный панцирь». И эти зажимы не позволяют сексуальной энергии свободно циркулировать в нашем организме, а отсутствие этой здоровой циркуляции приводит к тому, что человек чахнет и сохнет, как цапля из известного упражнения по «технике речи».**

Согласно теории Райха, полноценный, настоящий оргазм может испытать только тот человек, чье тело способно поддаться специфической пульсации оргазма — это когда оргонная энергия, подобно волне, распространяется из области паха вверх и вниз, вызывая весьма характерные телесные конвульсии. Если этого не происходит — значит, где-то стоит мышечный блок.

Пить, когда никакой жажды нет, и во всякое время заниматься любовью — только этим мы и отличаемся от других животных.

Пьер Бомарис

Все это очень похоже на правду: мы действительно склонны обронять свой таз, а также область паха бесконечными мышечными зажимами, не говоря уже о других наших мышечных спазмах, которые затем приводят к хорошо известному всем нам остеохондрозу. И оргазмы в связи со всем этим у большинства наших сограждан явно не оргонные.

Впрочем, о зажимах мы еще поговорим, а сейчас вернемся к «сексуальной революции». Тут ведь крайне важна сама эта формулировка, эта постановка вопроса, этот подход. Цель сексуальной революции, по Райху, состоит не в том, чтобы низвергнуть общественную мораль, а в том, чтобы избавить сексуальность человека от сознательного и подсознательного диктата. То есть Райх предлагал воевать не с общественной моралью как таковой, а с нашими внутренними, психологическими комплексами. Он считал, что освобождение подавленной сексуальности приведет человека к естественному раскрепощению его личности, ну а в конечном итоге — и к системным изменениям в обществе. Сексуальная революция, по его задумке, должна

была создать необходимые предпосылки к обретению нами подлинной психологической свободы и осуществлению подлинно человеческой революции. Вот такой был план. Самая настоящая «мировая революция» планировалась! Но благие намерения Райха, как нетрудно заметить, с треском провалились.

Почему, когда любишь женщину и все у вас с ней чудесно, она непременно хочет превратить тебя и себя в воспитателей целой кучи сопливых младенцев, которые орут с утра до ночи и путаются у вас под ногами, мешая наслаждаться уединением?

Фредерик Бегбедер

Понятие «сексуальной революции» достаточно ловко и быстро схитили разнообразные хиппи и панки. Кто-то, возможно, и находит в позиции этих товарищней некий философский смысл, но лично я затрудняюсь. Оправдание промискуитета — это пожалуйста. Тут, как говорится, к бабке не ходи. А вот какой-то философии, которая была бы по-настоящему адекватна значимости психологической проблемы, нет. Подростки, употребляющие марихуану, согласно научным исследованиям, и в России имеют больший сексуальный опыт, чем те юноши и девушки, которые не употребляют подобных «горячительных». Понятно, что «психоактивные вещества» растормаживают мозговые центры,

равно как и призывы к «сексуальной свободе» поднимают соответствующий энтузиазм. Но это лишь способ преодоления того, что можно было бы назвать внутренним конфликтом человека и его сексуальности. И идеология сексуальной распущенности, и психоактивные вещества, принимаемые на грудь, чтобы «ни о чем не думать», — это не способ и не метод. И уж точно никакая не революция.

То же, что случилось в нашей стране после «реабилитации» секса, это и вовсе пародия на какую-либо *революцию*.

Отменить запрет — не значит сформировать культуру. Разрушить и низвергнуть существующие ценности — не значит измениться. Мы, по сути, остались прежними, с теми же проблемами, только раньше над нами висел демоклов меч некоего абстрактного общественного мнения, а теперь не висит. Но разве мы выпрямили спины? Разве почувствовали себя более счастливыми? Разве стали гармоничными наши отношения с нашей собственной сексуальностью? Все это один большой вопрос, точнее — масса больших и нерешенных вопросов.

* * *

Итак, мы подошли к очень серьезной проблеме... Многие, уверен, думают: «Господи, ну что такое секс?.. Просто потребность. Она у человека возникает, а он ее удовлетворяет по мере возможности. Чего тут даром копья ломать, и вообще, в чем проблема?» Но проблема имеет место быть, потому что секс, сексуальность и сексуальные отношения у представителей нашего с вами «вида» — это вовсе не та биологическая потребность, которая характерна для наших четвероногих «предков». И она уже даже не совсем биологическая...

Когда мы стремимся к чему-то, это что-то представляется нам исключительно в положительном свете; но вот цель достигнута, и теперь уже в глаза бросаются лишь отрицательные стороны нашего предприятия.

Джонатан Свифт

Судите сами. Что является стимулом для возбуждения половых партнеров в дикой природе? Циклично, в зависимости от сезона, который позволяет представительницам соответствующего вида сначала зачать, а впоследствии выносить и вскормить свое потомство, самки входят в рецептивное состояние и проявляют готовность к половым контактам. Всем этим руководят соответствующие гормоны, которые говорят или — «Да! Пора!» или — «Всем спасибо! Все свободны!». И никак иначе.

Если самке свиньи, прошу прощения за это сравнение, дать понюхать вещество с говорящим названием «андростенон», которое выделяется с потом и мочой самца свиньи (то есть хряка), то она может продемонстрировать два вида поведения. Если она находится в периоде овуляции, обусловленном эстрогенами (женскими половыми гормонами), и, соответственно, готова к зачатию, то она моментально выгибает спину и принимает позу спаривания с разведенными в стороны ногами. Однако если тот же магический андростенон предъявляется ей в момент, когда до овуляции еще вечность, она проявит полную индифферентность: «Что там? Андростенон? Господа, идите, феромоны (запахи, возбуждающие самцов) точно так же выделяются самкой именно в период овуляции, а не до и не после. И именно эти запахи провоцируют усиленный выброс тестостерона (мужского полового гормона) в кровь самцов.

Любовник г-жи де да Саблиер, от которого она слишком часто требовала доказательств его мужской силы, посетовал было:
—Мадам, даже животные иногда отдыхают от этого!
— Да, но на то они и животные! — ответила г-жа де ла Саблиер.

*Marguerite
de la Sabliere*

идите...» Женские феромоны (запахи, возбуждающие самцов) точно так же выделяются самкой именно в период овуляции, а не до и не после. И именно эти запахи провоцируют усиленный выброс тестостерона (мужского полового гормона) в кровь самцов.

Что же мы видим, анализируя сексуальное поведение человека? Запахи для нас, безусловно, вещь очень

важная. Только *те* ли это запахи? Самые успешные на рынке парфюмы успешны как раз потому, что они как раз *не те* запахи. Мы тратим массу усилий, чтобы от нас не пахло так, как должно было бы пахнуть, — мы бесконечно моем свое тело, пользуемся шампунями, дезодорантами и одеколонами, тщательно следим за тем, чтобы волосяной покров в зоне потовых желез был минимальным. **Мы уничтожаем биологические запахи, заменяя их на искусственные, на «вкусные».** Такое ощущение, что мы изо всех сил пытаемся стать хорошим обедом, а не возбуждающим сексуальным партнером*. Любой пес, учаяв запах женской особи своего вида, находящейся в состоянии течки (или, по-научному, эструса), сделает все возможное и невозможное, чтобы буквально всей своей пастью влезть ей «под юбку». Ничто другое его просто не интересует! А как насчет самцов нашего вида?.. Это же день и ночь!

В специальной литературе, а также в рекламных проспектах некоторых изделий парфюмерной промышленности вы можете прочесть много всякого разного о феромонах, которые якобы возбуждают потенциальных сексуальных партнеров до невозможности. Не знаю как рекламу, но научные работы надо читать внимательно. Да, феромоны, пусть и в незначительных количествах, человек действительно выделяет, это факт. Только вот на его сексуальное возбуждение эти запахи влияния не оказывают. В лучшем случае, о чем свидетельствуют эти исследования, мужские

* Приверженцы эволюционной теории объясняют эту загадочную метаморфозу следующим образом: они полагают, что наши предки-мужчины занимались охотой и подолгу находились в удалении от самок, а затем, когда самцы возвращались в группу, они ощущали запахи различных растительных продуктов, которыми питались в их отсутствие самки, и постепенно этот «вкусный» запах стал неким символом женственности.

феромоны способны ускорить у женщины овуляцию, и то — это скорее гипотеза. Мужчинам же женские феромоны — и вовсе что мертвому припарка. А для производителей парфюмерии — это лишь рекламный трюк: «Хотите секса? У нас есть дезодорант с феромоном! Покупайте немедленно, и у вас все получится!» В общем, глупость.

Вторая обонятельная система, которая как раз и отвечает у животных за восприимчивость к таким — сексуальным — запахам, находится у человека в таком же зародышевом состоянии, как, например, хвост, превратившийся у Человека Разумного в копчик. Говорю это с абсолютной уверенностью, потому как своими собственными глазами, еще когда обучался в Военно-медицинской академии, наблюдал эту неразвившуюся, зачаточную, фолликулообразную камеру второй обонятельной системы на гистологическом срезе, полученным от взрослого человека.

Короче говоря, нет у нас биологической функции регулирования сексуального возбуждения и сексуальной активности. Нет. Теперь мы движимы иными стимулами — не биологическими, а сплошь культурными. Половой партнер кажется нам привлекательным, если он соответствует требованиям моды, господствующим идеалам красоты, если он красиво себя ведет, талантливо танцует и завораживающе поет, а вовсе не потому, что от него «несет» некими феромонами. Мужчина кажется женщине привлекательным (вне зависимости, кстати сказать, от национальной культуры и уровня образования), если он обладает высоким сексуальным статусом и экономической состоятельностью. В общем, мы, надо с этим согласиться, психически, а не физиологически сексуальные существа.

Если прежде природа по собственному разумению регулировала наше половое поведение, то теперь ее

уже никто не спрашивает. Весь наш секс благополучно перекочевал из области гениталий в голову, а у некоторых прямо там и застрял, нарушив тем самым естественную циркуляцию между «верхом» и «низом». Если у наших эволюционных предков спаривание происходит по гормональной команде, которая продиктована сезонностью, а та, в свою очередь, определена климатической возможностью или невозможностью вскормить появившееся в результате этого совокупления потомство, то в нашем случае процесс «планирования семьи» не только к сезону, он уже даже к самому сексу никакого отношения не имеет. В подавляющем большинстве случаев мысль о том, что «возможно, будут дети», и вовсе лишает обоих партнеров какого-либо желания вступать в сексуальные отношения. И пока они не убедятся в том, что секс у них «защищенный», удовольствия никакого...

Человечество, превосходя зверье в смысле всегдашней способности к совокуплению, много отстало в эстетике любовного дела.

Юрий Нагибин

И вот это, наверное, самое главное: **человеческий секс перестал быть инструментом продолжения рода, у него теперь совершенно другие задачи — от получения удовольствия до подъема самооценки.** Да, один или два раза в жизни конкретной человеческой особи он свою биологическую функцию выполнит. И то зачастую против воли участников процесса, не случайно же у нас первый ребенок рождается в среднем через шесть месяцев после заключения супругами брачного союза. Трудно назвать такое зачатие запланированным и желанным... В общем, если мы уберем эту пару зачатий, то все остальные «разы», коих тысячи, — это вовсе не инстинкт продолжения рода. Другие тут цели. Совершенно! Другие стимулы и другие цели — все другое! Все, что называется, как у людей.

Более того, сама физиология нашего — человеческого — полового акта изменилась в корне и до неузнаваемости. Вот как, например, объяснить тот факт, что женщина вида Homo Sapiens «спрятала» свою овуляцию? Если в природе эструс (течка) у самки есть яркое, наглядное, вызывающее, можно сказать, обращение к самцам — мол, товарищи, я готова к спариванию и продолжению рода, то менструация у женщины — это как раз обратная штука. Врачи шутят, что менструация — это слезы матки по несостоявшейся беременности. Действительно,

Так как писать умели главным образом мужчины, все несчастья на свете были приписаны женщинам.

Сэмюэл Джонсон

менструация, в отличие от течки, — это отделение эндометрия матери, специфического слоя, который до этого набухает, чтобы принять в себя оплодотворенную яйцеклетку, но когда заселения эмбриона не происходит, этот слой отделяется, и вот они — «выделения».

Иными словами, если течка у животных — это призыв к спариванию и свидетельство готовности самки к оплодотворению, то менструация — это, напротив, свидетельство того, что никакого оплодотворения не случилось и уже быть не может: кто не успел, тот опоздал. Овуляция у женщины — то есть готовность яйцеклетки к встрече со сперматозоидом — происходит тайно, никак о себе не сообщает. Внешне похожая на течку менструация, на самом деле просто бутафория. Женщина словно специально изображает эструс как раз в тот момент, когда никаких шансов на беременность у нее нет. Если самец подумает, что у самки течка, и природа ему подскажет, что пора действовать, он обманется. Действовать — пожалуйста, а потомства — шиш. И это еще не все! Если верить исследователям, то сексуальное желание женщины во время менструации (в подавляющем большинстве случаев) в пять раз выше, чем в период овуляции! То есть оно максимально

как раз тогда, когда никаких шансов на оплодотворение нет. Вот вам и «инстинкт продолжения рода»...

Иными словами, в основе человеческой сексуальности уже давно лежит вовсе не тот принцип, который движет животными. Для них вся сексуальность — это лишь способ продолжить свой род, для нас — способ получить удовольствие. Поэтому самки животных не испытывают оргазма (некие намеки на женский оргазм появляются только у человекообразных обезьян, да и то лишь в процессе мастурбации), а самцы животных разрешаются от бремени спермы за каких-то пять-десять фрикций (форменная с точки зрения человеческой преждевременная эякуляция!). Представители же нашего с вами вида стремятся всеми силами к общему оргазму, а количество фрикций пытаются увеличить по максимуму, чтобы было, как говорится, что вспомнить. Они не «детей делают», они удовольствие получают, жизнью наслаждаются и еще тысячу других целей преследуют таким образом, кроме одной-единственной — продолжения рода.

* * *

В результате всех этих трансформаций, которые пережил секс, эволюционируя вместе с нами от доисторических времен к настоящему моменту, он стал другим. А мы сами стали гиперсексуальными и сексуально озабоченными. Не шучу. Это чистая правда. Время, которое мы уделяем сексу, огромно. Конечно, речь не идет о том, что мы занимаемся им днем и ночью, с утра и до ночи, сутки напролет. Но мы думаем о нем каждые десять минут! Несчастного кролика мы возвели в ранг секс-символа, говорим об этом невинном создании черт знает что,

* Если быть более точным, то статистика такова: молодые люди от 12 до 19 лет в среднем думают о сексе каждые пять минут, а мужчины старше 40 лет думают о сексе со средней периодичностью два раза в час.

даже сделали его эмблемой самого известного эротического таблоида. Но какой кролик каждые десять минут думает о сексе?! Боже упаси! Таких кроликов в природе не существует!

И важно в этом научном факте, кстати, именно это слово — «думает». Можно еще добавить — мечтает, грезит, воображает, вспоминает, осмыслияет... Но суть не изменится: животные не способны сделать секс предметом размышлений, заняться, как говорят философы, его бесконечной «проблематизацией», он для них — ситуация, спровоцированная определенными стимулами, и соответствующие реакции на эти стимулы. **А для человека секс — это мысли, воображение, фантазии, ассоциации, дискурс, прошу прощения за такое слово. Плюс к этому — психологические комплексы, страхи, предрассудки, предубеждения, стереотипы, сновидения.**

Рассматривать секс в человеческой жизни как биологическую потребность, учитывая эту разительную перемену, эту подмену физического психологическим, по крайней мере странно. Да, секс для человека — это потребность, но потребность прежде всего психологическая, которая от начала и до конца определена нашей же психологией. А сама наша психология, в свою очередь, стала теперь сексуальной. Зигмунд Фрейд строит всю свою теорию психологии на сексуальном желании: что бы человек ни делал в этой жизни, по авторитетному мнению основателя психоанализа, определено, спровоцировано или служит сексуально-му желанию.

Преувеличивает ли Зигмунд Фрейд значимость либидо? И да, и нет. Да, потому что, конечно, есть в нас кроме сексуального желания еще и желание выжить, и потребность найти свое место в социальном про-

странстве — статус, положение, отношения. Но, с другой стороны, нет в его подходе никакого преувеличения, потому что, о чем бы мы ни говорили, какую бы сферу жизни мы ни приняли к рассмотрению, сексуальное желание, либидо, как говорил сам Фрейд, там обнаружится. Сексуальность проникла всюду и потому стала зависима от всего, что происходит в нашей жизни. А поскольку жизнь у нас чем дальше, тем больше становится все более и более непростой, то и сексом возникают все новые и новые сложности.

Чтобы связь мужчины с женщиной была по-настоящему увлекательна, их должны соединять наслаждение, воспоминание или желание.

*Николя Себастьен
de Шамфор*

Вот, казалось бы, сняты ограничения, секс, по крайней мере на словах, не считается чем-то стыдным, зазорным, его даже пропагандируют, благодаря нехитрым и доступным способам он стал «защищенным», от него уже не так родятся дети, как раньше... В общем, все вроде бы сексу благоприятствует. Но научные исследования дают странные, необъяснимые, парадоксальные результаты: несмотря на успехи медицины, позволяющие людям дольше сохранять хорошую физическую форму, несмотря на то, что «Viagra» стала лидером продаж среди фармацевтических препаратов, несмотря на то, что секс открыт, вполне доступен и свободен, — количество «сексов» в популяции, согласно специальным исследованиям, неуклонно снижается. Самое удивительное — количество сексуальных контактов снижается даже у молодых людей, находящихся, как считает наука, в периоде гиперсексуальности!

Почему так происходит?.. Не потому ли, что запретный плод, перестав быть запретным, не так сладок? Не потому ли, что столь активная, навязчивая пропаганда сексуальности и сексуальных отношений, достигнув

Вместо введения

Соединение в сексуальном акте — призрачно, и за это призрачное соединение всегда ждет расплата. В половом соединении есть призрачная мимолетность, есть тленность. В исступлении сексуального акта есть задание, неосуществимое в порядке природном, где все временно и тленно. И это неосуществленное половое соединение есть перманентная болезнь человеческого рода, источник смертности этого рода. Мимолетный призрак соединения в сексуальном акте всегда сопровождается реакцией, ходом назад, разъединением. После сексуального акта разъединенность еще больше, чем до него. Болезненная отчужденность так часто поражает ждавших экстаза соединения.

Николай Бердяев

своего апогея, приводит теперь к обратным результатам, то есть к усталости, неприятию и отторжению сексуальной стороны жизни? Не потому ли, что современный человек переживает такое количество проблем, страдает от такого количества комплексов и стрессов, что ему просто физически не до секса? Не потому ли, что в массовом сознании создан некий идеальный, идеализированный образ секса, которому в действительности не может соответствовать ни один нормальный, обычный, реальный секс, а потому люди неизбежно переживают разочарованней утрачивают всякий интерес к «предмету»? Не потому ли, наконец, что на любовь в нашем бешеном, суэтном, нервном мире времени совсем не осталось, а потому и желание близости потеряло для нас свое очарование? Очень может быть, что все именно так.

Исследования, которые были проведены в нашей стране всего несколько лет назад, показали: 73% опрошенных женщин уверены, что из-за постоянного открытого обсуждения сексуальных отношений в СМИ катастрофически теряется романтичность сексуальных отношений. Женщины страдают оттого, что их сверстники противоположного пола не проявляют к ним должного внимания и уважения, не умеют и не хотят ухаживать за своими возлюбленными так, как это делалось, например, 20-30 лет назад. Как результат —

взаимоотношения полов потеряли всякую романтику и поэтичность, что для женщин является самой настоящей сексуальной трагедией. В свою очередь, 78% мужчиножаловались на то, что вследствие феминистического движения поведение современных женщин таково, что пропадает всякое желание оказывать им какие-либо знаки внимания, но появляется острая потребность утвердить себя в своем мужском «я».

Но если секс, действительно, теперь уже определяет нас, нашу психологию, а в нем и с ним происходят такие печальные изменения, то как, в конечном счете, будем чувствовать себя мы? Можем ли мы теперь обойтись без секса, перестать им интересоваться, снизить его актуальность? Выражаясь экономическим языком — девальвировать его, понизить егоценность, обанкротить и закрыть вопрос? Можем попытаться... Но

проблем у нас с нашей психикой станет намного, намного больше!

Так что об этом лучше даже не думать. А потому у нас остается один-единственный путь: коли этого зверя уже не загнать в прежнюю клетку, нужно попытаться его приручить. Нужно, в каком-то смысле, научиться им управлять, а еще точнее — жить с ним так, чтобы он не мучил нас, а помогал нам в нашей и без того непростой жизни, растил, так сказать, ее качество.

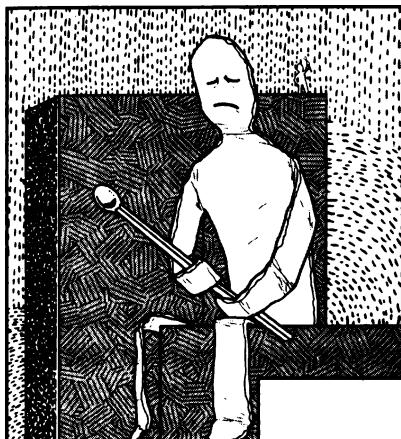
В общем, пора нам на консультацию... к сексологу.

Раньше, бывало, мужчины предлагали женщине поговорить, хотя на самом деле им хотелось заняться сексом; теперь они нередко чувствуют себя обязанными предложить заняться сексом, хотя на самом деле им хочется поговорить.

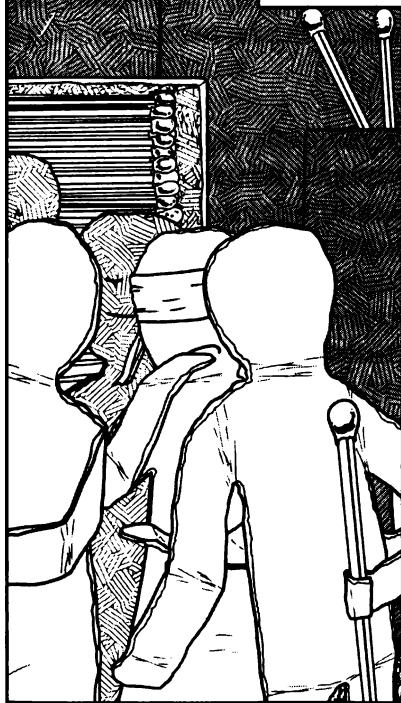
Кэтрин Уайтхорн

Самый большой половой орган расположен у людей между ушами.

Саймон Ле Вей



Глава первая
ЭРОТИЧЕСКИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ



По целому ряду вполне понятных причин я не могу говорить от лица всех сексологов, а тем более — всех врачей. Но, положа руку на сердце, есть такая тенденция... Первое, о чем, скорее всего, думает доктор, когда у него на приеме появляется очередной пациент: «А мой ли это больной?» Есть у доктора слабая, зачастую подсознательная надежда, что предмет обращения пациента — не подведомственное данному конкретному доктору недомогание, а находится в ведении другого «узкого» специалиста. Ведь коли так, то данный конкретный доктор проведет первичную консультацию и перенаправит больного, избавив себя от необходимости заниматься его дальнейшим лечением. Дело, конечно, не в том, что все доктора лоботрясы и им только того и надо, чтобы ничего не делать. Нет, просто это вопрос ответственности — если это твой больной, то тебе надо ее на себя брать, водружать и дальше как на войну — в последний и решительный.

Пациенты же зачастую уверены как раз в обратном — что врачу их болячка нужна необыкновенно и интересна до безобразия, прямо до щенячьего визга, спят и видят. Особенно пациенты сексолога так почему-то думают, а потому излагают свою проблему частями, «интригую», под большим секретом и утаивая подробности. Значительная часть таких «пострадавших», насколько я могу судить, считает, что любой врач днем и ночью мечтает только о том, как бы ему немедля приступить к своей работе, начать кого-нибудь изучать-исследовать, лечить всеми средствами и способами, залечивать до потери сознания. И покоя ему не дает клятва Гиппократа, и еще сил нет, как все ему интересно: «Что же происходит с больным?! Боже-боже!

Юное поколение не только знает сегодня о сексе больше, чем я знал в их годы, но даже больше, чем я знаю в свои годы.

Сэм Левенсон

Хочу знать немедленно! Дайте мне разгадать эту тайну!» На самом деле это, конечно, не так, по крайней мере не совсем так.

Во-первых, медицина — сфера узких специализаций. То есть у врача каждой специальности есть свой спектр болезней (расстройств), в которых он хорошо разбирается, а за остальные ему и не следует браться, потому что здесь уровень его профессиональной компетенции ниже, чем у соответствующего спеца. Во-вторых, терапия — это не пространство чудес, и здесь ни идеально, ни «элементарно просто», ни быстро, ни навсегда ничего не бывает. А пациенты, к великому сожалению, понимают и принимают сей очевидный факт далеко не всегда и высказывают требования, от которых у врача голова идет кругом. Так что в целом работа врача, вопреки устоявшемуся мнению, не сказать чтобы очень благодарная.

Наконец, в-третьих, про интерес... Понятно, что человек, у которого возникла какая-то проблема, считает ее уникальной, особенной и необыкновенно интересной. «О, у меня такой редкий случай! Вы сможете диссертацию по мне написать!» — восклицают больные, будучи в полной уверенности, что своей болезнью они сейчас буквально поразят и осчастлиwią доктора. Доктор же в ответ на это, чтобы справиться с непривольным приступом ярости и не пристукнуть больного, тихо, но глубоко выдыхает. И дело не в том, что доктора — плохие люди, да к тому же глупы и нелюбопытны. Нет, дело в том, что ничего особенно «интересного» в медицине, по большому счету, не осталось, а диссертации и вовсе пишутся не от научных терзаний, а для соответствующего — диссертационного — статуса, который в последнее время только теряет и теряет. Удивить врача, если он имеет достойное об-

разование и достаточный опыт работы, невозможно. А другого (с плохим образованием и без опыта) и удивлять не нужно; напротив, следует немедля бежать к первому — к тому, который уже ничему не удивляется.

Секс — самое забавное из всего того, чем я мог заниматься без смеха.

Вуди Аллен

Особ театральных и впечатлительных я, возможно, этой небольшой преамбулой слегка расстроил. Что ж, прошу прощения, такова правда жизни. Но для человека здравого, как мне представляется, это хорошая новость. Даже две в одной: во-первых, понятно, что врачи — люди ответственные и серьезные, что важно, а во-вторых, медицина — это давно не область искусства и не сфера «слепого эксперимента», но сложная наука, которая, впрочем, уже решила большую часть стоящих перед ней задач.

Да, качество лечения будет постепенно расти и дальше, но таких прорывов, как были раньше, когда медицина открыла, например, возбудителей туберкулеза и природу наследственных заболеваний, антибиотики и антидепрессанты, уже не будет. И конечно, далеко не все можно исправить, вылечить окончательно и бесповоротно. Совсем и далеко не все. Часто, кстати сказать, это невозможно сделать без заинтересованного сотрудничества пациента с врачом, без его деятельного участия в лечении. Все это в особенности относится как раз к такой области медицины, как сексология.

Короче говоря, первое, о чем неизбежно задумывается врач-сексолог: «А мой ли это пациент?», поскольку не все, что так или иначе связано сексом, относится к сфере его профессиональной компетенции. По большому счету, врач-сексолог — это, прежде всего,

психотерапевт, который занимается сексологическими * То есть проблемами он своих способен пациентов вычленить телесную патологию, которая не позволяет человеку чувствовать себя идеально в сексуальных отношениях, но лечить ее — не задача сексолога, тут он должен привлечь других специалистов.

По данным научных исследований, от 10 до 20% половых расстройств вызваны главным образом органическими причинами (то есть какими-то болезнями), а еще в 15% случаев те или иные заболевания являются своего рода «факторами риска», то есть они не вызывают сексуальных проблем сами по себе, но могут способствовать развитию определенной половой дисфункции.

Пройдя этот диагностический этап, сексолог переходит к своей основной задаче — определить, выявить и изжитъ те психологические проблемы, которые препятствуют нормальному функционированию сексуальности человека на психологическом уровне. Здесь в ход идут как психотерапевтические знания сексолога, так и специальные сексологические методики — сексотерапия. И хотя последнее — как раз главное, мы начнем с того, что в медицине называют дифференциальной диагностикой: отделим то, что связано с сексуальной функцией, но не является сексологическим, от травмированной по тем или иным причинам сексуальности, которую может «починить» и улучшить сексолог — врач-сексолог, сексолог-психотерапевт.

* Сексологами могут быть не только врачи, но и специалисты с психологическим, а также социологическим образованием, которые занимаются исследовательской работой, а также могут консультировать клиентов с сексуальными проблемами, если те не связаны с физическими и физиологическими недугами. Но здесь я буду в основном говорить о врачах-сексологах.

К генетику, эндокринологу, невропатологу...

Начнем с самого редкого... Существует целый спектр заболеваний генетической природы, определенные хромосомные болезни, которые проявляются в том числе и сексуальными проблемами. Тут и синдром Клайнфелтера, и синдром Каллмана,

Лечение душевных расстройств требует прежде всего формирования естественной способности к любви.

Вильгельм Раих

и множество других, сюда же относится, кстати сказать, и пресловутый гермафроритизм, когда у человека вследствие аномалий развития формируются признаки мужского и женского пола, прежде всего железы — яичники и яички. Встречаются эти болезни достаточно редко, а те люди, которые ими страдают, как правило, с детства получают специализированную помощь. Так что тут вся тяжесть работы ложится на врачей, которые занимаются именно этими болезнями, а не на сексолога.

Но вот, например, диабет... У половины мужчин, больных диабетом, возникают проблемы с эрекцией. Иногда именно они и заставляют мужчину обратиться за помощью, но оказывается, что дело в сахаре, а не в «мужской силе» как таковой. Диабет вызывает поражение нервных окончаний и мелких сосудов, что и приводит к проблемам с эрекцией. Но сексуальное желание может оставаться достаточным, и ощущения от сексуальных отношений могут быть полноценными. Проблему с эрекцией в таких случаях часто решают с помощью протезирования полового члена. В пенис вводятся небольшие баллоны, которые, надуваясь с помощью специальной помпы, способны привести член в эрегированное со-

Женщины обращают внимание не на красивых мужчин, а на мужчин с красивыми женщинами.

Милан Кундера

стояние. В среднем через пять лет от начала болезни и у трети женщин возникают сексуальные проблемы — так называемая вторичная аноргазмия. Эндокринолог, разумеется, — главный врач таких пациентов, но часто к диабету прибавляется невроз — психологические проблемы накладываются на физиологические. Получается и вовсе гремучая смесь, тогда без сексолога точно не обойтись.

Проблемы с оргазмом у женщин и проблемы с эрекцией у мужчин могут быть вызваны и другим гормональным заболеванием — гипотиреозом (снижением функции щитовидной железы). До 40 % больных в этой группе сталкиваются с сексологическими проблемами. И тут эндокринолог нужен просто кровь из носу, поскольку нехитрая заместительная терапия (прием соответствующих гормонов в таблетках) способна решить эти проблемы сексуального свойства в самом лучшем виде — все благополучно вернется на круги своя.

Реже встречаются другие эндокринные заболевания, которые также влияют на половую функцию. От самых разных болезней могут пострадать гипофиз, кора надпочечников, мужские и женские половые железы (яички и яичники), а именно эти органы вырабатывают гормоны, которые регулируют физиологию сексуальной сферы. В результате возможно и снижение полового влечения, и нарушение эрекции, и проблемы с оргазмом — как у мужчин, так и у женщин. Сексуальные проблемы проявляются здесь, как правило, уже после того, как основной диагноз установлен, и тут все-таки на первый план выходит иные симптомы, не связанные с половой сферой.

Секс ни к чему не ведет.
Он не безнравственен,
но бесплоден. Им можно заниматься, пока не захочешь творить. Но совершенствоваться может лишь личность целомудренная.

Альбер Камю

Сексуальные проблемы возникают и у некоторых пациентов, главным врачом которых является невропатолог. Проблемами в половой сфере сопровождаются такие заболевания, как рассеянный склероз, опухоли головного мозга, эпилепсия (хотя в целом, прямого негативного влияния на сексуальную жизнь человека она не оказывает), полиомиелит, болезни Альцгеймера и Паркинсона. Впрочем, любое заболевание, которое сопровождается выраженной утратой сил, слабостью, серьезными нарушениями в работе главных органов нашего драгоценного тела, приведет к тому, что секс потеряет для человека свою привлекательность, а потому и все проявления его сексуальности благополучно прикажут долго жить.

Впрочем, сколько бы мы ни перечисляли болезней, основная масса сексуальных проблем — преждевременная эякуляция, вагинизм, проблемы с эрекцией, частичная или полная анергазмия — связана с психологией. Найти болячку, на которую можно списать возникшую у тебя проблему в половой сфере, при желании можно всегда, особенно если не хочется себе признаваться в том, что проблема эта психологическая... Так многие, кстати сказать, и поступают: приходят к сексологу и начинают жаловаться на здоровье — мол, у меня и то, и другое, и третье, а потому сексуальной жизни никакой. Сексолог, конечно, все это выслушает, но если речь не идет об опухоли гипофиза, о диабете или гипотиреозе, то, боюсь, он не поверит.

Примечание:

«Что вы пьете, господа хорошие?..»

Сексолог, конечно, поинтересуется вашим здоровьем. Но не только потому, что сексуальности человека угрожают определенные болезни, но и потому, что для нее не менее опасны некоторые лекарства. На состояние половой функции способны повлиять симпатолитические средства, β-блокаторы,

транквилизаторы, антидепрессанты, антигистаминные и многие другие препараты. Впрочем, если человек ощущал на себе подобные неприятные последствия терапии, у медицины почти всегда есть возможность заменить такой препарат на какой-то другой со схожим лечебным эффектом, но который не даст такой индивидуальной реакции у данного конкретного пациента.

Индивидуальная чувствительность к лекарствам у каждого человека своя, поэтому побочные эффекты от лекарственных средств почти неизбежны. В конце концов, лекарство — это ведь не дистиллированная вода, а биологически активное вещество. К плюсам могут прибавляться и минусы. Однако если в аннотации к таблеткам вы прочтете, что они могут оказаться на сексуальной функции, — это еще ничего не значит. Фармацевты обязаны указывать все возможные побочные эффекты лекарства, но обязательными являются только те эффекты, которые значатся в пункте «Показания к применению». Скажутся побочные эффекты — вы поменяете лекарство, а функция благополучно придет в норму. Тут трагедии делать не из чего.

Трагедия случается в случае употребления других веществ — алкоголя и наркотиков. В очень малых, «символических» дозах алкоголь и даже некоторые наркотики способны приводить к некоторому раскрепощению подавленной сексуальности, что многим нравится. Однако уже небольшая передозировка алкоголя ведет к проблемам на сексуальном фронте. Уже второй бокал вина, выпитый женщиной, приведет к тому, что кровоток в области половых органов у нее снизится, а наступление оргазма будет отставлено и качество его понизится. Вторая рюмка крепкого напитка, принятого на грудь мужчиной, приведет к тому, что ему будет сложнее возбудиться и удерживать эрекцию. Эякуляция, на-против, скорее всего, задержится, а то и вовсе подождет до лучших времен. Иными словами, то, что сначала помогает, затем — губит.

Изобилие секса — это его инфляция, особенно если он отделен от чувств. Когда его делают главной ценностью жизни, он обесценивается, ибо, обретая будничность, он теряет праздничность.

Юрий Рюриков

Некоторые молодые люди, желая лишиться наконец своей девственности и не зная, как им справиться с тревогой перед предстоящим половым актом, «помогают» себе как раз алкоголем. Алкоголь действительно снижает чувство тревоги, ведь он тормозит скорость протекания нервных процессов в головном мозгу. И тормозит, кстати сказать, не только тревогу, а все без разбору, в том числе и нервную регуляцию половой функции. Молодому человеку, конечно, легче опиться пивом или еще чем покрепче, забыть про все на свете, включая собственное имя, и броситься в омут сексуальных

отношений с кем придется. Но каким будет

Тот, кто становится мужчиной в шестнадцать лет, будет ребенком в шестьдесят.

Томас Фуллер

этот первый опыт? Вместо праздника — по-пойка, вместо секса с любимым человеком — секс «с кем придется» и, наконец, банальная неудача — «не встал», «не смог», «не кончил», что в таких обстоятельствах неудивительно.

После этого неудачного первого сексуального опыта у мужчины, естественно, возникает

комплекс секс-неудачника, который сначала затормозит его нормальное вхождение в половую жизнь, а затем, уже в зрелые годы, и вовсе окажется закладным камнем его невротической импотенции.

Кроме того, легкое веселье, которое вызывает в малых дозах алкоголь, растормаживание подавленной сексуальности и затормаживание личностных тревог, которые он может обеспечить, чреваты и другой, куда более крупной неприятностью. Если алкоголь использовать в качестве своеобразного «аперитива» к сексу, то постепенно в голове возникает условная связь — алкоголя и удовольствия. После мозг пойдет по самому простому пути — для него алкоголь сравняется с удовольствием, а секс вытеснится за ненадобностью. В результате алкоголизм, который обычно формируется за восемь-десять лет, здесь сформируется за два года. Кстати сказать, и с наркотиками возможен точно такой же сценарий, только «на ускоренной перемотке».

Если же злоупотребление спиртными напитками переходит в хроническое (я уже не говорю о наркотиках), то беда и во все приобретает черты национальной катастрофы. Алкоголизм, наркомания и сексуальность — вещи несовместные. Оставь надежду, всяк сюда входящий...

К урологу, гинекологу, инфекционисту...

Пациенты урологов, гинекологов, инфекционистов появляются на приеме у сексолога по двум причинам. Первая — банальная ошибка. Наличие выделений из половых органов или каких-то высыпаний — не повод обращаться к сексологу, а такое, хоть и не часто, но случается. Вторая причина — сексуальные проблемы, которые возникли у партнеров после того, как кто-то «принес в дом» болезнь, передающуюся половым путем (для последних даже придумана соответствующая аббревиатура — БППП). Данный факт, как нетрудно догадаться, свидетельствует о неверности партнера, а это, понятное дело, приводит к тому, что отношения в паре разлаживаются.

Мужчины выбирают не тех женщин, которые им нравятся, а тех, которым они нравятся.

Ежи Юрандот

Даже если возникший в результате такой оказии конфликт внешне уложен, тонкие эмоциональные связи между партнерами все равно нарушены, а коли так, то до проблем в сексуальной сфере рукой подать. Впрочем, тут направление движения такое: сначала к докторам, которые лечат соответствующую болячку — БППП, потом — к психотерапевту для восстановления психологического микроклимата в семье. Сексолог появляется уже только в тот момент, когда понятно, что проблема зашла глубже и сформировались какие-то именно сексуальные комплексы — например, женщина потеряла способность к переживанию оргазма с супругом, а у мужчины, вследствие неверности супруги, пропало к ней влечеение.

К болезням, передающимся половым путем, относятся инфекционные заболевания, которые часто называют еще венерическими, а также ряд болезней, кото-

рые иногда могут передаваться и неполовым путем. В числе последних, например, гепатит типа В (С, D) и ВИЧ (вирус иммунодефицита человека, или, иначе, СПИД) — обе эти инфекции могут передаваться через инъекции, от матери — младенцу и т. п. От венерических заболеваний в особенности страдают женщины, у мужчин, как правило, они протекают легче, да и бесплодия мужчинам особенно опасаться не приходится, а у женщины после БППП такие проблемы могут возникнуть, и это серьезно. Впрочем, если речь идет о циррозе, развившемся после гепатита В (С, D), или о ВИЧ, то о половой разнице тут говорить не приходится, эти болезни равняют всех.

Проблема БППП — не только серьезная, но чрезвычайно актуальная, особенно в России. На Западе уже и забыли почти, что такое сифилис. А у нас со временем перестройки количество заболевших этой заразой среди взрослых выросло в тридцать раз, а среди подростков и вовсе — в пятьдесят! То есть мы имеем самую настоящую эпидемию. Не лучше дело обстоит и с ВИЧ. Еще несколько лет назад ВИЧ был в основном уделом наркоманов и передавался не половым путем, а через шприцы. Теперь же ВИЧ все чаще встречается у людей, которые никогда не употребляли наркотики. Что уж говорить о таких «невинных» инфекциях, как хламидиоз или гонорея, которые не находятся под столь бдительным контролем врачей, как сифилис или ВИЧ? Сказать можно только одно — имя им легион!

Полигамия — попытка извлечь из жизни больше, чем в ней есть.

Элберт Грин
Хаббард

Мужчины, заразившиеся венерической болезнью, как правило, ограничиваются уретритом, простатитом и эпидидимитом (воспалением придатка яичка). Можно считать, что они легко отделались... В случае же представительниц женского пола одно только перечне-

ление возможных болезней наводит ужас — вагинит, вульвит, вульвовагинит, цервицит, уретрит, цистит, эндоцервицит, бартолинит, эндометрит, сальпинго-форит, пельвиоперитонит и т. д.

Уретрит проявляется болями, чувством жжения или зудом при мочеиспускании, выделениями из мочеиспускательного канала (слизистыми, слизисто-гнойными или гнойными). У мужчин могут возникать острые, неудержимые позывы к мочеиспусканию, боли «внутри» после мочеиспускания и другие симптомы. Вагинит сообщает о себе ощущением тяжести во влагалище, болями, жжением, зудом в области наружных половых органов, серозно-гнойными выделениями, иногда с примесью крови, покраснением (гиперемией) слизистой оболочки влагалища (определяется при гинекологическом обследовании), а также болезненной отечностью наружных половых органов. При наличии хотя бы одного из этих симптомов необходимо немедленно обратиться к урологу или гинекологу.

Лечение этих заболеваний в большинстве случаев направлено на уничтожение соответствующих возбудителей — тех бактерий или грибов, которые данное заболевание вызывают. Для этой цели используются антибиотики, но далеко не все антибиотики одинаково хорошо помогают разным людям при одних и тех же заболеваниях, потому что возбудители этих болезней научаются адаптироваться к лекарствам. Вот почему для того, чтобы подобрать правильный препарат, необходимо медицинское обследование и консультация специалиста. А потом «пострадавшему» следует строго придерживаться Предписаний врача: принимать прописанное лечение точно по схеме и соблюдать еще множество других правил. В противном случае лечение окажется неэффективным, болезнь может скрыть-

ся, но не исчезнуть. Тогда этот человек оказывается миной замедленного действия — он опасен и для себя, и для своих половых партнеров.

К сожалению, многие болезни, передаваемые половым путем, у ряда людей носят скрытый характер. Такой человек, сам того не подозревая, может заражать своих партнеров, даже не догадываясь о том, какую «услугу» он им оказывает. В особенности это касается ВИЧ, симптомы которого могут не проявляться годами, а потом уничтожить человека за несколько месяцев. Вот почему вопрос об использовании презерватива, если речь не идет о постоянном половом партнере, чья «репутация» безупречна, следует считать решенным — использование этого «средства гигиены» обязательно и обсуждению не подлежит, даже если используются другие методы контрацепции. Впрочем, не стоит забывать, что даже презерватив не дает стопроцентной гарантии, а сифилисом, например, можно заразиться и при обычном поцелуе.

Бриджит Бардо

Впрочем, тут следует сделать уточнение, к которому мы еще вернемся. У нас сейчас, кажется, нет уролога, который бы не помогал мужчинам вернуть былую потенцию. Но вот интересный факт: если мужчина, живущий в Европе или Америке, заявится к местному урологу с просьбой помочь ему с нарушенной потенцией, поскольку у него, понимаете ли, простатит, то доктор посмотрит на него ласково и скажет: «Дружочек, с простатитом понятно, а вот с эрекцией — это не ко мне, это к сексологу, к сексотерапевту». Удивительно, правда?

У нас, какую газету ни возьми, да и по телевизору тоже, звучат громогласные призывы: «Каждый второй

мужчина страдает от заболеваний предстательной железы! У вас уже начались проблемы с потенцией?! Приходите к нам, мы вернем вам мужскую силу!!!» Навевает ужас, правда?.. При этом никто не говорит и не уточняет: а как они связаны-то — «потенция» и «простата», пусть даже и воспаленная? Обе на букву «п»? Не говорят, потому как это прибыльный бизнес — лечить простатит. А кто его пойдет лечить, если станет известно, что никакой связи между простатитом и импотенцией нет и в помине? Единицы, и то только в острой фазе заболевания, когда мочеиспускание становится болезненным и возникает чувство неполного опорожнения мочевого пузыря. Связь простатита с половым актом?.. Ну, после эякуляции, опять же в острой фазе заболевания, может отмечаться боль. Но где тут проблемы с потенцией? Нигде. Нету.

Правда в том, что мужчины, даже пережившие операцию по резекции (удалению) простаты, замечательно восстанавливают свою половую функцию. Замечательно! А среди болеющих простатитом и здоровых количество страдающих от проблем с потенцией — одинаково, разброс в рамках статистической погрешности. Но почему же так легко обдурили наш честной народ? Как удалось урологам ввести мужчин в такое ужасное заблуждение? А это вовсе не сложно, если народ, как говорится, сам обманывается рад. Ну не хотят мужчины признавать, что их проблемы с потенцией — психологические, а это так в 95% случаев (5% на диабет и еще несколько других редкостей). Не хотят признавать и не идут к психотерапевту, стыдно. Но идут к урологу, потому как к урологу, в каком-то смысле, даже почетно — этот доктор «боевые раны» залечивает.

Тут резонно встает вопрос — раз ходят мужчины с импотенцией к урологу, значит, он им как-то помогает? Как такое возможно, если одно от другого никак не зависит? Ну, во-первых, не слишком помогает,

а во-вторых... Поскольку проблема импотенции — проблема психологическая, то и различные суггестивные воздействия (то есть эффект внушения и эмоциональные потрясения) могут оказаться очень кстати.

Те, кто хотя бы в общих чертах представляют себе, что такое лечение простатита — а оно включает не только медикаментозное, но и физическое воздействие (массаж простаты), — должны понимать, что подобная процедура просто не может оставить мужчину равнодушным. И если уж он на такое дело пошел и такую пережил, то не вылечиться уже никак нельзя — процедура, мягко говоря, не из приятных. Но с равным успехом можно и к какой-нибудь «бабке» сходить, которая заворожит, напугает и заячьим пометом покормит. Тот же эффект может быть — психологический.

Бегать и от психотерапевта, и от сексолога, и от уролога или гинеколога можно. Многие мужчины и многие женщины этим «бегством» с успехом занимаются, но сказать, чтобы это было оправданно, полезно для здоровья и качества жизни, язык как-то не поворачивается.

Примечание:

«Возбудители» — одно название чего стоит!»

Возбудителей заболеваний, передающихся половым путем, великое множество. Это хламидии, гонококки, трихомонады, стрептококки, стафилококки, эшерихии, грибы и т. д. и т. п. Для того чтобы подробно описать всех этих возбудителей и все эти болезни, потребуется многотомное издание, поэтому я ограничусь представлением лишь лидеров этого своеобразного «хит-парада».

Хламидиоз — это бактериальная инфекция, которая в последние годы приобретает характер самой настоящей эпидемии. Впрочем, следует сразу оговориться: эпидемия эта ничем уж очень серьезным нам не грозит. Про хламидии

принято рассказывать всякие ужасы (урологи любят это дело — хлебом не корми), однако зараженных все больше, лечение далеко не всегда эффективно, а жизнь продолжается, и без каких-то особых эксцессов. В общем, тут явно переоценили врага. Заражение происходит главным образом при вагинальном или анальном половом сношении (младенцы заражаются от матери).

Симптомы включают в себя выделения из половых органов, жжение при мочеиспускании — неспецифический уретрит у мужчин. У женщин могут быть боли в нижней части живота или боли при половом сношении. Хламиидии способны поражать слизистые и других органов, но происходит это крайне редко. У женщин в двух третях случаев симптомов не отмечается вовсе, у мужчин заболевание тоже часто протекает бессимптомно. Лечится хламидиоз антибиотиками, но в ряде случаев полного излечения так и не наступает. У женщин появляется риск развития бесплодия, но это вовсе не приговор.

Проститутки — это необходимость. Иначе мужчины набрасывались бы на порядочных женщин на улицах.

*Наполеон
Бонапарт*

Трихомоноз — это паразитарная инфекция, наиболее часто поражающая влагалище и мочеиспускательный канал мужчин. Симптомы часто отсутствуют, особенно у мужчин. Могут отмечаться влагалищные выделения, неприятные ощущения при половом сношении, неприятный запах, боли при мочеиспускании. Лечится это дело антибиотиками.

Гонорея — это бактериальная инфекция шейки матки, мочеиспускательного канала, прямой кишки или горла. Симптомы часто слабо выражены или отсутствуют, включают в себя выделения из полового члена, влагалища или прямой кишки и жжение, зуд при мочеиспускании. Лечится антибиотиками, но в ряде случаев лечение проходит с трудом. У женщин может приводить к воспалению маточных труб, со всеми вытекающими отсюда неприятными последствиями.

Папилломавирус человека (генитальные бородавки) — это уже вирусная инфекция, передаваемая при вагинальном, оральном и анальном сексе и приводящая к появлению в пораженной области безболезненных бородавок. Боро-

давки можно удалить с помощью химических лекарств, крио- и лазерной терапии, а также хирургическими методами.

Генитальный герпес — тоже вирус, передающийся при телесном контакте. Симптомы: зуд, жжение, образование водяных пузырьков, обычно в области гениталий. Заболевание трудно лечится и дает рецидивы. Вызывает болезненные изменения половых органов, иногда сопровождается увеличением лимфатических узлов в паху. Лекарственные препараты недостаточно хорошо справляются с этой болезнью, но позволяют уменьшить высыпания на теле.

Сексуальная революция завершилась полной победой вирусов.

Патрик Джейк О'Рурк

Гепатит В (C, D) — вирусное заболевание печени. Вирус гепатита В (C, D) обнаруживается в крови, моче, сперме, слюне и передается, соответственно, при половом контакте, пользовании общими шприцами и прокалывании кожи нестерильным медицинским инструментом. Инфекция поражает печень и вызывает общую интоксикацию. Лечение обеспечивает благоприятное течение болезни, которая в большинстве случаев проходит в течение 8 недель. Однако часто гепатит становится хроническим заболеванием и может привести к тяжелым осложнениям, включая цирроз печени.

Сифилис — бактериальная инфекция, вызываемая бледной трепонемой (спирохетой). Обычно передается при вагинальном, оральном и анальном половых контактах, если болезнь у зараженного партнера находится в активной фазе. Заболевание начинается с появления специфических безболез-

Один из наиболее удивительных феноменов последнего десятилетия: лучшее, с чем можно прийти на свидание, — не цветы, не коробка шоколадных конфет и не жемчужное ожерелье, а справка от врача.

Линда Саншайн

ненных язв (твёрдых шанкром), которые самостоятельно исчезают через нескользко недель. Если на этом этапе не было проведено эффективное лечение, происходит последовательное развитие болезни — сначала новые множественные высыпания на коже (вторичный сифилис), а потом происходит поражение сердца, головного мозга, глаз, нервной системы, костей и суставов. Диагноз ставится на основании анализа крови (реакция Вассермана) и исследования мазка с шан-

кра. Лечится сифилис неплохо, с помощью банального пенициллина, но в больших дозировках. И лечится тем лучше, чем раньше его обнаружат. Однако шанкр хорошо виден на половом члене, и плохо, если он появляется во влагалище. В этом случае пациентки, как правило, понимают, что чем-то больны, только когда начинается уже вторая фаза заражения (вторичный сифилис) и небольшие высыпания покрывают разные части тела.

К хирургу или психотерапевту?..

Хирургическое решение проблем, связанных с «половым вопросом», сейчас поставлено на поток. Тут все: начиная с пластики уздечки полового члена и заканчивая его увеличением, утолщением или протезированием. Женщинам предлагается и пластика половых губ, и пластика влагалища, и даже хирургическое обнажение клитора. Я уж не говорю о смене пола при транссексуализме. Последнее — это, кстати сказать, единственное психическое расстройство, которое лечится хирургическим способом. Прямо так и пишут в руководствах по психиатрии: «Лечение — хирургическое».

Впрочем, часто желание человека обратиться к хирургу со своей «сексуальной проблемой» является откровенно ошибочным. Да, половой член можно увеличить на два и даже иногда на пять сантиметров. Эта операция называется лигаментотомией, что значит «пересечение связки». Хирург разрезает связку, фиксирующую внутреннюю, скрытую часть полового члена к костям таза, в результате чего половой член выдвигается из тела на несколько сантиметров. С помощью хирургической операции можно сделать влагалище женщины, пережившей роды, уже (пластика влагалища). Можно, наконец, вшить в половой член мужчины специальные имплантаты, которые позволяют ему в любой ситуации «быть на высоте».

Однако как правило, такие упражнения над организмом — это все-таки попытка решить психологическую проблему хирургическим способом, что вряд ли можно считать оправданным. Единственное психическое расстройство, которое лечится у хирурга, — это, как я уже сказал, транссексуализм. Остальные, по большей части, должны изживаться психологическими, а не хирургическими методами. Да, если половой член мужчины меньше шести сантиметров либо вследствие травмы или по каким-то другим причинам серьезно искривлен, то хирургия — это единственно возможное решение проблемы.

Большая часть нашей жизни уходит на ошибки и дурные поступки; значительная часть протекает в бездействии, и почти всегда вся жизнь в том, что мы делаем не то, что надо.

Стендаль

Но лечить психологическую импотенцию хирургически — это варварство. В подобных случаях, наверное, следует все-таки рассчитывать на помочь сексолога или психотерапевта. В конце концов, удлинение полового члена, если имеющаяся естественная его длина не препятствует возможности полноценного сексуального контакта, ничего не изменит. Мужчина, который думает, что два сантиметра его «спасут», даже не догадывается, насколько далек он от истины. Его неуверенность в себе, его комплекс являются куда большей опасностью. С таким психологическим настроем женщину трудно сделать счастливой, и два сантиметра в этом уж точно не помогут.

Психотерапевт, даже не будучи сексологом, регулярно сталкивается с проблемами, которые имеют сексуальный подтекст. В книге «С неврозом по жизни» я подробно описал один из основных механизмов формирования невротических расстройств, возникающих вследствие именно сексуальных проблем —

неудовлетворенной, нереализованной сексуальности. Сексуальность человека — вещь наиложнейшая и подобна айсбергу — взгляду представляется только ее вершина, тогда как основная часть скрыта и от посторонних глаз, и от глаз того человека, которому она принадлежит.

Мы далеко не всегда знаем, чего хотим — в сексуальном смысле — на самом деле. Не понимаем, насколько удовлетворены своей собственной сексуальной жизнью, не можем адекватно оценить это. Иногда мы даже верим в то, что нам эта самая сексуальная жизнь не нужна вовсе, тогда как невротический симптом стоит за углом и со всей очевидностью свидетельствует об обратном. Мы часто не способны признаться себе в том, о чем внутренне, подсознательно мечтаем.

Почему так происходит? На этот вопрос множество ответов. Можно вспомнить «эффект зеркала», о котором я рассказывал в «Руководстве для Фрекен Бок»: обозначение наших желаний превращает нас из «людей чувствующих» в «людей, наблюдающих за собственными чувствами». Есть и другая психологическая причина — «стыдное» и «грязное», которому я посвятил заключительный раздел «Триумфа гадкого утенка». Ведь это, к сожалению, обязательная часть воспитания в нашем обществе — сформировать у ребенка предубеждение в отношении сексуальности. В результате наша подлинная сексуальность оказывается вытеснена из нашего же сознания, а часто в него так и не попадает. Мы живем, не понимая себя, не чувствуя, не осознавая своих истинных желаний. И когда это подсознательное желание входит в конфликт с сознательными установками, проблему «решает» невроз.

Всегда кажется, что нас любят за то, что мы хороши. А не догадываемся, что любят нас оттого, что хороши те, кто нас любит.

Лев Толстой

Классические «панические атаки», одолевающие больных с вегетососудистой дистонией, в подавляющем большинстве случаев связаны именно с этой тотальной сексуальной неудовлетворенностью. При этом пациент вполне может вести «полнценную» сексуальную жизнь — субъективно неплохую и в достаточных количествах, но не переживать в сексуальных отношениях того, что способно сделать его по-настоящему счастливым. И как результат — внутреннее напряжение, ужас, который легко облекается в одежды страха за здоровье, страха перед смертью, в паническое ожидание сердечного приступа или приступа удушья. Раньше женщины частенько выходили из неудобного для себя положения, впадая в конверсионный (истерический) паралич или такую же — истерическую — немоту, глухоту, амнезию. Становились мнимобольными, только бы избежать неприятных для себя сексуальных отношений или, напротив, чтобы подтолкнуть избранника к какому-нибудь подвигу. Да что там женщины, такое и с мужчинами раньше случалось!

Но все меняется — и время, и культура, и установки, а потому ложные параличи, в массе своей, сменились «паническими атаками» и «диэнцефальными кризами» невротического происхождения. Впрочем, по сути, ничего не изменилось — люди прячутся за

Мужчины питают искреннее уважение ко всему, что наводит скучу.

Мэрилин Монро репрессивные установки. Если мужчина не кажется женщине достаточно мужественным, она не может почувствовать себя с ним достаточно женственной, не может пережить то, что позволит ей раскрепоститься, насладиться полно-

ценным сексуальным контактом. С другой стороны, она, вполне возможно, любит его как друга, как человека, на которого она может положиться, но этого ее сексуальности недостаточно. И возникает подсознательный конфликт, который в какой-то момент превращается в «психосоматическое заболевание».

Впрочем, далеко не всегда сексуальные проблемы настолько серьезно скрыты. В последнее время они, наоборот, все чаще выходят на первый план, более того — становятся способом, предлогом, поводом для выяснения отношений между партнерами. И мужчины, и женщины начинают жаловаться на неудовлетворенность сексуальной жизнью. Зачастую они вполне искренне полагают, что проблема в супруге, который «все делает не так», «не умеет», «не хочет», «не способен», «не идет навстречу». Казалось бы, все в такой ситуации решается, или по крайней мере должно решаться, элементарно просто: берем этого незадачливого супруга, «из-за которого» все плохо, обучаем его тому, что ждет от него в сексуальном плане «вторая половина», и все налаживается. Но не тут-то было! Поведение «виновной» стороны меняется, а проблема «страдающей» стороны остается. Почему? Потому что дело было не в сексе, а в отношениях. И пока эти отношения не будут налажены, о работе с сексуальностью не стоит и думать. Когда отношения благодаря психотерапевтической работе восстанавливаются, то вдруг оказывается, что и сексолог-то этой паре не особенно нужен — соответствующие проблемы уходят сами по себе.

Мужчины, которые относятся к женщинам с наибольшим почтением, редко пользуются у них наибольшим успехом.

Джозеф Аддисон

Аноргазмия, импотенция, отсутствие сексуального желания и еще множество других «сексологических проблем» на поверку часто оказываются следствием

неблагоприятных, натянутых, неправильных межличностных, межчеловеческих отношений, а часто, кстати сказать, и результатом натянутых отношений человека с самим собой. И если врачу-сексологу это становится понятно, то он, прежде чем заняться своей «сексуальной» частью, перенаправляет своего пациента к психотерапевту.

То же самое он сделает и в том случае, когда перед ним пациент, страдающий тревожным или депрессивным расстройством или неврастенией (синдромом хронической усталости). И то, и другое, и третье, как правило, ходит рука об руку с сексуальными проблемами.

Тревожному человеку — не до секса, тот у него буквально физически выставлен за дверь. Невротическая тревога и секс — две вещи несовместные. А депрессивному больному и вовсе не до секса, снижение либидо в данной группе больных — это симптом депрессии. В состоянии хронической усталости, при неврастении, человек и рад бы предаться сексу, но где силы-то взять?.. И здесь работа психотерапевта, конечно, первична. Сначала нужно справиться с тревогой, депрессией, неврастенией и лишь после этого, если сексуальные проблемы останутся, переходить к ним.

Напоследок заметим, что на сексуальную жизнь человека имеют свойство влиять не только «пограничные» психические расстройства (то есть — неврозы), но и серьезные заболевания. Например, человек, страдающий маниакально-депрессивным психозом, в одной фазе болезни полностью теряет интерес к сексуальной жизни, а в другой, напротив, превращается подчас в настоящего секс-маньяка, пусть и не агрессивного, но со всеми вытекающими отсюда неприятными последствиями. Другие серьезные психические расстройства могут сопровождаться навязчивыми, болезненными сексуальными фантазиями, разнообразными и весьма нестандартны-

ми идеями сексуального содержания. Наконец, разнообразные девиации (сексуальные отклонения), которые признаны болезненными, также относятся к ведению психиатра, хотя тут сексолог, конечно, уже полностью вступает в свои права. Это его чашка чая...

Примечание:
«ВИЧ — отдельная история...»

Эпидемия СПИДа в России была объявлена в 1996 году. В России официально зарегистрировано около трети миллиона ВИЧ-инфицированных. Впрочем, специалисты полагают, что реальное число ВИЧ-инфицированных превышает эту цифру в несколько раз. Каждый год количество ВИЧ-инфицированных в России продолжает расти.

СПИД — это синдром иммунодефицита, такое название это новое для человечества заболевание получило немногим более 20 лет назад. Теперь, когда уже точно известно, что этот «синдром» вызывается определенным вирусом, болезнь переименована в «ВИЧ» — заболевание вирусом иммунодефицита человека. Его серьезность известна, наверное, всем — от него умирают. Не сразу, но стабильно.

Сейчас настало время, когда уже нельзя думать, что ВИЧ — это удел наркоманов и гомосексуалов, он поражает всех людей вне зависимости от их пристрастий, жизненных и сексуальных. До недавнего времени ВИЧ-инфекция в России распространялась в основном среди наркоманов через инфицированные шприцы: 30% наркоманов заражены ВИЧ-инфекцией, 35% наркоманов ведут более-менее активную половую жизнь, 40% из них не пользуются презервативами. Так ВИЧ и начал просачиваться из этой группы в другие социальные ниши. Значительная

Секс должен быть наслаждением для всех чувств: зрения, слуха, обоняния, вкуса, температурных ощущений и осознания. Не критикуйте, пока не попробовали. Это как деньги: пока у вас их нет, вы чувствуете себя несчастным, пока не получите их. Но, когда они у вас есть, важнее, что вы с ними делаете, чем сколько их у вас, и то, что вы с ними делаете, обнаруживает, что вы за человек.

Эрик Берн

часть этой «утечки» произошла через женщин, занимающихся проституцией. Теперь ВИЧ могут заразиться и самые что ни на есть добропорядочные люди. Вирус иммунодефицита человека вышел на большую дорогу.

Человек сначала инфицируется ВИЧ (ВИЧ-инфицированный) и лишь затем, зачастую спустя многие годы, заболевает (ВИЧ-больной). Иными словами, сначала такой человек является только распространителем инфекции, а потом становится подлинной его жертвой.

Инфекция ВИЧ проходит несколько последовательных стадий, во время которых происходит постепенное ослабление иммунной системы человека. Вскоре после заражения ВИЧ у некоторых людей отмечается повышение температуры, увеличение лимфатических узлов, слабость, быстрая утомляемость, а также возможны высыпания на коже. Таковы первичные проявления ВИЧ. Эти ранние симптомы обычно исчезают в течение нескольких недель.

Вторая стадия называется хронической асимптоматической стадией ВИЧ, то есть на этой стадии какие-либо симптомы болезни отсутствуют, хотя в организме и происходит постепенное уменьшение клеток крови, ответственных за защиту организма от инфекций. К концу этой стадии у человека вновь наблюдается постепенный рост лимфатических узлов, а сам он начинает с завидной регулярностью страдать различными «сторонними», не связанными с ВИЧ, инфекциями. По мере развития болезни количество иммунных клеток в организме большого постепенно уменьшается, а потому он

Если ты ценишь свою жизнь, помни, что и другие не меньше целят свою.

Европид

страдать различными «сторонними», не связанными с ВИЧ, инфекциями. По мере развития болезни количество иммунных клеток в организме большого постепенно уменьшается, а потому он оказывается не способен бороться с самыми элементарными инфекциями.

Третья стадия ВИЧ называется хронической симптоматической. Одной из наиболее распространенных инфекций этого периода является грибковая инфекция рта, именуемая молочницей (она часто встречается и у здоровых в остальном людей). Кроме того, могут иметь место инфекции кожи и слизистых организма. Отмечаются общее недомогание, постоянное повышение температуры тела, обильный ночной пот, потеря веса, частые поносы, а также целый ряд других

симптомов. В конце концов ВИЧ окончательно истощает защитные функции организма, и какая-нибудь «невинная» инфекция губит его.

Основные проблемы ВИЧ, стоящие перед врачами и учеными, заключаются в следующем: во-первых, этот вирус быстро меняет свою структуру, а потому к нему трудно подобрать ключ — вакцину или лекарство; во-вторых, длительный инкубационный (предболезненный) этап приводит к тому, что вирус успевает перейти ко многим другим людям от человека, и не подозревающего о своей болезни; в-третьих, клинические проявления ВИЧ крайне неспецифичны, то есть о его наличии практически нельзя узнать иначе, кроме как посредством лабораторного исследования крови (которое, кстати, обладает лишь относительной надежностью).

Общее же правило гласит: если вы не знаете, как лечить болезнь (а мы пока этого не знаем), вы должны всемерно предупреждать ее появление. Вот почему бесконечные разговоры о том, что нужно заниматься профилактикой этой болезни, вовсе не так пусты и бессмысленны, как может показаться на первый взгляд. По сути, постоянный половой партнер и презерватив — это единственный способ выживания для человека, ведущего половую жизнь в современном мире.

Впрочем, в отношении ВИЧ ходит множество совершенно неоправданных слухов и домыслов. Рассказывают, что ВИЧ можно подхватить, просто общаясь с человеком или через предметы общего пользования. Иногда приходится слышать, что люди, страдающие ВИЧ, обязательно психически больны, а потому спят и видят, как бы навредить здоровым. Все это — полная чушь. Опасность ВИЧ велика, но она кроется не в заболевших, а в отсутствии у нас самих элементарной психологической культуры — нашей готовности нести ответственность за себя и за свои действия. Если все мы будем уважать себя и беспокоиться о своем здоровье, а также о здоровье своих партнеров, ВИЧ придется отступить.

Жизнь человеческая — ложь. За всякой улыбкой таится зевота, за всяким восторгом — проклятие, за всяким удовольствием — отвращение, а от сладкого поцелуя остается на губах томящая жажда новых наслаждений.

Гюстав Флобер

Страх перед ВИЧ-инфицированными называется спидофобией (в ряде случаев этим термином называют страх заразиться СПИДом), и, к сожалению, она очень сильна в нашем обществе, что говорит не в его пользу. Бояться ВИЧ-инфицированных абсолютно незачем, винить их тоже не в чем, они себе такой судьбы не выбирали. Наконец, следует помнить, что у них есть все шансы вылечиться, поскольку наука идет вперед, а вот у нас с вами есть все шансы заразиться. Если же мы и подхватим эту инфекцию, то, поверьте, отнюдь не от тех, о ком мы будем знать, что они больны. Если же вынуждать людей замалчивать то, что они ВИЧ-инфицированы, то вероятность заражения здоровых только увеличится. Так что, делая из ВИЧ-инфицированных изгоев, мы сами себя подвергаем опасности.

Если всем нам в ближайшее время предстоит заразиться ВИЧ (что вполне вероятно), то изгонять ВИЧ-инфицированного человека из общества просто неразумно! Подобное отношение к ВИЧ-инфицированным может войти в традицию, а следующим инфицированным можешь оказаться ты сам. Ополчаясь сейчас на больных СПИДом, мы совершенно не отдаем себе отчета в том, что гоним волну, которая, может статься, накроет или нас самих, или наших детей, или кого-нибудь еще из наших родных и близких.

Или все-таки телесный недуг?..

Когда у человека возникают проблемы сексуального свойства, он, в первую очередь, думает о том, что дело в организме, в его неправильном функционировании, в какой-то болезни, наконец, но никак не в голове. В конце концов, человек видит ошибки организма, а не свои психологические реакции, за которыми он не наблюдает, а которые просто переживает. Половой член не достигает эрекции, влагалище спазмируется, эякуляция происходит раньше срока, а оргазм не происходит... — все это тело. По крайней мере, так кажется.

«У меня что-то не так со здоровьем» — это объяснение понятно, удобно и даже правдоподобно. Однако психологические причины сексуальных расстройств — самые частые и самые существенные. Но что мы о них знаем? Ничего. Психологи для большинства из нас — птицы неведомые, а врачей в белых халатах, слава богу, все видели. Поэтому искать у себя физическую причину того или иного сексуального энсесса — кажется логичным. Ну, не встает у тебя член — в чем причина? Конечно, что-то в нем не работает! Ну, не случается у тебя оргазма — в чем причина? Что-то не так у тебя с организмом! Хотя подобные измышления и кажутся логичными, на поверку это сущее заблуждение.

Сделай свою жизнь приятной, оставив всякую тревогу о ней. Никакое благо не принесет радости обладателю, если он в душе не готов его утратить, и всего безболезненнее утратить то, о чем невозможно жалеть, утратив.

Сенека

К тому же очень нам хочется думать, что психологически мы — кремень, а потому, если у нас и случился какой-то конфуз в делах любовных, то виной тому — наш организм. А он и вправду бывает «виной», но физических причин сексуальных расстройств, как мы уже выяснили, — раз, два и обчелся. Так что конкретизируем их и уже не будем больше к этому возвращаться, а займемся делами куда более насущными, а именно — головой и тем, что в ней и с ней.

Начнем по порядку. Итак, **первая фаза сексуального цикла** — «фаза желания». Снижение сексуального желания может быть обусловлено болезнями, аномалиями или опухолями гипофиза, а также болезнями иммунной системы, тяжелыми инфекционными заболеваниями, аномалиями яичек или яичников и онкологией. Кроме того, подобный эффект — снижение сексуального желания — могут вызывать хронические болезни почек или печени, недостаточность надпо-

чечников, диабет, гипотиреоз, болезнь Паркинсона, некоторые виды эпилепсии и последствия инсульта. Список скорбный, но сказать, что все это встречается сплошь и рядом, — было бы преувеличением.

В «фазе возбуждения» нас могут постичь — нарушение эрекции у мужчин, расстройство сексуального возбуждения у женщин и вагинизм (болезненные спазмы влагалища). Нарушения эрекции полового члена могут быть обусловлены врожденной аномалией пениса или последствиями его травмы, а также рассеянным склерозом или иным повреждением спинного мозга, артериосклерозом или закупоркой кровеносных сосудов пениса, болезнью эндокринной системы (особенно в случаях недостаточной секреции тестостерона), диабетом. Расстройство сексуального возбуждения у женщин может быть вызвано недостаточностью эстрогена, препятствующей увлажнению влагалища, повреждением или каким-то заболеванием центральной нервной системы, опять же рассеянным склерозом, а также алкогольной невропатией, недостаточной секрецией эндокринных желез (щитовидной железы, надпочечников, гипофиза), диабетом. Вагинизм, имеющий органическую природу, как правило, обусловлен факторами, способными вызывать боль или чувство дискомфорта в области половых органов (например, перенесенная хирургическая операция или вульвовагинальная инфекция), а также эндометриозом, слишком плотной или остаточной девственной плевой. Болезненные ощущения в половых органах могут быть вызваны также широко распространенным теперь генитальным герпесом. Но в остальном... Все это неприятно, конечно, но, к счастью, случается не со всеми и уж точно не каждый день.

Эдуард Севрус

В «оргастической фазе» могут иметь место — преждевременная эякуляция, нарушение оргазма у женщин и нарушение оргазма у мужчин, а также постэякуляторная боль. Тут сразу надо сказать, что органические причины преждевременной эякуляции не установлены. Слабое исключение из этого общего правила — состояние тревоги, которое может сопутствовать различным телесным недугам. Нарушение оргазма у женщин может быть вызвано серьезными нарушениями питания (например, в случае анорексии), тяжелым авитаминозом, болезнью или повреждением спинного мозга, наконец — опять же диабетом, недостаточной секрецией щитовидной железы, патологией надпочечников и гипофиза. Нарушение оргазма у мужчин вызывает то же самое: повреждение нервной системы, болезнь Паркинсона, рассеянный склероз, диабет, алкоголизм и уремия. Причинами постэякуляторной боли могут быть тот самый демонизированный некоторыми урологами простатит, инфекции придатка яичка или семявыносящего протока, уретрит и другие заболевания полового члена. Повторюсь — не потенция в данном случае страдает, а боль возникает уже после полового акта. Согласитесь, это все-таки разные вещи: «не смогла я, не смогла» и — смог, но было больно.

Как нетрудно заметить, в каждом из этих случаев перечисляются, в принципе, одни и те же расстройства и заболевания. По большей части — редкие и очевидно нарушающие нормальную работу половой системы. Последняя регулируется эндокринной и нервной системами, а также непосредственно работой нашего мозга. Если же и эндокринолог с невропатологом, и генетик спишиатром, и уролог за ними следом, и — у женщин, соответственно, — гинеколог от вас отказываются, то уж, пожалуйста, послушайте их совета и обращайтесь по адресу — к сексологу.

Сексолог, будучи врачом, прекрасно понимает: причина сексуальных проблем пациента может быть вызвана болезнью тела и тут достаточно провести полноценное медицинское обследование, чтобы понять, в чем суть да дело. Впрочем, как любят повторять врачи, — чаще бывает то, что бывает чаще, а в данном случае чаще все-таки сексуальные проблемы имеют психологическую природу.

В восемнадцать лет
мужчина обожает,
в двадцать любит,
в тридцать желает
обладать, в сорок
размышляет.

На то, что мы имеем дело именно с психологической проблемой, указывает ряд косвенных признаков, которые сексолог выявляет со всей возможной настойчивостью. Например, ему важно понять, насколько тотальной

является сексуальная проблема пациента. Если работа половой функции зависит от каких-то внешних факторов и обстоятельств, то есть основания думать, что дело не в организме, а в голове, не в теле, а в сознании.

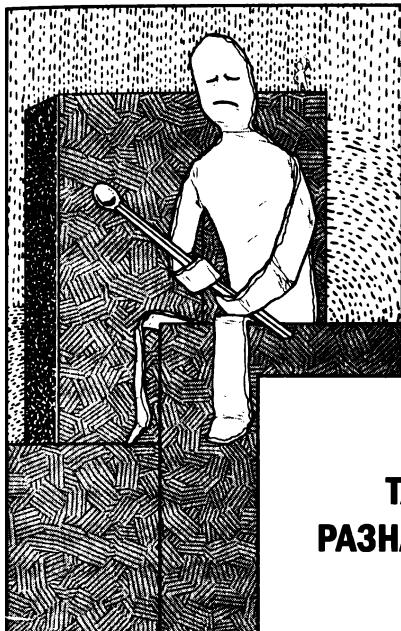
Допустим, у мужчины с одной женщиной (с женой, например) нет эрекции или происходит ускоренное семяизвержение, а с другой (с любовницей, например) — все замечательно, все присутствует и все вовремя. Какой вывод из этого следует сделать? Очень простой: работать необходимо с головой, точнее, с отношениями в данной «проблемной» паре. Или другая ситуация: у мужчины прекрасная эрекция, выраженное сексуальное желание, но, как только дело доходит до полового акта, половой член мягчает и демонстрирует предательскую безжизненность. В чем тут проблема — в теле или в голове? Конечно, в голове, поскольку если бы проблема была в организме, то подобных чудес — то работает, то не работает — мы бы не обнаружили. Ну и последний пример из этой серии: у мужчины возникают спонтанные эрекции по ходу дела, утренние эрекции имеют место быть, самоудовлетворением он занимается без сучка без задоринки, но, как только переходит к партнерскому сексу, сразу его «това-

рищ» показывает на полшестого. С телом проблема или с головой? С головой. Если бы проблема была вызвана телесным недугом, то она была бы стабильной — всегда, при любых обстоятельствах и в самых разных условиях. Если нет эрекции, то ее и не бывает, если она слабая, то она всегда слабая. Когда же сексуальная проблема выскакивает как черт из табакерки — то она есть, то ее нет, — мы о болезнях благополучно забываем и начинаем думать о душе. Никаких других вариантов.

Если же все-таки поражение носит стабильный и тотальный характер, если болезнь, провоцирующая эти нарушения, выявлена и подтверждена документально, то понятно, что мы отправляемся к соответствующему специалисту и лечим соответствующую патологию, а затем... возвращаемся к сексологу, который поможет нам нормализовать (насколько это возможно) травмированную недугом сексуальную функцию, обрести, так сказать, «спортивную форму». В одних случаях лечение основного заболевания позволяет человеку полностью восстановить прежние сексуальные возможности, в других, к сожалению, стопроцентный результат недостижим. Лечение же в любом случае будет комплексным — медикаментозным, психотерапевтическим плюс семейная терапия и специальные сексуальные тренинги. Сексолог учит своего пациента адаптироваться к тем возможностям половой силы, которые сохранились после болезни: сначала пациенту нужно понизить предъявляемые к себе требования, а затем просто приспособиться к своим измененным сексуальным возможностям.

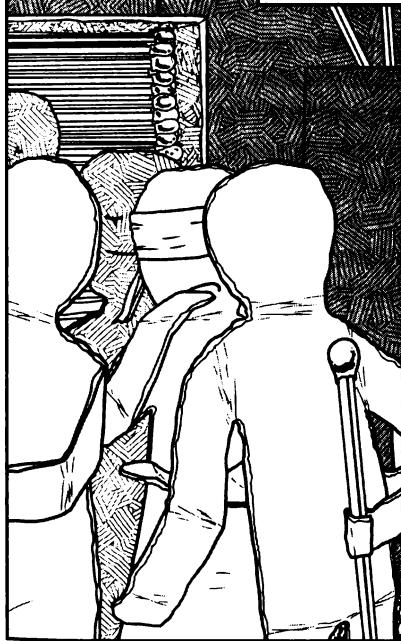
Секс, сексуальный механизм мужчины и женщины — после того как ему подсунута фальшивая любовь, пусть даже в ответ на столь же фальшивое чувство — аккумулирует разрушительную, убийственную ненависть. Фальшивая любовь убивает секс, в буквальном смысле сводит с ума — это естественная реакция живого организма на обман.

Дэвид Лоуренс



Глава вторая

ТАКАЯ РАЗНАЯ... РАЗНАЯ СЕКСУАЛЬНОСТЬ



То, что у каждого человека своя, индивидуальная сексуальность, — факт, мне кажется, вполне очевидный. Людей с одинаковой сексуальностью нет и просто не может быть. Сила сексуального влечения (сексуальная конституция), сексуальные предпочтения человека, его сексуальный опыт — формируют уникальную сексуальность данного конкретного человека. Но, несмотря на всю «очевидность» данного факта, он, как правило, оказывается скрыт и от самого индивида, считающего, что он «такой же, как все», и от внимательной, казалось бы, к подобным вопросам общественности. Буквально сексологическая скотома какая-то...

Удовольствия каждого человека различны и часто противоположны; этим очень хорошо объясняется, почему то, что для одного индивидуума — красота, для другого — безобразие. Для того чтобы обнаружить природу красоты, следует выяснить, какова природа удовольствий каждого индивидуума.

Стендаль

распространенных в широких кругах нашей уважаемой общественности, у медицины есть по этому вопросу совершенно четкая позиция: вот здесь норма, а вот здесь — патология, вот здесь разновидность нормы, а вот тут — разновидность патологии. В общем, где лечим, а где не лечим — наука в курсе.

И понятно, что сексолог должен как можно раньше ответить себе на вопрос — с какой сексуальностью он имеет дело в случае данного конкретного пациента.

Ведь от результатов, полученных на данном диагностическом этапе, будет зависеть вся дальнейшая терапевтическая тактика. Если речь идет о нормальной сексуальности, о вариантах нормы — это одна история, если о патологической сексуальности — другая. Причем сразу надо оговориться, что различных «нормальных» великое множество. Период, когда только одна дорога была правильной, и та — к коммунизму, давно миновал. Более того, различные «включения» (в разумных пределах, конечно) «ненормальных» сексуальностей в сексуальность «нормальную» теперь не считаются болезненными.

Итак, каким же образом рассуждает сексолог? Понятно, что у человека должно быть некое сексуальное влечение, и это не просто сексуальное влечение, а влечение к кому-то или чему-то. Грубо говоря, что-то человека возбуждает, а что-то — нет, какие-то стимулы являются для него сексуальными, а какие-то — нейтральными. То, что одному кажется «потрясно сексапильным», для другого — «извините, можно как-нибудь без меня?». В общем, где-то происходит замыкание и все горит, а где-то — сплошь холостые обороты и никакого проку.

Почему что-то человека возбуждает, а что-то нет? Однозначного ответа на этот вопрос, честно говоря, не будет никогда. И не потому, что «науке это неизвестно», а потому, что все не так просто, как нам, наверное, хотелось бы.

Понятно, что влияют на формирование сексуальных предпочтений несколько базовых факторов. Во-первых, генотип — то есть гены, генетические программы. Во-вторых, биохимические процессы, имевшие место на стадии формирования биологического пола, то есть в процессе внутриутробного развития

плода. В-третьих, обстоятельства жизни — то есть социально-психологические условия, в которых рос человек и в которых, соответственно, формировалась его сексуальность.

От тех сексуальных предпочтений, которые уже есть у данного конкретного человека, далеко не уйти. Конечно, если они не отвечают некоторым формальным стандартам, можно заняться их репрессией, выжигать каленым железом. Но будет ли эта тактика эффективной? Как минимум мы получим сексуальную неудовлетворенность, пусть и скрытую, проявляющуюся различными невротическими симптомами. Как максимум — доведем человека до ручки, и он натворит делов: другие, возможно, и не пострадают, но он сам может легко свести счеты с жизнью. Как иначе объяснить тот факт, что гомосексуалы*, например, относятся к группе риска по суицидам? В любом случае, несоответствие сексуального поведения человека его истинным потребностям неизбежно приведет к существенному снижению качества его жизни.

Учитывая все это, сексолог должен ответить себе на несколько весьма непростых вопросов. Во-первых, какова сексуальность его пациента — что или кто конкретно вызывает у него (у нее) половое влечение? Как оказывается, ответить на этот вопрос вот так, с ходу, не очень-то просто. Во-вторых, является ли эта сексуальность патологичной или не является таковой и представляет собой разновидность «нормы», или же отклонение в сторону патологии все-таки определяется, но оно незначительно, а потому непатологично? В-третьих, как изменить сексуальные предпочтения человека, если его сексуальность все-таки патологич-

* Правильно говорить именно «гомосексуалы», а не «гомосексуалисты», ведь в противном случае следовало бы говорить не «гетеросексуалы», а «гетеросексуалисты», чего мы, как известно, не делаем.

на? В-четвертых, как помочь человеку смириться со своей сексуальностью, принять ее, если она не является вполне традиционной, но относится, согласно современным научным взглядам, к разновидностям «нормы»?

Иными словами, думает наш доктор о том, как примирить физическое и социальное в рамках отдельно взятого, конкретного индивида с его отдельно взятой, конкретной сексуальной индивидуальностью. Да еще так примирить, чтобы ни то ни другое, по возможности, не пострадало.

Освободительное движение

Сексуальное поведение человека страдает исключительным многообразием различных форм и видов. Но длительное время существовала установка, что всякое отклонение от идеализированных гетеросексуальных отношений — это уже патология. Идеальными считались лишь «высокие» отношения между мужем и женой: целомудренный «поцелуй в диафрагму» и далее, уже «за кадром», беззвучный половой акт в «миссионерской позе» с целью, разумеется, производства потомства. Все прочее было отнесено к пороку, греху, нравственному бесчинству и извращениям. Все, включая сексуальные фантазии, да и вообще любое «чрезмерное», на чей-то субъективный взгляд, сексуальное желание.

А что же касается эмансипированных женщин, то относительно них можно сказать следующее: только мужчина, заключенный в них, хочет эмансипироваться.

Otto Weininger

Но шло время, увеличивался объем наших знаний о сексуальности, менялась культура как таковая, трансформировались господствующие социальные стерео-

типы, и, как результат, в 1974 году последний оплот прежнего мировоззрения, прежнего, тенденциозного взгляда на сексуальность человека благополучно пал. В упомянутом году Американская психиатрическая ассоциация после долгих дискуссий и споров, будучи уже не в силах отмахиваться ни от научных фактов, ни от общественного давления, исключила наконец гомосексуальность из списка психических заболеваний. В последующем аналогичное решение было принято Всемирной организацией здравоохранения. Ныне действующая международная классификация болезней (принятая в середине девяностых и в России) прямо указывает, что ни гомосексуальность, ни бисексуальность не являются психическим расстройством. Более того, все три разновидности сексуальной ориентации — гетеросексуальная, гомосексуальная и бисексуальная — поставлены в один ряд и определены как равноправные. Почему такой незначительный, на первый взгляд, факт, как перевод гомосексуальности из разряда патологии в область под названием «норма», следует считать эпохальным и судьбоносным событием? Ответить на этот вопрос непросто, но я попытаюсь. Дело в том, что гомосексуальность — это в значительной степени генетически обусловленная особенность, а не некое «приобретенное» в результате некой загадочной инфекции «расстройство». Она, вопреки общим заблуждениям, достаточно часто встречается в природе и выполняет определенные эволюционные задачи. Кроме того, гомосексуальность не препятствует ни чувству любви, ни возникновению гармоничных отношений между партнерами, ни личностному или культурному развитию ее носите-

Женственные мужчины очень часто умеют гораздо лучше обходиться с женщинами, чем ярко выраженные мужчины, которые, за немногими исключениями, даже после долгого опыта никогда не могут вполне изучить женщин.

Otto Weininger

ля. Она, пусть и не в развернутом виде, обнаруживается, по крайней мере, у каждого третьего жителя планеты. Более того, гомоэротизм является частью таких важных для нас отношений, как дружба между людьми одного пола, а потому знаком уж совсем многим. И самое последнее: у людей гомосексуальной ориентации психические расстройства встречаются ничуть не чаще, чем в среднем в популяции. В этом смысле гомосексуалов можно сравнить с рыжими: их в популяции меньшинство (шатенов, блондинов и брюнетов, понятное дело, куда больше), но то, что они рыжие, ничего не меняет в отношении их средней заболеваемости простудой, онкологическими заболеваниями или шизофренией.

Иными словами, если снять шоры с покрасневших глаз и взглянуть на ситуацию непредвзято, то нет никаких оснований считать гомосексуальность патологией. А коли так, значит, все репрессии в отношении гомосексуальности были не чем иным, как социальным запретом, лишенным каких-либо объективных оснований. То есть социальными, культурными, но вовсе не объективными, не обоснованными научно. На Востоке женщины носят паранджу, не показывают своего лица посторонним, но это запрет, определенный культурой, не более того, нет медико-биологического обоснования этой традиции. Да, в гомосексуальных парах не рождаются дети (по крайней мере, в мужских), но неужели нет гетеросексуальных мужчин, у которых так и не появились потомки? Разумеется, есть такие гетеросексуалы, но это же не заставляет нас думать, что они «извращенцы».

Нет ничего более безнадежного, чем развлече-
ние по плану.

Сэмюэл
Джонсон

Если речь идет, например, о педофилии, экгибиционизме или вуайеризме, то тут дело другое. Здесь

сексуальные предпочтения людей представляют определенного рода угрозу для общества и его граждан. Понятно, что нельзя вовлекать в половую жизнь несовершеннолетних детей, причем вне зависимости от их пола — мальчики, девочки — дети неприкосновенны. Нельзя заставлять людей любоваться вашими гениталиями, если они сами — эти потенциальные наблюдатели — не изъявляют такого желания. Нельзя подглядывать за людьми, которые занимаются сексом, не привлекая вас к этому процессу намеренно. Понятно, что это тоже против правил. В общем, во всех этих случаях нарушаются права другого человека, и общество в такой ситуации имеет полное право требовать от человека держать соответствующую сексуальность при себе. Но гомосексуальные отношения — совсем другое дело. При условии, что речь идет о добровольном участии и обоюдном желании партнеров, какие мы можем предъявлять претензии участникам данной пьесы? Никаких. Изнасилование — другой разговор. Но если сексуальное насилие и случается в нашем обществе, то уж, надо признать, гетеросексуальное явно лидирует.

Короче говоря, то, что гомосексуалов перестали считать больными и еще, кстати сказать, преступниками, привело к тому, что любая сексуальность, реализующаяся по обоюдному согласию сторон и без нарушения прав вовлеченных в нее личностей (включая право ребенка на защиту от сексуальных действий со стороны третьих лиц), получила право на существование. В конечном итоге это значит, что все люди, сексуальность которых не соответствует стандартам викторианской эпохи, полностью выведены из зоны возможного осуждения и, соответственно, потенциального наказания. Ну и совсем упрощая...

Поскольку ни один человек со своей индивидуальной сексуальностью, с точки зрения «викторианской морали», поверьте, не является «идеальным», каждый из нас мог, под тем или иным соусом попасть под осуждение за «извращенность», «похотливость», «греховность помыслов» и так далее и тому подобное. Вот, собственно, эту «презумпцию сексуальной виновности», столь распространенную в постхристианской культуре, и уничтожила медицинская легализация гомосексуальности. За что, как это ни парадоксально, нам и следует поблагодарить этих «меньшевиков», в смысле — гомосексуалов.

**Примечание:
«Автор» бисексуальности»**

3 апреля 1880 года в Вене в семье живописца-ремесленника Вейнингера родился второй сын, которого назвали Отто. По-взрослев, мальчик поступит в университет, в 21 год он защитит докторскую диссертацию, а в 22 года займет кафедру и станет профессором. В этом же — 1903 году — свет увидит его ставшая впоследствии почти легендарной книга — «Пол и характер». А спустя еще несколько месяцев Отто, продемонстрировав все признаки безумия, сведет счеты с жизнью...

Об этом юноше всегда говорят с почтением, достойным мэтра. Он стоит в ряду крупнейших исследователей человеческой природы, потому что первым показал, что человек — существо бисексуальное, существо, в котором в разной пропорции скрыты мужские и женские черты. Сейчас этот факт не вызывает никакого потрясения, не кажется откровением, но все-таки у этого научного открытия был «автор» — Отто Вейнингер.

В книге «Пол и характер» Вейнингер взглядом безжалостного исследователя анатомирует человека и выводит абсолютные типы Мужчины и Женщины. Он констатирует их полную противоположность друг другу и показывает, как эти две субстанции сливаются в каждом из нас в некое единое целое. Миф об Андрогине, рассказанный Платоном, приобретает в устах Вейнингера новое звучание и новый смысл.

Эта книга, по сути — научная монография, имела по настоящему ошеломляющий успех у публики. Написанная четким, внятным языком, она сразу завоевала тысячи поклонников. У ее автора тут же появилось множество последователей — вейнингерианцев. А несколько экзальтированных девушек по прочтении этой книги и вовсе покончили жизнь самоубийством.

Любишь не того,
с кем ложишься
в постель, а то-
го, рядом с кем
просыпаешься.

Teodor
Van Heren

Впрочем, жертвой этой книги стал и сам Вейнингер. Эти идеи сводили его с ума. Уже стоя на грани самого настоящего безумия, Вейнингер пытается выстроить свою жизнь в соответствии с собственной же теорией: он пытается вытравить из своей души все женское, чтобы стать идеальным Мужчиной. Но это невозможно, поскольку человек, по его же собственным словам, бисексуален. «Книга эта, — пишет Вейнингер, — означает смертный приговор, который предназначен или для самой книги, или для ее автора». Вейнингеру приходится выбирать между смертью и книгой...

И он делает этот выбор, желая остаться ученым до конца. «Пол и характер» вызывает смешанные чувства. Автор настолько убедителен, что с ним трудно спорить, хотя его выводы, грубо говоря, «не лезут ни в какие ворота» здравого смысла. Николай Бердяев в своей рецензии на эту книгу, сразу получившую в России необычайную известность, еще при жизни автора напишет: «Вейнингер благотворно действует даже в том случае, когда высказывает заведомо ложные идеи. Так хотелось бы, чтобы Вейнингера оценили, и так не хотелось бы, чтобы вейнингерианство стало модой». Вейнингера действительно оценят и современники, и потомки, а его добровольная смерть сделает невозможной моду на вейнингерианство.

До сих пор остается неясным, кому же на самом деле принадлежит пальма первенства в теории бисексуальности человека — Вейнингеру или Флиссу. Известно только, что после публикации «Пола и характера» доктор Вильгельм Флисс рассорился со своим другом доктором Зигмундом Фрейдом, обвинив его в том, что тот якобы «разгласил» его идеи относительно бисексуальности Отто Вейнингеру. Но это явно

не соответствует действительности, тем более что сам Вейнингер пошел в этом вопросе значительно дальше обоих этих «друзей». Вейнингер опередил Флисса в теории бисексуальности, а Фрейда — в знаменитом понятии «переноса», на котором в значительной своей части базируется психоанализ.

Из всех сексуальных заблуждений целомудрие — самое ошибочное.

Анатоль Франс

Накануне самоубийства Отто Вейнингер покинул дом своих родителей и снял комнату в доме, где умер Бетховен. Рано утром 4 октября 1903 года он выстрелил себе в грудь, унеся в могилу свои тягостные рассуждения о сущности человеческой сексуальности. Перед самой смертью он написал: «Я убиваю себя, чтобы не иметь возможности убивать других...»

Отклонились так отклонились...

Итак, что такое «нормальная» сексуальность? Не часто я прибегаю к подобным приемам в своих научно-популярных книжках, но сейчас сделаю небольшое исключение — приведу цитату из руководства, подготовленного кафедрой сексологии Санкт-Петербургской медицинской академии последипломного образования, в которой я имел честь когда-то обучаться: «Под нормальной сексуальной близостью понимается любое взаимное наслаждение, получаемое двумя свободными и информированными партнерами, которое доставляется телом, обычными обличениями и украшениями партнера. Таким образом, не должно быть применения силы, как при насилии; не должно быть использования неведения, как при совращении детей; не должно быть кульминации на внешнем объекте, таком как ботинок или предмет, заменяющий пенис; и не должно быть жестокости, даже по взаимному согласию, как при садизме. Это определение допускает бесконечное количество форм сексуального возбуждения, но исключает насилие, совращение детей, ис-

пользование искусственных инструментов и физические злоупотребления. Как известно, сексом можно наслаждаться в одиночестве, вдвоем и в группе. Секс может быть выражением душевной близости или попыткой сбросить напряжение, делом долга или страсти, а то и просто способом провести время, лишь бы оттянуть наступление черного дня скуки».

Разница искусства и порнографии в том, что творец стремится к изживанию из себя подовой страсти, а создатель порнографии — к ее разжиганию.

Николай Бердяев

В целом, с небольшими оговорками, это определение нормальной сексуальности, хоть оно и негативное (то есть дано по принципу: «нормальная сексуальность — это не то, не другое и не третье»), можно считать почти идеальным. Какие же «не то» подразумеваются в этом определении? Все эти «не то» — те самые девиации, или, по-русски, «сексуальные отклонения», которыми нас так часто пугают со страниц самых разнообразных «желтых» изданий: «Педофиил похитил двух девочек», «Маньяк-некрофил осквернил районный морг» и так далее.

Понятно, впрочем, что все мы, так или иначе, реагируем, например, на какие-то фетиши — предметы одежды, нижнее белье и так далее. В противном случае зачем женщины страдают, но продолжают носить туфли на высоком каблуке? Привлекают мужчин, понятное дело... Да и сами от этой красоты приходят в состояние, близкое к экстазу. Так что, нельзя тут выносить скоропалительных решений, а то нас всех быстренько упекут в «желтый дом». Нужно понимать, что девиация, то есть собственно отклонение, — это Некое особенное, предельное заострение той или иной особенности, черты, склонности нормальной сексуальности. Вот почему в определении сексуальных девиаций так

важны уточнения, которые, как правило, звучат в самом конце соответствующих определений. И именно эти нюансы пытается понять и прояснить сексолог, находящийся на данном диагностическом этапе своей работы. Итак, что же считается отклонением?

Фетишизм. Человек использует в качестве стимула для своего сексуального возбуждения какой-либо неодушевленный предмет. Фетишами могут быть как части человеческого тела — грудь, стопы, уши, волосы, так и предметы одежды — нижнее белье, обувь, головные уборы и т. п. Фетиши мо-

гут возбуждать человека сами по себе, а могут быть просто обязательными атрибутами сексуальной игры. Понятно, что фетишизм, в той или иной степени, характерен для любого человека. Патологичным данное состояние считается только в том случае, если контакт с подобного рода предметами является для человека единственным возможным способом сексуально возбудиться и удовлетворить свою половую потребность или не сравнимым по степени удовольствия ни с каким другим видом сексуального контакта.

Лесбиянство, гомосексуализм, мазохизм, садизм — это не извращения. Извращений, собственно, только два: хоккей на траве и балет на льду.

Фаина Раневская

Эксгибиционизм. Спонтанное сексуальное возбуждение возникает у человека только в тех случаях, когда он готовится продемонстрировать свои половые органы незнакомым людям (обычно лицам противоположного пола). Как правило, эксгибиционисты избирают для этого общественные места (например, пляжи или парки) и без каких-либо предложений и без намерения перейти к более близкому контакту демонстрируют жертве свое «достоинство». Возникшее таким образом сексуальное возбуждение эксгибиционист снимает с помощью мастурбации.

Вуайеризм. Человек испытывает максимальное сексуальное возбуждение, наблюдая за людьми, занимающимися сексом или так называемыми «интимными делами» (например, за раздеванием или приемом ванны). Обычно это подглядывание осуществляется тайно, приводит к половому возбуждению и последующей мастурбации.

Сексуальные ценности и сексуальное поведение россиян сегодня существенно варьируются в зависимости от их пола, возраста, образования, социального происхождения, этнической принадлежности, региона и религии. В ближайшем будущем эта разнородность, вероятно, увеличится, что, при отсутствии достаточной терпимости друг к другу, может порождать конфликты.

Игорь Кон

Сексуальное влечение к несовершеннолетним, не достигшим сексуальной зрелости детям. Некоторых мужчин-педофилов привлекают только девочки, других — только мальчики, третьи интересуются детьми обоих полов. Женская педофилия редко, но встречается.

Садомазохизм. Сексуальное отклонение, которое характеризуется желанием причинить партнеру физическую боль или намеренно унизить его, почувствовав его слабость, беззащитность, — это садизм.

Если же индивид предпочитает испытывать на себе подобного рода отношение — это мазохизм. Часто индивид с таким типом сексуальности получает удовольствие как от садистической, так и от мазохистической активности — садомазохизм.

Фроттеризм. Данное состояние характеризуется наязчивым желанием прикосновения к интимным зонам (груди, ягодицам, паховой области) или трения гениталиями о ягодицы и бедра незнакомого человека в общественном транспорте и других местах большого скопления людей. В толпе такой телесный контакт через одежду может пройти незамеченным и правона-

рушителю легче скрыться от возможного преследования. Удовольствие, которое получает фроттерист от своих действий, подчас достаточно для переживания оргазма.

Душевные удовольствия удлиняют жизнь на столько же, на сколько наслаждения чувственные ее укорачивают.

К болезненным сексуальным предпочтениям относятся также зоофилия (сексуальные контакты с животными), копрофилия и урофилия (сексуальное удовольствие от контакта с калом и мочой), акротофилия (сексуальные контакты с инвалидами, лишившимися конечности), некрофилия (сексуальное возбуждение возникает при контакте с трупом) и некоторые другие, еще более редкие отклонения.

Пьер Буаст

Не следует впадать в панику, если у вас отмечаются какие-то черты перечисленных сексуальных девиаций. В конечном счете, девиация вырастает не на пустом месте, она — результат негармоничного развития естественного сексуального поведения. То есть в зачатке нормальной сексуальности все это есть. Те же садизм и мазохизм — это лишь активность и пассивность, свойственные нормальным сексуальным ролям как у людей, так и у животных, но возведенные в степень, утрированные. И рекламные кампании нижнего белья, акцентирующие внимание на его сексуальности, вовсе не рассчитаны на одних только фетишистов, а просмотр порнографической видеопродукции, чем «грешат» многие, по сути, мало чем отличается от вуайеризма.

Однако если подобные склонности становятся преобладающими, если они оказываются непременным условием сексуального удовлетворения, то, вероятно, потребуется помочь специалиста — психотерапевта или сексолога. Впрочем, чуть позже мы к этому вернемся...

Примечание: «Автор „извращений”»

Вторая половина XIX века в Европе — эпоха сурового викторианства (по имени английской королевы Виктории, правившей в те годы). В то время не только секс, но и любовь считалась зазорной. Даже думать обо всем этом было большим нравственным преступлением. Сексуальные отношения разрешались исключительно в рамках брака, причем только в целях продолжения рода и никак иначе! Кроме того, при погашенных свечах и под одеялом. Женщине было даже запрещено двигаться во время полового акта, не говоря уже о том, чтобы издавать какие-то звуки. И этот «этикет» был не просто «официальной идеологией» — он стал плотью и кровью нескольких поколений.

Рихард фон Крафт-Эбинг родился в 1840 году в Мангейме. Его воспитанием занимался дед по материнской линии, бывший юристом и знаменитым правозащитником. Рихард учился в Цюрихе по специальности «психоневрология», и его ждала поистине блестящая карьера. Уже в 30 лет он занимает кафедру в Страсбурге, из-под его пера выходят фундаментальные работы по психиатрии, он работает как профессор-консультант по всей Европе — от России до Англии и завоевывает славу самого эрудированного психоневролога континента.

Но, будучи на вершине научного Олимпа, Крафт-Эбинг делает то, на что решиться мог только самый отчаянный безумец... Он публикует книгу «Половая психопатия» — удивительный, потрясающий своим охватом и замыслом, объемнейший научный труд, содержащий в себе сотни клинических описаний всех известных и неизвестных до той поры половых расстройств, от гомосексуальности до некрофилии. Удар, на-

Не принимайте удо-
вольствие за счастье.
Это — как разные по-
роды собак.

Генри Уилер Шоу

несенный Крафт-Эбингом «викторианской морали», был воистину сокрушительным... Но «отдача» оказалась еще страшнее. И дело не только в оценке, хотя, конечно, когда научный труд называют «отвратительным», «разнужденным» и «тошнотворным» — это уже чересчур. Начались санк-

ции: Крафт-Эбинг в одноточье лишился кафедры, положения, практики...

И вот ирония судьбы: «Половая психопатия» выдержала десятки еще прижизненных переизданий, была переведена на большинство европейских языков, а дата первой публикации — 1886 год — считается датой начала научного исследования сексуальности. Крафт-Эбинг ввел в научный лексикон большинство известных нам теперь сексопатологических терминов: садизм, мазохизм, фетишизм, экгибиционизм, сексуальная неврастения и многие другие. Он первым привел развернутые аргументы, доказывающие, что гомосексуализм не может считаться преступлением, как это было до тех пор и продолжало еще оставаться долгие десятилетия спустя.

Традиционно считается, что именно Зигмунд Фрейд покачнул Титаник викторианства и старой морали, но, если быть справедливыми, это сделал Рихард фон Крафт-Эбинг. В его некрологе мы прочтем такие комично звучащие сейчас слова: «Его имя, к сожалению, приобрело скандальную известность благодаря книге, названной “Половая психопатия”, однако он внес в неврологию много ценных разработок, заставляющих относиться к его имени с уважением...» Но история поставила все точки над «и» — сейчас, благодаря своей «скандальной» «Половой психопатии», Крафт-Эбинг является признанным основателем науки о сексуальности, а все его прочие «ценные разработки» безвозвратно забыты...

Нравственность — это всего лишь поза, которую мы принимаем перед теми, кого не любим.

Оскар Уайльд

С чего начинается...

Нестандартность сексуального поведения, как правило, называется в обиходе «извращением», но этот термин следует употреблять с осторожностью. На самом деле в случае большинства расстройств сексуального поведения проблема не в развращенности извращенцев, как многие, наверное, думают, и не в их «принци-

пиальной» аморальности — мол, я извращаюсь всем назло, из чувства протеста. Просто так сложились обстоятельства взросления, что сексуальность ребенка, а затем и подростка натолкнулась на непредвиденные превратности судьбы. В результате люди оказываются заложниками довлеющих над ними генетических императивов, определенных условных рефлексов, специфического поведенческого стереотипа.

Формирование шаблона сексуального поведения происходит у человека не сразу и даже не постепенно. Есть некоторые узловые точки. К ним, прежде всего, относятся детские годы — возраст трех-четырех лет, а также подростковый период — двенадцать-четырнадцать лет (может быть, чуть позже или раньше, в зависимости от времени вступления ребенка в пубертат). Ряд ученых также считают, что имеют значение некоторые периоды внутриутробного развития.

Но почему именно в это время, в эти периоды определяется то, что мы впоследствии будем называть особенностями сексуальности или даже сексуальной ориентацией?

Начнем, пожалуй, по порядку, с периода эмбрионального развития. Тут, как говорится, дело ясное, что дело темное. По понятным причинам эксперименты в этой области крайне затруднены, а потому мы находимся скорее в сфере некоторых гипотез, предположений, нежели точных научных фактов. Однако определенные доказательства этих гипотез все-таки имеются и продолжают накапливаться. В чем суть, так сказать?

Суть в следующем... Думаю, ни для кого не секрет, что каждый из нас когда-то был одной-единственной клеткой, можно сказать, одноклеточным существом — оплодотворенной сперматозоидом яйцеклеткой, то

бишь зиготой. Дальше эта зигота стала делиться, в результате чего появлялись новые и новые клетки. Причем изначально все эти клетки были похожи друг на друга как две капли воды, буквально — клоны, как под копирку. Но была у этих — «стволовых» — клеток важная особенность: они имели способность меняться в ту сторону, в которую нужно. На самом деле это что-то почти мистическое... Одна и та же клетка способна превратиться в клетку кожи, в клетку сердечной мышцы, в клетку печени, какой-то измножества желез, в нервную клетку, например, или, скажем, в кость. Потрясающая пластичность! Из кости вы мозг никогда не сделаете, равно как и из мозга — кость. Но на уровне стволовых клеток эти чудеса происходят поточным методом. Причем понятно, что, с одной стороны, этот процесс регулируется генетической программой, с другой — иными, внешними, зачастую совершенно случайными факторами.

Перейдем ближе к делу. В процессе внутриутробного развития у нас, помимо прочего, формируются мозг, половые органы, железы внутренней секреции (то есть органы, которым впоследствии надлежит вырабатывать те или иные гормоны). И все это, как вы, наверное, догадываетесь, имеет самое непосредственное отношение к тому, что нас будет впоследствии сексуально привлекать, от чего мы будем, или не будем, получать сексуальное удовольствие. И тут «удара» можно ждать с двух сторон: или со стороны нашего генотипа, или со стороны других, внешних, а потому «внештатных» факторов.

Так, например, известно, что если в возрасте от четвертого до седьмого месяца беременности баланс жен-

Если кажется, что та, кого вы полюбили, как две капли воды похожа на вас и хочет всего того, чего хотите вы, то в действительности вы будете любить не ее, а только себя.

*Маргарита де Валуа
(Наваррская)*

ских и мужских гормонов в крови матери нарушен, то у ребенка крайне высок риск формирования нетрадиционной сексуальной ориентации. А причины этого нарушенного гормонального баланса у матери могут быть самыми разными — терапия гормонами, те или иные гормональные заболевания, наконец, банальные стрессы, к которым, в частности, относятся — ссоры с мужем, его хронический алкоголизм, семейное насилие, депрессивные состояния.

Впрочем, таких кризисных периодов, когда гормональный фон может серьезно повлиять на формирование органов малыша, ответственных за его будущую сексуальность, достаточно много, иногда одна какая-то неделя — и все меняется. Более того, судя по всему, такие «недели» могут иметь место не только в период эмбрионального развития, но и на первом году жизни ребенка.

Примечание: «Сексуальность крысы»

Опыты на людях, как известно, запрещены законом. И это, конечно, очень хорошо. Но вот ученые оказываются не в самом удобном положении: чтобы объяснить природу наших с вами — человеческих — реакций, им приходится изучать животных, а уж затем проводить какие-то аналогии. Данные исследования, проведенного немецким эндокринологом Дернером, о котором сейчас пойдет речь, конечно, нельзя напрямую переносить на человека, но показанный им в этих опытах на крысах принцип, безусловно, хоть и с определенными оговорками, работает и в процессе формирования сексуальности человека.

Я ничего не имею против группового секса, если группа состоит из двух человек.

Энтони Куинн

Итак, что же это за исследование? Доктор Дернер взял целую группу новорожденных крысят мужского пола и кастрировал их прямо в день рождения. В результате, по по-

нятным причинам, количество мужских половых гормонов в их организмах предельно снизилось и оставалось таковым в течение всего их последующего взросления и развития. Однако когда эти покалеченные исследователем крысы выросли, он предпринял попытку исправить эту «ошибку природы». Кастрированным самцам был введен тестостерон (мужской половой гормон). И как, вы думаете, они стали себя вести?.. До этого кастрированные самцы, по причине отсутствия у них мужского полового гормона, не проявляли никакого интереса к сексуальной активности. Однако когда им начали вводить мужской половой гормон, ситуация изменилась — интерес появился, но... кастрированные самцы с искусственно введенным им мужским половым гормоном в сексуальном смысле вели себя как самки — то есть принимали перед самцами «женоподобную», рецептивную позу для сношения.

Впрочем, на этом фокусы доктора Дернера не закончились. С другими крысятами он провел аналогичный эксперимент с одним, казалось бы, незначительным отличием. Когда этим, уже кастрированным, крысятам исполнилось три дня, доктор Дернер ввел им небольшую дозу тестостерона, причем однократно. Дальше они продолжали расти в тех же условиях, что и кастрированные самцы из первой группы. Когда же они выросли, им, как и самцам первой группы, был введен тестостерон, теперь уже в нормальных дозах. Как, вы думаете, повели себя эти кастрированные в младенчестве, но привитые тестостероном на третий день от рождения крысы? Фантастика, но они вели себя как нормальные самцы и пытались «покрывать» самок обычным «мужским» способом!

Итак, все отличие: на третий день одна группа кастрированных крыс получила каплю тестостерона, а другая — нет. А через год одни, будучи под воздействием инъекций мужских половых гормонов, ведут себя как самки, другие — как самцы. Чем это объяснить? Ответ один: видимо, у **крыс на**

Когда-то я думал, что без женской близости мне не обойтись, а теперь я ее боюсь хуже смерти, и хоть меня часто тревожат самые злые искушения, но, едва вспомню, что такая женщина, все искушения тут же исчезают и ко мне возвращаются мои свобода и покой.

Франческо Петрарка

третий день жизни происходит какой-то этап специализации головного мозга, и если в этот момент мозг испытывает воздействие мужских половых гормонов, то в нем программируется мужское половое поведение, а если не испытывает — то женское. Ученые считают, что это связано со специфической сенсибилизацией гипоталамуса, но это уже детали, главное — сам принцип. Понятно, что человеческий мозг устроен «чуть» сложнее, чем у мыши, понятно, что у него другой график развития и специализации его отделов (того же гипоталамуса, например), но принцип, выявленный доктором Дернером, очевидно, работает и у нас с вами.

Такова биология: существует, видимо, целый набор разного рода факторов, которые сами по себе не представляют какой-либо серьезной угрозы для формирования сексуальности человека, однако, если они оказывают свое влияние в определенные — критические — периоды развития организма, то их эффект может оказаться весьма значительным. Гуляя по лесу, мы вряд ли найдем в нем большое количество идеально ровных деревьев — все они чуть искривлены, наклонены, подчас раздвоены и так далее. Огромная ли сила заставила их искривиться, наклониться, раздвоиться? Нет, конечно. Просто это случилось «вовремя», точнее — в тот момент, когда сила этого слабого воздействия оказалась потенциально огромной. Так и с формированием нашей сексуальности: критические периоды пережил каждый из нас — то ли в утробе матери, то ли на первом году жизни. У кого-то, надо думать, все прошло идеально, но у большинства были отклонения. Пусть и небольшие, но достаточные для того, чтобы все дальнейшее развитие сексуальности уже было чуть-чуть не таким, как нам бы того хотелось, и с последствиями.

Нетрудно быть добродетельным там, где ничто этому не препятствует.

Овидий формированием нашей сексуальности: критические периоды пережил каждый из

нас — то ли в утробе матери, то ли на первом году жизни. У кого-то, надо думать, все прошло идеально, но у большинства были отклонения. Пусть и небольшие, но достаточные для того, чтобы все дальнейшее развитие сексуальности уже было чуть-чуть не таким, как нам бы того хотелось, и с последствиями.

Критические годы

Впрочем, такие «критические периоды» имеют место не только в процессе нашего биологического взросления, но и в процессе нашего социального развития. Ведь биология и психология хотя и взаимосвязаны, но находятся в очень сложных, зачастую противоречивых отношениях.

Наша личность, безусловно, зависит от «физики» — от тела, от состояния мозга, но все-таки обладает определенной самостоятельностью — и в принятии решений, и в субъективной оценке тех или иных явлений. Более того, наша психика способна настраивать организм определенным образом. Например, некий стимул может и не вызывать у человека сексуальной реакции, но ведь можно «настроиться» и вступить в соответствующие сексуальные отношения вопреки голосу (или молчанию) плоти. Причем это в равной степени касается как мужчин, так и женщин.

Короче говоря, сексуальность, которая формируется у нас в голове, с одной стороны, идет в фарватере тех импульсов и влечений, которые исходят от тела, но с другой — она и сама способна настраивать тело определенным образом. Это происходит и во взрослой жизни, но уже в деталях, а принципиальные вещи формируются и закладываются именно в детстве, в подростковом возрасте. Более того, в детстве и юности эти «настройки» происходят не в результате сознательного и осмысленного выбора (о какой сознательности и осмысленности в отношении сексуальной жизни тут вообще можно говорить?), а как бы сами собой, в каком-то смысле спонтанно, бесконтрольно, а потом их уже не демонтировать — затвердили.

В возрасте трех-пяти лет ребенок задается вопросом о том, кто он — мальчик или девочка? А главное — по-

чему так и в чем, собственно, главное различие между представителями полов? Да, ребенок уже и в два года, как правило, точно знает, какого он пола, и в этом вопросе не путается. Знает, но не понимает. Он с тем же успехом знает, например, что днем светло, а ночью — темно. Но понимает ли он, с чем это связано? Отдает ли он себе отчет в том, что это не солнце всходит и заходит, а наша планета вращается вокруг своей оси, подставляя солнцу то одну, то другую свою сторону? Нет, разумеется. Он знает это как факт — день, ночь, сутки прочь, но не более того. Та же самая петрушка и с половой принадлежностью.

В три-четыре года, пережив период личностной самоидентификации (знаменитый «кризис трех лет»), ребенок пытается разобраться в сложном вопросе пола, ищет «объективные» свидетельства своей половой принадлежности, доказательство различий между полами. На повестку дня выходят игры «в доктора», разнообразные «подглядывания» и «показывания».

Дети изучают этот вопрос с удивительной настойчивостью, серьезностью и даже скрупулезностью, можно сказать! Их вовсе не так интересует вопрос: «Откуда берутся дети?», хотя родителям, по наивности, кажется, что в этом вся суть дела. Их интересует, почему у мальчиков — «кранчик», а у девочек — «дырочка»? Как может быть в одном теле «кранчик», а в другом — «дырочка»? Непонятно! А главное — «Почему?!» Кроме того, «вид сверху» — это совсем не то же самое, что «вид сбоку» или «снизу». Соответственно, возникает интерес не только к «секретику» противоположного пола, но и к особенностям собственного.

Это исследовательское возбуждение ребенка, учтивая характер предмета исследования, естественно превращается в возбуждение сексуальное, по край-

ней мере, обретает соответствующие оттенки. Да, прежде переживал возбуждение, игрался со своими гениталиями, наслаждался этим занятием, но сейчас совсем другое дело. Тогда, в младенчестве, это было просто удовольствие, радость, некая приятность.

А сейчас это стало уже именно *возбуждением*, тем, что так метко называли «сладо-страстием», то есть влечением к удовольствию, некой жаждой, неким томлением. Грубо говоря, в сексуальную историю включается мозг, сознание. Прежде — была одна физиология, инстинктивные реакции, безусловные рефлексы, а сейчас все это осмысляется, мыслится. А коли так, то сексуальность ребенком в этот момент не просто переживается (испытывается), она еще и определяется, оценивается. И это серьезно...

Если не можешь отличить эротики от порнографии, придерживайся следующего определения: эротическое — медленное, бледное, поздатливо, а порнографическое — агрессивное, яркое и динамичное.

Теодор Ван Герен

Если во сне кто-то начнет вас ласкать и поглаживать, то вы, с большой долей вероятности, сексуально возбудитесь. Но кто вас поглаживает? Вы не знаете — вы спите. А вот вы проснулись и... оказывается, что вас поглаживает какая-то личность, которую вы на эту роль никак не планировали. И как вы среагируете? Только что приятная сладость, и тут же, едва включился мозг, — ужас и негодование! Иными словами, то, что вас возбуждает, и то, что вы хотите, чтобы вас возбуждало, — это две разные вещи. В одном случае просто физиологическая реакция, в другом — сознательная оценка, отношение к предмету. Так и с первым детским «сексуальным опытом»: в младенчестве — приятная забава, в три-четыре года — появляется *отношение*, грубо говоря: нравится — не нравится, приятно — неприятно.

В результате всех этих детских игр, «показалок» и «обжималок», у ребенка формируется то, что уже можно назвать первичным влечением. Пусть оно еще и не то чтобы очень сексуальное, но уже, по крайней мере, весьма чувственное. В одном случае игра «в доктора» закончилась положительным переживанием, а в другом — отрицательным. Существенно... Но и это еще полдела. Важно то,

В ревматизме и в настоящую любовь не верят до первого приступа.

с представителем какого пола, в каких обстоятельствах и в какой роли было достигнуто это положительное или отрицательное переживание. Кроме

Мария фон Эбнер-Эшенбах
того, имеет значение — «застукали» вас за этим «непристойным» занятием или нет? Наказали или не наказывали?

От всей совокупности этих факторов зависит, каким именно будет ваше базовое переживание, связанное с сексуальностью. Грубо говоря, от этого зависит, что вам понравилось в этом деле, а что — нет, не понравилось. А от этого, в свою очередь, зависит направленность вашего внимания в будущем — если что-то понравилось, то потом на это глаз и будет падать, об этом и будете думать, а если что-то не понравилось, то этого, понятное дело, вы будете в дальнейшем избегать. То есть формируется своего рода генеральная линия партии, настройки в сексуальной программе.

При этом нельзя сказать, чтобы возраст трех-пяти лет был единственным периодом детства, когда сексуальность заявляет о себе и ищет возможность каким-то образом *соориентироваться*. Детские

Формы женского тела мучительны своей непостижимой прелестью.

игры с взаимным раздеванием и подглядыванием продолжаются и до семи лет. В школе, как правило, подобное «безобразие» заканчивается, наступает некоторое затишье, и очередной всплеск интереса к сексуальной про-

Иван Бунин

блематике фиксируется в возрасте 8-10 лет. Здесь также значительную роль играет прежде всего социальный аспект, а не физиологический. Девочки и мальчики начинают внимательнее приглядываться к тому, что происходит между взрослыми, между юношами и девушками из старших классов. От детей уже ждут, что у них появятся какие-то первые симпатии, курсируют бесконечные рассказы про «первую любовь», в результате чего девочки пытаются спровоцировать мальчиков на «рыцарское» поведение, а мальчики парируют его в силу своих талантов и способностей. В ход идут скабрезные шутки и анекдоты, а также учебники анатомии и различного рода «развивающая» литература, замеченная у родителей или старших братьев и сестер.

Так или иначе, но в этом возрасте основание будущей «сексуальной фиксации» уже положено. И хотя в целом это период затишья, но затишья перед бурей...

Примечание:

«Папа и мама, а также Эдип и Электра...»

Меня часто упрекают в том, что я, мол, критикую Зигмунда Фрейда. Причем упрекают в особенности те, кто уж точно в психоанализе ничего не понимает. Да, я критикую, но не Фрейда, а миф о Фрейде, который, честно говоря, уже трудно отделить от основателя психоанализа, слишком уж он разросся во все стороны и сросся с исторической фигурой. И еще у меня есть ряд вопросов, которые я не устаю задавать психоанализу как научной теории, поскольку, право, «нестыковочки получаются». В отношении же самого Зигмунда Фрейда я всегда говорил и буду говорить: его социальная, культурная и просветительская миссия огромна, значение его работы переоценить невозможно, наконец, совершенный им по сути антикардезианский переворот в мировоззрении современного человека — это величайший прорыв гуманитарных наук, сравнимый разве что с открытиями Коперника и Эйнштейна в соответствующих областях знания.

Рене Декарт Картезий в свое время провозгласил культ разума, Зигмунд Фрейд спустя двести лет показал, что наши попытки опираться на разум — смехотворны, поскольку он сам — наш разум — лишь слабая марионетка в руках иных, куда более могущественных сил. Этот мировоззренческий переворот и есть поистине историческое событие, авторство же здесь безусловно принадлежит Зигмунду Фрейду. Но при чем здесь психические расстройства?..

Критиковать психоанализ — это, на самом деле, даже лишнее. Он представляет собой достаточно умозрительную теорию, которая не находит никаких убедительных доказательств ни в научных исследованиях, ни в специально организованных с этой целью экспериментах. Так, например, Зигмунд Фрейд считал, что мужская гомосексуальность связана с «эдиповым комплексом» — мол, соблазнительная мать соблазняет сына, а тот мучается потом чувством вины (поскольку нарушил табу — запрет на инцест) и отказывается от гетеросексуальной жизни.

Что такое любовница? Женщина, возле которой забываешь то, что знал назубок, иными словами, все недостатки ее пола.

*Николя Себастьен
де Шамфор*

Лесбиянки, согласно психоаналитической теории, получили свою нетрадиционную ориентацию из-за собственной победы над собственными же матерями в «эдиповом конфликте» (у женщин этот комплекс, правда, называется «комплексом Электры»). Однако повторюсь, ни одна из этих теорий не подтвердилась в многочисленных исследованиях.

Так, например, Аллан Белл, Мартин Уайнберг и Сью Хаммерсмит провели очень большое и серьезное научное изыскание, желая доказать или опровергнуть соответствующие положения психоаналитической теории, объясняющие, как считают сами психоаналитики, причины формирования гомосексуальной ориентации (как мужской, так и женской). Результаты оказались для поклонников Фрейда неутешительными. «Вопреки психоаналитической теории, — пишут авторы, — мы обнаружили, что роль родителей в формировании сексуальной ориентации их детей сильно преувеличена». Да, родительская семья, отношение родителей к ребенку играют определенную роль в формировании его личности, но все это происходит

совсем не так и не по тем механизмам, которые описывает психоанализ.

При этом Аллану Беллу и его коллегам удалось выявить совсем другие закономерности.

Во-первых, сексуальные предпочтения мальчиков и девочек, как правило, складываются еще до достижения ими подросткового возраста, даже в том случае, если в это время они еще не проявляют большой сексуальной активности.

Во-вторых, признаком или подкреплением гомосексуальности являются чувства, которые, как правило, проявляются у человека примерно за три года до начала явно выраженной гомосексуальной активности, и, по-видимому, именно эти чувства в большей степени, чем гомосексуальная активность, играют решающую роль в формировании гомосексуальности взрослого человека.

В-третьих, в детстве и отрочестве гомосексуальные мужчины и женщины, как правило, имели гетеросексуальный опыт. Однако в отличие от гетеросексуальных респондентов, они сообщали, что этот опыт не приносил им удовлетворения.

Таким образом, все, что касается идентификации ребенка с родителем (своего или противоположного пола), на что упирает психоанализ, оказалось ошибкой. Единственное, о чем в этом аспекте говорят исследователи, так это о том, что плохие отношения гомосексуалов обоего пола со своими отцами, скорее всего, сыграли более важную роль в формировании их сексуальной ориентации, чем какие бы то ни было отношения с матерями.

Впрочем, оставив в стороне психоанализ, взглянем еще раз на те три тезиса, которые удалось сформулировать и доказать в своем исследовании Аллану Беллу и его коллегам. В каждом из них, как нетрудно заметить, речь идет о формировании «сексуальной фиксации», которую мы сейчас и обсуждаем.

Бог, как видно, любил людей с заурядной наружностью, коль скоро сотворил их так много.

Абраам Линкольн

Привлекательность глазами...

Прежде чем двигаться дальше и продолжать рассказ о формировании «сексуальной фиксации», я вынужден снова сделать небольшое отступление, поскольку тут мы сталкиваемся с сексуальным, извините за профессиональный жаргон, диморфизмом. То, что мужская и женская сексуальность несколько отличаются друг от друга, я надеюсь, всем более-менее понятно. Впрочем, насколько далеки эти «да» и «нет», осознает далеко не каждый. Положа руку на сердце, этого вообще никто толком не понимает, потому что представить себе эту разницу — почти гимнастическое упражнение для мозга. Наши сексуальности словно из разных миров! Ну совсем разные! Даже не сравнишь. Конечно, я прекрасно понимаю, что у каждого свое мнение и представление на этот счет, а если кто-то во что-то верит, то он будет биться за эту свою «правоту» до последней капли крови. Но ложной «правотой», как говорится, съят не будешь... Так что перехожу к сути своего сообщения.

Женщины, конечно, умнее. Вы когда-нибудь слышали о женщине, которая бы потеряла голову только оттого, что у мужчины красивые ноги?

Фаина Раневская

Если вам предложат выбирать между красотой и уродством, бедностью и богатством, славой и безвестностью, добротой и жестокостью, властью и рабством, здоровьем и болезнью (перечисление можно продолжать до бесконечности, но смысл, я думаю, уже понятен), вы, скорее всего, выберете — красоту, богатство, славу, доброту, власть, здоровье и так далее. Но давайте не будем уходить в абстракцию. Есть наука, и ее задача — проводить исследования и ставить эксперименты, а затем анализировать полученные результаты.

Так вот, в исследовании, которое проводилось в более чем полусотне разных культур (то есть, в разных обществах и социальных группах, а кроме того, в странах с разным «общественным строем», начиная от самых примитивных, что сохранились еще на Земле, заканчивая самыми развитыми и цивилизованными), выяснилось, что при выборе партнера мужчины **всюду предпочитают красоту, то есть внешние данные, а женщины, также по всему миру (за исключением, может быть, Антарктиды ввиду отсутствия тамaborигенов), ориентируются в своем выборе на социальный статус и финансовую состоятельность потенциального партнера.**

Конечно, если женщина не только красива, но и богата, да вдобавок ко всему принцесса и звезда эфира — это приветствуется. Конечно, если мужчина не только богат, но еще и красив до безумия — это прекрасно. Но главное остается главным, и именно это — главное — определяет особенность нашей сексуальности. Мужская сексуальность возбуждается на внешность, женская — на возможности.

Надо думать, многие женщины сейчас начнут тут же оправдываться и говорить, что доктор в очередной раз заблуждается и совсем все не так. А мужчины, вероятно, уже потирают руки — мол, так и есть, мы так и знали, они меркантильные создания! Но я бы не торопился с подобными выводами. По статистике отцы с более высоким уровнем дохода и более высоким уровнем образования менее склонны покидать семью и больше ориентированы на то, чтобы инвестировать свои силы и средства в детей, чем мужчины с низкими доходами и плохим образовательным уровнем. Это

Если бы счастье заключалось в телесных удовольствиях, то мы должны были бы называть счастливыми быков, когда те находят горох для еды.

Гераклит Эфесский

тоже научные данные. Так что не надо ни обвинять, ни оправдываться: женщина инстинктивно ищет хорошего отца своим детям, а не «спонсора», как кто-то, возможно, подумал. Причем хорошего отца не только своим, но и его детям.

Да, внешность мужчины имеет значение для женщины. Брэд Питт, Киану Ривз, товарищ Бекхэм — куда деваться! Но это, знаете ли, от гормонов. Временное. В серии очень забавных и хитроумных экспериментов ученые показали: в период перед овуляцией (то есть в момент, особенно благоприятный для зачатия) женщинам нравятся более мужественные (маскулининые) мужчины, а после, когда зачатие уже невозможно, наоборот — более женственные. То есть привлекательность мужчин для женщины варьируется в зависимости от того, в какой фазе менструального цикла она находится. Другими словами — важно не то, какие мужчины, а то, как чувствует себя сама женщина.

В общем, пора, мне кажется, подводить промежуточные итоги.

Мужчина любит органами чувств. Его принцип прост — должно быть красиво. Он выбирает здоровую самку, а эквивалентом здоровья в нашем мире давно стала красота. И сексуальность мужчины, соответственно, заточена на женские прелести, ну или вообще на прелести, пусть даже и не женские, в общем — на внешность. Это первое. А второе — мы можем сколь угодно долго рассуждать о сексуальной привлекательности мужчин, но главное для женской психологии — не то, какой он, этот мужчина, а то, какие ощущения он дает своей избраннице. Если она чувствует внимание, заботу, «каменную стену», силу и решимость, то он прекрасен, даже если похож на Арнольда Шварценеггера. Если же он слаб, пассивен, бездеятелен, а к тому же еще и беден, то никакая красота его не спасет.

Теперь, когда с этим ясно и понятно, возвращаемся к процессу формирования «сексуальной фиксации». Как же получается так, что кто-то любит одно, а кто-то — другое? Кого-то возбуждают такие стимулы, а кого-то — другие?

Примечание:
«Красивых ли женщин рисовал Рубенс?»

Вам покажется красивой чрезмерно длинная женская шея, на которой умещается с десяток толстых колец? А оттянутые до нижней челюсти мочки ушей, или, например, двенадцатисантиметровые стопы? Скорее всего, нет. Поэтому, чтобы не вносить лишней сумятицы в обсуждаемый вопрос, мы сразу опустим большую часть этнических особенностей и поговорим лишь о тех идеалах прекрасного, которые были свойственны европейской цивилизации, причем на протяжении лишь нескольких последних веков.

Это кажется невероятным, но оказывается, что нет ничего более изменчивого, чем идеалы физической красоты. Мы привыкли думать, что где-где, а здесь уж точно царит определенность и стабильность... Ах нет! И зависят эстетические пристрастия человечества, как это ни парадоксально, от политического устройства, от экономической ситуации, от капризов моды, сексуальной революции и многих других факторов, которые не всегда напрямую соотносятся с «прекрасным».

Только последняя любовь женщины может сравняться с первой любовью мужчины.

Оноре де Бальзак

Начнем с эпохи Возрождения (XIV-XVII века). Вспомните работы Микеланджело — они стали истинным выражением идеала мужской и женской красоты того времени. Красивы, по его мнению, только чистые типы, они словно бы вырастают на противоположных друг другу полюсах. Художник пытается как можно яснее выделить те физиологические особенности, которые отличают мужчину от женщины, и наоборот. «В мужчине ничего не должно быть от женщины, а в женщинах — от мужчины» — такова основная тенденция.

Глава вторая

Эта наивная попытка исполняется с безумной страстью, увлеченностю и самоотдачей. Кажется, что еще мгновение, и эти исключительные образы Мужского и Женского оживут для неуемной плотской любви — столько в них чувственности и эротизма. Физическая сторона человеческого существования становится в этот исторический период оплотом постоянного наслаждения и необузданного сладострастия.

Глупая красота — не красота. Вглядись в тупую красавицу, всмотрись глубоко в каждую черту лица, в улыбку ее, взгляд — красота ее превратится мало-помалу в поразительное безобразие.

Иван Гончаров

Еще одна важная особенность как нельзя лучше подчеркнута самим Микеланджело, который говорит: «Лица не имеют значения, главное — тела». Иными словами, если, правда, изрядно упростить суть вопроса, все дело в физическом наслаждении, остальное же — блеф и ненужная мишуря.

Посмотрите, как Дж. Порт описывает физическую внешность мужчины в книге «Физиономия человека», вышедшей в XVI веке во Франции: «Мужчины от природы имеют крупный стан, широкие лица, немного загнутые брови, большие глаза, четырехугольный подбородок, толстые жилистые шеи, крепкие плечи и ребра, широкую грудь, впалый живот, костиные и выступающие бедра, жилистые крепкие ляжки и руки, твердые колени, крепкие голени, выступающие икры, стройные ноги, крупные и хорошо сложенные жилистые кисти рук, крупные, далеко друг от друга отстоящие лопатки, большие сильные спины, место между спиной и талией равноугольным и мясистым, костиистую и крепкую талию, медленную походку, сильный и грубый голос и т. п.». Мужчина должен был быть добытчиком и защитником, так что именно те черты его внешности, которые подчеркивали эти свойства, и считались в Средние века идеально «красивыми».

Если воплощением мужской красоты был Геракл, или Геркулес, что, впрочем, одно и то же, то идеальная женщина должна была быть похожей на Венеру и Афродиту в одном лице. В ней любили крупные формы: пышную грудь, полные руки и бедра. Брант так объяснял причины подобного вкуса: «Полные женщины заслуживают предпочтения, ведь гораздо приятнее управлять высоким и красивым боевым конем, и последний доставит всаднику гораздо больше удоволь-

ствия, чем маленькая кляча». Убедительно, хотя нынче седоки, видимо, как-то измельчали...

Впрочем, причины такого отношения к женщинам «в теле» кроются, скорее всего, не в удовольствии, хотя такая версия более романтична, а в способности дать большое и жизнеспособное потомство. Как известно, в Средние века, когда из десятка малышей до взрослых лет доживали лишь считанные единицы, такое качество ценилось чрезвычайно высоко. Ведь взрослые дети — кормильцы своих пожилых родителей, государственные пенсии, как вы понимаете, тогда еще не были предусмотрены. Вот, собственно, и вся подоплека эстетических идеалов — немного меркантильно, но зато оправданно.

Эта тенденция, преобладавшая тогда в оценке женской «красоты», была настолько выражена, что даже если женщина по какой-либо причине не была в данный конкретный момент беременна, то она носила платье с подкладкой, имитирующей беременность. Только так можно было понравиться мужчине средневековья! Надо сказать, что психологи-еволюционисты и по сию пору уверены в том, что мужчина не может не восхищаться пышным бюстом, тонкой талией и широкими бедрами — признаками хорошей репродуктивной способности. Видимо, они прозевали показы Calvin Klein...

Но вот заканчивается XVI век и на сцену выходит эпоха барокко с ее стремлением к филигранной пышности и величию, барокко, постепенно уводящее нас из реальности в мир фантазии и иллюзии. Подходит к концу век XVII, и вот уже барокко трансформируется в утонченное рококо. Рококо приносит с собой изящество, грациозность, декоративность, прихотливость — это мир фантазии, интимности и исключительного комфорта. Вся атмосфера проникнута эротическим томлением, нежным и чувственным сладострастием, постоянным желанием удовольствия...

Легко догадаться, какими стали в эту эпоху идеалы мужской и женской

Если ты скажешь девушке, что она красивее всех на свете, она может тебе не поверить. Но если ты скажешь, что она красивее Зоси, Яди, Хеленки и Баси, — она поверит мгновенно.

Янина Ипохорская

красоты. От прежних кумиров не осталось и следа. Период абсолютизма можно назвать дедушкой современного нам унисекса. Художники и литераторы предпринимают все возможные попытки, чтобы устраниТЬ гранЬ, разделяющую образы мужчины и женщины. Воплощением времени становится бесполое существо, стремящееся к удовольствию. Историк Архенхольц, запечатлевший для нас XVIII век, раздраженно пишет: «Мужчина теперь более, чем когда-либо, похож на женщину. Он носит длинные завитые волосы, посыпанные пудрой и надушенные духами, старается их сделать еще более длинными и густыми при помощи парика. Пряжки на башмаках и коленах заменены для удобства шелковыми бантиками. Шпага надевается — тоже для удобства — как можно реже. На руки надеваются перчатки, зубы белят, лицо румянит. Не желая ни в чем отставать от женщин, мужчина употребляет тонкое полотно и кружева, обвешивает себя часами, надевает на пальцы перстни, а карманы наполняет безделушками». А чего, спрашивается, раздражаться? Как мы уже знаем, это далеко не предел.

Лучше всего об идеалах мужской и женской красоты этого времени сказал Эдуард Фукс: «Тело женщины должно быть нежной игрушкой для всевозможных фантазий влюбленной галантности, а тело мужчины — обещанием, что он сумеет сыграть на этом инструменте всё новые вариации, всё новые мелодии». Женщина не рассматривалась теперь как продолжательница рода, напротив, беременность для нее была нежелательна, ведь она только мешает любовным утехам. Поэтому эта эпоха ценит не женщину целиком, а только отдельные ее части: узкую кисть, не годящуюся для работы, но незаменимую для ласк, тонкую ножку, которая словно бы специально придумана для танца, чувственную грудь... Белизну кожи подчеркивали специально придуманные для этого мушки, которые пикантно располагались в глубине декольтированного бюста так, чтобы приводить взгляд обожателя к самым интимным местам... Кстати, каблук-шпильку также придумали именно в эту пору. Конечно, а как иначе подчеркнуть утонченные ножки красавицы?..

Предпочтение отдается ранней зрелости: юноше, принимающему позу возмужалости, девушке, сознающей себя орудием наслаждения. Женщина никогда теперь не становит-

ся старше двадцати, а мужчина — тридцати лет, даже если им обоим уже далеко за восемьдесят. Бабушка Жорж Санд рассказывала своей внучке: «Твой дедушка был красив, на-
дущен, всегда любезен, нежен и до самой смерти жизнерадостен. Тогда не существовало безобразящих физических страданий. Предпочитали умереть на балу или в театре, а не на ложе между четырьмя восковыми свечами и некрасивыми мужчинами в черном». Кто мог знать, какую смерть уготовила судьба жизнерадостным франтам королевских дворов? Зато мы теперь это знаем — гильотину... Впрочем, и эта выдумка французских революционеров-аристократов стала одной из самых утонченных вещиц своего времени. Так что стилистически даже гильотина очень подходила своей эпохе.

Мы же тем временем подошли к буржуазным идеалам физической красоты. Сначала, после знаменитых на весь мир революций XVIII века, и в мужчине, и в женщине хотели видеть героическую натуру. Вновь вернулись образы, напоминавшие древнегреческих героев. Но красивые тела теперь были по возможности укутаны и дополнены красивыми лицами, подобающими, понятное дело, революционному моменту. «Красивые» лица того времени должны были изображать красоту, внутреннюю силу, биение мысли и так далее и тому подобное. Ясный и гордый взор, высокий лоб, решимость, душевная красота — вот что мы видим на портретах этой эпохи. Кстати, в женщине снова ценят мать (родине нужны бойцы), а в мужчине — силу и решимость. Вновь в моде мужчины и женщины в полном расцвете сил. Но этому романтическому периоду недолго царствовать... Деньги делают свое дело.

Постепенно идеально красивым мужчиной, как это ни парадоксально, становится состоятельный человек. Физические формы уже никого не прельщают — никакой наготы. Красивый мужчина теперь всегда одет, причем дорого и солидно. Его лицо — олицетворение логики, здравого рассудка, цепкой энергии, предпримчивости и неутомимой деятельности. Таков новый идеал мужской красоты. А вот женщину теперь

Бог создал женщин красивыми, чтобы их могли любить мужчины, и — глупыми, чтобы они могли любить мужчин.

Фаина Раневская

снова начинают потихонечку раздевать... Мораль в эту пору строга как никогда, поэтому тело обнажено лишь частично — или грудь, или ножка. Женщине надлежит прельщать состоятельных мужчин, используя для этого и ум, и тело.

На рубеже XIX-XX веков обнаженные тела решаются изображать только импрессионисты и родственные им души. При этом критерии физической красоты нивелируются, фигуры словно растворяются в окружающем их фоне. После них, в эпоху воинствующего феминизма, перестает раздеваться и женщина. Она, конечно, раздевается, но это не приветствуется... Параллельно этому процветает «социалистический унисекс» — мужчины и женщины, одинаково одетые, без выраженных половых признаков, все с большими плечами, натруженными руками и плоской грудью, строят коммунизм на шестой части суши... Очень похожая картина, кстати сказать, в фашистской Германии, правда, там больше военщицы — мужчины снова Гераклы, причем часто раздетые абсолютно донага, а женщины — те с бюстом и пышными бедрами (снова пришла пора рожать — гитлерюгенду требуется пополнение).

Но вот и сексуальная революция... Она пытается все поставить на свои места. Человек снова обнажается и открыто заявляет о том, чего он хочет. Появляется терпимость представителям так называемых сексуальных меньшинств и рождается унисекс.

Таковы метаморфозы идеалов... Но каждый из нас хранит в себе свой идеал, и это уже отдельный вопрос.

Тот самый Захер...

В своей знаменитой книге «Половая психопатия» Рихард фон Крафт-Эбинг впервые употребил слово «мазохизм», которое известно теперь всем и каждому. «Поводом и правом назвать этуиковую аномалию “мазохизмом”, — объясняет в своей монографии Крафт-Эбинг, — служит то обстоятельство, что писатель Захер-Мазох в своих романах и новеллах очень

часто изображал это извращение, тогда еще научно не исследованное. В отношении образования этого слова я следовал аналогии с “дальтонизмом” (по имени Дальтона, описавшего цветовую слепоту). В последние годы мне были представлены доказательства, что Захер-Мазох не только описал мазохизм, но и сам страдал данной аномалией». И это — чистая правда. Причем Захер-Мазох и не скрывал своей странной склонности. Да и зачем? До тех пор, пока это половое расстройство не было описано в науке, ни уголовного преследования, ни принудительного лечения он мог не опасаться. Все воспринимали это как причуду гения, недаром же его называли «малороссийским Тургеневым». Впрочем, когда Захер-Мазох все-таки узнал о проделках Эбинга, ему стало не до шуток.

Леопольд фон Захер-Мазох родился в 1835 году в Лемберге, в Галиции, где его отец был — ни много ни мало — начальником полиции. Так что сцены из тюремной жизни запомнились мальчику еще с раннего детства. Но не в этом дело... Размышляя о своем ставшем затем легендарным романе «Венера в мехах», который от начала и до конца посвящен мазохистическим переживаниям, Захер-Мазох признался читателю в своих детских сексуальных переживаниях. И это описание, надо признать, лучшим образом иллюстрирует то, как в сознании ребенка формируется его будущая «сексуальная фиксация», эта некая неуловимая сущность его будущих сексуальных предпочтений. В этом тексте четко видно, как определяются и закрепляются в подсознании ребенка специфические характеристики

Сначала я открыл таинственную близость жестокости и сладострастия; затем — естественную вражду полов, эту ненависть, которая, побежденная на какое-то время любовью, раскрывается затем с совершенно стихийной силой и которая из одной из сторон делает молот, из другой — наковальню.

Леопольд фон
Захер-Мазох

объекта, которые впоследствии будут вызывать у него спонтанное и, зачастую, абсолютно неконтролируемое сексуальное влечение. Вот это детское воспоминание Захер-Мазоха: «Это случилось в воскресенье, после полудня. Никогда мне этого не забыть. Я приехал на вестить детей моей прекрасной тетушки. Внезапно вошла графиня, гордая и надменная, в своей собольей шубе; она поздоровалась с нами и обняла меня, что всегда превозносило меня до небес. Затем она восхлинула:

— Идем, Леопольд, ты поможешь мне снять шубу.

У каждого свое понятие о женской привлекательности; красота — это нечто более незыблемое и не зависящее от вкусов и суждений.

Жан де Лабрюйер

Я не заставил ее повторять дважды и последовал за ней в ее спальню, снял ее тяжелые меха, которые едва мог приподнять, и помог ей надеть ее великолепную кофточку зеленого бархата, опущенную беличьим мехом, которую она носила дома. Затем я опустился перед ней на колени, чтобы надеть ей ее вышитые туфли. Почувствовав у себя под руками легкое движение ее маленьких ножек, я совсем забылся и наградил их жгучим поцелуем. Сначала тетя посмотрела на меня с удивлением, затем она разразилась смехом и слегка толкнула меня ногой.

Пока она готовила полдник, мы изображали игру в прятки, и я сам не знаю, какой бес меня повел: я спрятался в спальне моей тети, за вешалкой, увешанной платьями и накидками. В этот миг я услышал звонок, и спустя несколько минут в комнату вошла моя тетя. За нею следовал какой-то красивого вида молодой человек. Потом она просто толкнула ногой дверь, не запирая ее на ключ, и привлекла к себе своего спутника.

Я не понимал, что они говорили, и еще меньше — что делали; но я чувствовал, как сильно колотится мое сердце, так как я полностью отдавал себе отчет в том положении, в котором находился: если меня обнаружат, меня примут за шпиона. Я чуть не выдал себя чихом, когда дверь вдруг резко распахнулась, пропуская мужа моей тети, который ворвался в комнату в сопровождении двух своих друзей. Лицо его побагровело, глаза метали молнии.

Не произнося ни слова, она резко вскочила, устремилась к своему мужу и крепко ударила его кулаком. Он пошатнулся. Из носа и изо рта у него потекла кровь. Тетя моя, однако, не казалась удовлетворенной.

Она схватила хлыст и, потрясая им, указала моему дяде и друзьям на дверь. Все разом поспешили воспользоваться случаем, чтобы исчезнуть, и юный воздыхатель отнюдь не замыкал вереницу спасавшихся бегством. В этот момент злосчастная вешалка упала на пол, и вся ярость г-жи Зиновии излилась на меня:

— Как! Ты здесь прятался? Так вот же я научу тебя шпионить!

Я тщетно пытался объяснить свое присутствие и оправдаться: в мгновение ока она растянула меня на ковре; затем, ухватив меня за волосы левой рукой и придавив плечи коленом, она принялась крепко хлестать меня. Я изо всех сил стискивал зубы, но, несмотря ни на что, слезы подступили у меня к глазам. Но все же следует признать, что, корчась под жестокими ударами прекрасной женщины, я испытывал своего рода наслаждение».

Все в этом отрывке существенно и важно. Ребенок испытывал сексуальное влечение, которого он, впрочем, не

Рассуждать о порнографии — это уже порнография.

Уинстон Черчилль

осознавал, поскольку еще просто не имел соответствующего — сексуального — опыта. Когда он застал сексуальную сцену — развратную тетю с любовником, он не понимал еще толком, что происходит, но, будучи уже физиологически зрелым, стал возбуждаться. На фоне этого возбуждения его мозг жадно фиксировал различные черты возбуждающей его атмосферы — властная женщина, ее смех, ее повелительный тон, ее меха, туфли, бархат, плетка, кровь и так далее. Унижение, страх, боль — это то, что переживал мальчик на фоне своего первого, только проявившегося сексуального возбуждения.

Мозг ребенка зафиксировал каждую деталь, каждую черточку, каждый элемент общей картины своего первого сексуального вожделения. В голове возникла условная связь. Только если у собаки И. П. Павлова стимулом была лампочка, а условной реакцией на нее — слюноотделение, то сексуальными стимулами для юного Леопольда стали — меха, боль, унижения и, например, туфли на каблуках, а условной реакцией на них — возбуждение, наслаждение, сладострастие. Происходит своеобразный сексуальный импринтинг — автоматическое, бессознательное запоминание. Теперь, после пережитого, эти стимулы, подобно магической волшебной палочке, будут вызывать у него мгновенную сексуальную реакцию, полную, так сказать, боевую готовность. Впоследствии, и такое часто случается, чтобы как-то психологически оправдать свою странную чувственность, Захер-Мазох придумал целую романтическую теорию, которая объясняла природу его нестандартного чувства, и даже облек свое «извращенное» сексуальное влечение в форму художественного произведения.

По воспоминаниям Захер-Мазоха, все это случилось, когда ему уже исполнилось десять лет, то есть он вошел во второй «критический период» своего психо-сексуального развития.

Объект определился!

Второй «критический период» психосексуального развития — это период пубертата, или, проще говоря, период появления вторичных половых признаков. У подростка пробиваются усы, а затем и борода, волосы появляются под мышками и в паховой области, увеличиваются наружные половые органы, у мальчиков «ломается» голос, у девочек появляется грудь. Все эти процессы обусловлены соответствующими гормональными изменениями в организ-

ме молодого человека, в нем как бы просыпается пол. Эти же гормоны, начавшие продуцироваться соответствующими половыми железами, приводят и к изменениям мозга, к появлению специфических — сексуальных — влечений. Причем послед-

ние дают о себе знать даже раньше, чем появляются первые внешние признаки происходящих с подростком трансформаций. Ребенка уже влечет, но что, куда и почему — он не понимает. Да и откуда ему это знать? Как вы можете, например, объяснить ребенку, что такое оргазм, если он никогда его не испытывал? Конечно, этого и не нужно делать, но если бы понадобилось, то все равно — не получилось бы. Это надо пережить на собственном опыте, а поначалу этого опыта нет. Ребенок напоминает человека с завязанными глазами в незнакомом ему помещении. На что он наткнется во время своего движения? Это, в каком-то смысле, случайность.

Многие мужчины, влюбившись в ямочку на щеке, по ошибке женятся на всей девушке.

Стивен Ликок

Да, общество инструктирует юношество на предмет «правильных» сексуальных объектов — мол, женщины должны любить мужчин, а мужчины — женщин. Но не все так просто. **Если спонтанное, идущее изнутри, обусловленное влиянием гормонов сексуальное воз-**

буждение сталкивается с какими-то другими внешними стимулами, то существует риск, что именно эти — другие — стимулы и запечатляются в подкорке подростка в качестве идеальных сексуальных объектов. Иными словами, если возникновение этого первичного возбуждения по тем или иным причинам совпадает по времени и месту с какими-то нестандартными жизненными обстоятельствами, то специфические элементы, характерные черты этих обстоятельств способны в последующем рефлекторно вызывать у данного человека сексуальное возбуждение.

Дом мужчины — его крепость, но только снаружи. Внутри это чаще всего детская комната.

Клэр Люс

Если первое сильное сексуальное возбуждение возникло у подростка в ситуации, где значимым стимулом являлся какой-то предмет женского туалета, то впоследствии этот предмет может провоцировать у него большее сексуальное возбуждение, нежели сама женщина (фетишизм). У Захер-Мазоха, например, в результате его предпубертатных сексуальных переживаний сформировалась фиксация на определенных предметах (меха, плетка, каблуки) и на переживаниях унижения, на чувство боли, специфическом страхе. Если же это первичное возбуждение возникло у подростка, когда он подглядывал за чьим-то половым актом, и это доставило ему удовольствие, то по итогу он может стать вуайеристом. Если же мальчик испытал сексуальное возбуждение, когда его публично раздели, то возможны проявления экстремизма. Если это первичное возбуждение окажется связанным с женщиной, которая значительно старше молодого человека, то впоследствии именно такие — зрелые — женщины будут вызывать у него сексуальное влечеие. В общем, тут, что называется, как карта ляжет...

После того как «карта легла», то есть соответствующая сексуальная фиксация у подростка сформировалась, ситуация закручивается по спирали. Если для кого-то «первым делом, первым делом» стали самолеты, это не сильно обеспокоит общество — будет кому родину защищать. Но если для кого-то «первым делом» стали садистические наклонности, страсть к подглядыванию или раздевание на людях, если кого-то стали возбуждать представители своего пола или другого, но из другой возрастной группы, то здесь общество занимает непримиримую позицию — мол, наши люди в булочную на такси не ездят: «У нас извращениям места нет!»

Но неужели кто-то и вправду думает, что подобная, лишенная всякого смысла обвинительная сентенция способна повлиять на жестко сформированный условный рефлекс? Таким образом дела, разумеется, не поправишь, напротив — только масла в огонь подольешь. Одни поверят в неправильность своей сексуальности и начнут этим мучиться и как следствие — только об этом и думать, а потому их нестандартность, к осмыслению которой привлечено столько душевных сил, только усиливается и усугубится. Другие, напротив, решат, что их притесняют, и «назло врагам» так начнут в избранном направлении двигаться, что мало никому не покажется. В результате возникает конфронтация между людьми разных сексуальных предпочтений и ориентаций, а хорошего в этом, понятное дело, мало.

Культурный человек должен освобождаться от предрассудков, но не с тем, чтобы усиливать у всех и каждого отклонения от сексуальной нормы, а для того, чтобы быть более человечным. И гомофоб (человек, испытывающий ненависть к гомосексуалам) зачастую оказывается куда более психически ненормален, чем психически здоровый гомосексуал, внутренне принявший свою

сексуальную ориентацию. Другое дело, что в условиях принятого у нас подхода к человеку — когда все равняются по одной линейке — ожидать психического здоровья у гомосексуала не приходится. В целом это его беда, но виновников следует искать в его окружении и в сексистской культуре, каковой наша пока, к сожалению, и остается.

Думаю, многие люди удивляются самой возможности того, что сексуальная фиксация сформировалась у человека, например, на чувство боли. Но с нейрофизиологической точки зрения нет в этом факте ничего чрезвычайного и из ряда вон выходящего. В экспериментах на собаках незабвенный Иван Петрович Павлов с полной определенностью показал: боль вполне может вызывать положительные эмоции и чувство радости.

В целом в этих экспериментах великий русский учёный поступал примерно так же, как и в других своих классических опытах по формированию условных рефлексов. Только тут в роли «условного раздражителя» выступала не лампочка и не метроном, а толстая игла, которой экспериментатор прокалывал собаке кожу. Правда, делал он это не «из любви к искусству», а перед кормежкой. При многократном сочетании этих весьма болезненных уколов и пищевых подкреплений собака усваивала данный рефлекс: в последующем на всякий болезненный укол она начинала реагировать одинаково — радовалась, махала хвостом, истекала слюной и вообще была в восторге.

Можно сколь угодно долго удивляться — почему кому-то нравится одно, а другому — другое, но факт остается фактом: если мозг связывает внутри себя две некие психологические реакции, то дальше они — эти реакции — живут уже вместе рука об руку и лишь усиливают друг друга. Боль, возникшая у молодого человека

на фоне первой спонтанной сексуальной активности и в связи с этой активностью, вполне может стать ее вечной напарницей на всю жизнь. И важно отметить, что эту «грампластинку» уже не перезаписать — если фиксация случилась, она продолжает быть. **Конечно, человек может сознательно себя перенастраивать на какие-то другие сексуальные объекты, но максимальное удовольствие он будет получать все-таки только от тех отношений, в которых находится место объектам, получившим статус «сексуальной фиксации».**

Другой великий русский физиолог — Алексей Алексеевич Ухтомский — заприметил такой факт: если жеребенка кастрировать в детстве, еще до того как он пережил свой первый сексуальный опыт, он становится самым настоящим «монахом». В будущем у него никогда не возникнет даже идеи «залезть» на кобылу. Если же молодой конь уже попробовал «плотской любви», то потом в случае кастрации он интереса к лошадкам не потеряет. Он будет продолжать пытаться их «покрывать», хотя, казалось бы, какие ему могут быть нужны барышни, если он, за отсутствием яичек, уже биологической своей функции выполнить не может? И понятно, что это не гормоны, поскольку с яичками ушли и эти самые гормоны... Но нет, оказывается, и без гормонов все еще может быть — есть в мозгу доминанта, сформировалась она во время прежнего сексуального опыта, и продолжает она жить все в той же голове со всеми вытекающими отсюда последствиями. И это, прошу прощения, лошади! Что уж говорить о людях с их воображением, фантазией, интеллектом?.. В общем, доминанта.

Мы, в массе своей, не принимаем гомосексуальность именно потому, что не можем представить себе — как это может быть, чтобы у мужчины возникло сексуаль-

В Библии содержится 6 предостережений, адресованных гомосексуалам, и 362 предостережения гетеросексуалам. Это не значит, что Бог не любит гетеросексуалов. Просто за этими людьми нужно лучше присматривать.

Генри Миллер

знает, что такое — и понять женщину с лесбийскими наклонностями он может без труда. Равно как и женщины, как правило, доброжелательно относятся к гомосексуальным мужчинам. Как-никак — они из одной команды...

Впрочем, женщины в целом куда более лояльны и к женской гомосексуальности, чем мужчины к мужской. Почему? Потому как, опять же повторяюсь, мужская и женская сексуальность — это вовсе не одно и то же. В чем мы чуть позже будем иметь возможность убедиться.

Примечание:
«А еще половая идентичность...»

У каждого человека есть то, что называется половой идентичностью, и то, что называется сексуальной ориентацией. Вещи это разные и обе непростые. Половая идентичность — это осознанная человеком половая принадлежность, проще говоря, это то, к какому полу сам человек себя относит, тот пол, с которым он себя отождествляет (идентифицирует). Большинство из нас считает, что его пол совпадает с тем полом, который зафиксирован в его свидетельстве о рождении или в паспорте. Однако есть среди нас и такие люди,

которые, будучи записанными «мужчинами», ощущают себя женщинами, а будучи записанными «женщинами» — ощущают себя мужчинами.

Встречается такая коллизия пола нечасто, но страданий жертве подобной «ошибки природы» доставляет множество. Впрочем, ученые до сих пор спорят — каково происхождение этой ошибки: то ли это природа что-то напутала и вселила мужскую душу в женское тело и наоборот, то ли это воспитание виновато. В любом случае, если такая ситуация имеет место быть, к ней относятся серьезно и называют подобное состояние транссексуализмом. **Транссексуал — это человек, который, будучи «мужчиной» по анатомии и по паспорту, ощущает себя женщиной или, будучи по анатомии и паспорту «женщиной», ощущает себя мужчиной.**

Транссексуализм не следует пугать с гермафродитизмом. Последний является не психическим, а биологическим феноменом. В случае истинного гермафродитизма у человека определяются зачатки (в разной степени развития) как мужских, так и женских половых органов, включая половые железы обоего пола (то есть и яички, и яичники). В случае ложного гермафродитизма у человека определяются половые органы одного типа (или мужские, или женские), но при внешнем осмотре их наружные половые органы напоминают половые органы представителей противоположного пола. Транссексуал же до операции по всем позициям, кроме психологического самоощущения, соответствует своему паспортному полу.

Помочь таким людям оказывается не психологическая, а хирургическая: транссексуалам меняют пол — удаляют имеющиеся половые органы и формируют половые органы противоположного пола, создают или устраниют грудь, а также назначают «недостающие» гормоны (женщины, ставшие мужчинами, получают тестостерон, а мужчины, ставшие женщинами, — эстрогены). Далее такой мужчина, переродившийся в женщину, получает женское имя, соответствующий паспорт и живет соответствующей жизнью на абсолютно законных основаниях. Женщина, ставшая мужчиной, тоже переименовывается, например из Ольги в Олега, и получает все мужские права и обязанности.

Впрочем, нетрудно догадаться, что одной анатомией и официальными документами здесь дело не ограничивается. На психологическом уровне половая идентичность выражается в «половой роли», то есть в том, как человек себя ведет. В обычной жизни мы не обращаем на это особого внимания, но если приглядеться, то окажется, что поведение мужчин и женщин имеет существенные отличия. Мужчины и женщины по-разному реагируют на одни и те же события и по-разному выражают свои реакции, у них разные манеры, жесты, мимика, речь, интонации и т. п. — все это и есть элементы половой роли. Человек, который страдает от проблем, связанных с половой идентичностью, часто выдает себя специфическим поведением в рамках, казалось бы, не свойственной ему половой роли.

Иногда транссексуализм путают еще и с трансвестизмом, но это тоже разные вещи. Трансвестит не чувствует себя человеком, помещенным в тело человека противоположного пола, своим полом он вполне доволен. **Трансвестит испытывает сексуальное удовольствие, переодеваясь в одежду представителей противоположного пола: мужчины возбуждаются, одеваясь в женские наряды, а женщины — в мужские.** Проблем у трансвеститов, разумеется, меньше, чем у транссексуалов: одно дело — переодеться, другое дело — поменять пол, а по сути и всю жизнь.

Любовные романы и порнография

Впрочем, здесь нужно сделать небольшую оговорку: я недаром чуть выше рассказывал о различиях мужской и женской сексуальности, о том, что для мужчины принципиальны ощущения, а для женщин — чувства, переживания. Конечно, то и другое важно как для мужчин, так и для женщин, но сейчас я говорю не о ситуативном значении, а о базовом переживании, о природе сексуальности. При внешней схожести слов — «ощущение» и «чувство» — между ними, в определенном контексте, существует принципиальная разница. Ощущение — это то, что испытывает

человек при непосредственном контакте с объектом (вижу, слышу, осязаю и так далее). Чувство — это то, что я переживаю в связи с этим объектом (люблю, грежу, представляю и тому подобное).

Проще говоря, сексуальная фиксация мужчины — это своего рода картинка, четко определенный набор стимулов. Его возбуждает конкретный, осязаемый образ, и это неудивительно, ведь мужчина — это тот, кто ищет, и он должен знать отличительные черты искомого «объекта», иначе он ошибется в выборе, и продолжения рода не последует. Женщина же в этом смысле устроена совсем иначе: в природе ее *находят*, а ей важно, основываясь на собственных переживаниях от этой встречи, ориентируясь по тому состоянию, которое у нее возникает в момент этой встречи, решить — да или нет, согласиться или отклонить поступившее предложение. Если мужчина вызывает в ней чувства, которые делают ее счастливой, если мужчина дает ей почувствовать то, что для нее важно, она говорит — «да».

Если женщина чувствует силу и нежность (а иногда, напротив, непостоянство), заботу и внимание (а иногда, напротив, пренебрежение), страсть и чувственность (а иногда, напротив, — холодность), она отвечает взаимностью, ее это возбуждает. Если же мужчина прекрасен как Аполлон, но, по ощущению, ни рыба ни мясо, «тюлень», «слабак» и, извините, «мерзавец», то это женщину, скорее всего, не впечатлит. Если все в нем ладно, но сердце ее не трепещет, то и сексуальная чувственность молчит. Для мужчины в этом смысле — была бы женщина Прекрасной Еленой, и нет вопросов! Этого вполне достаточно, чтобы у него возникло сексуальное возбуждение, а дальше — хоть трава не расти. Все необходимые чувства он без всякой, как говорят в таких случаях, задней мысли совершенно бессознательно Допридумывает и дорисует. А если вдруг не получит-

ся, так он и не сильно расстроится, поскольку на его способности к сексуальному возбуждению это никак не скажется, а иногда даже наоборот — от этого его сексуальное возбуждение может даже усилиться (подобное поведение, доведенное до крайности, выражается в страсти некоторых мужчин к «случайному сексу», «продажной любви», садистическому поведению и даже сексуальному насилию). Замуж, при таком раскладе он, вероятно, эту девушку не позовет, но на сеновал — это пожалуйста, с превеликим, так сказать, удовольствием!

Можно сколь угодно долго рассказывать нам о том, что мужчины и женщины различаются лишь анатомическим устройством, а в остальном — одно сплошное влияние социума. Но девочки зачитывают до дыр «любовные романы», а мальчики залипают до тех же самых дыр порнографические журналы. Да, конечно, девочка может поинтересоваться обнаженными мужчинами на развороте глянца, и ей будет это приятно, а мальчики, в свою очередь, вполне могут всплакнуть в финале мелодрамы, и будет им трогательно. Но по сути своей сексуальные фиксации у представителей мужского и женского пола — разные. **Женщине важно ощущать себя определенным образом в руках мужчины, а мужчине важно определенным образом ощущать в своих руках женщину.** Со стороны может показаться, что вроде бы одно и то же, но, как говорится, есть нюансы.

Порнография — неодушевленный предмет, вызывающий эрекцию.

Иосиф Бродский

И если говорить о сексуальной фиксации женщины, то это не конкретные формы и внешние данные потенциального партнера, а то, какие чувства она хотела бы с ним испытывать. Одних женщин возбуждают субтильные мужчины, других, наоборот, в два

центнера весом. Почему? Очень просто: потому что субтильный юноша дает женщине совершенно другие ощущения себя, нежели мужчина шестьдесят четвертого размера. Почему какие-то женщины влюбляются в одних актеров (поп-звезд), а другие — в других? Возможно, кто-то думает, что дело в артистических и вокальных данных, но это теоретическое рассуждение, не имеющее под собой никаких хоть сколько-нибудь весомых оснований. Просто голоса и манеры одних мужчин заставляют женщин почувствовать себя «под крышей дома своего», а других — «Я одинокий бродяга любви — Казанова!» — роковую страсть. Причем тут должно объяснить, в чем именно состоит эта особенность каждого конкретного женского ощущения, но она, несомненно, присутствует.

Любовь — неистовое влечение к тому, что убегает от нас.

Мишель
de Монтень

Как именно возникает и формируется соответствующая сексуальная фиксация у женщины? Однозначного ответа нет, и в первую очередь из-за ее чрезвычайной субъективности, что делает науку в этом вопросе почти бессильной. Если мужчину возбуждают лодыжки, ямочки на щеках или размер груди — с этим все понятно, потому что сие легко «измерить» и дать соответствующий отчет, статистические выкладки. А вот чувства уверенности в партнере или предчувствия, что он готов бросить тебя в любую минуту, — этого, напротив, не зафиксруешь на фотопленку и не измеришь штангенциркулем. Но все же надо полагать, что и тут действуют схожие механизмы — по сути, такие же, как у мальчиков, но только с другими действующими агентами.

По всей видимости, на каком-то этапе своего сексуального развития женщина переживает определенные чувства в связи с поведением значимых в ее жизни

мужчин — первая влюбленность в школе, отношения с отцом, какой-нибудь необыкновенно выразительный киногерой или поп-артист. Думая об этих мужчинах, представляя себя с ними, девочка-девушка испытывает какие-то чувства, которые накладываются на определенный гормональный и психофизиологический фон. И происходит своеобразное «замыкание» — определенные чувства, которые испытывает женщина от отношений с мужчинами (пусть даже и виртуальных отношений), связываются в ее подкорке с состоянием сексуального возбуждения. В результате мы получаем женщин, которые приходят в восторг от «роковых мужчин» («плохих парней»), и тех, что чувствуют себя готовыми к «восторгам любви» от благородных мужчин-аристократов.

Впрочем, тут есть еще одна сложность. Дело в том, что гормональный фон женщины, который последовательно меняется в зависимости от фаз менструального цикла, предполагает разный набор отношений женщины к разным сексуальным объектам. **Проще говоря, в зависимости от своего месячного гормонального фона женщина может желать разного отношения к себе со стороны мужчины и разных мужчин соответственно.** Разумеется, все это в рамках «статистической погрешности», и голова, конечно, «победит» гормоны, если принц придет «не вовремя», то есть «не в ту» фазу месячного цикла. Но на начальном этапе, когда девушка только «врастает» в свою сексуальность, гормоны, безусловно, имеют большое значение.

Поэтому возможны разного рода парадоксы: женщины могут нравиться «плохие парни» (это странное воплощение мужественности) по одним дням, а «идеальные семьянини» — по другим. Соответственно, если мужчина попадает не на ту, не на свою фазу, он, скорее всего, будет вызывать у женщины раздражение, не-

довольство, разочаровывать ее и так далее. И все эти переживания, связанные с юношескими любовными терзаниями девушки, могут задать определенный вектор всех ее будущих интересов. В результате «плохие парни», например, способны стать для нее вечной и несбыточной мечтой, а могут, наоборот, вызывать яркое чувство отторжения как «грязные», «гадкие», «примитивные создания», которые «хотят только одного» и «думают только одним местом». Понятно, что все эти вещи всегда легче списать на воспитание — мол, пуританское, и что с этим поделаешь? Но на самом деле все тут, как мы можем убедиться, куда сложнее.

Примечание:

«Менструальный цикл и женские гормоны»

Видимой фазой женского менструального цикла является менструация — кровянистые выделения, наблюдаемые примерно раз в месяц у большинства женщин в возрасте от 12 до 48 лет. Началом менструального цикла обычно считают день появления менструальных выделений (это 1-й день цикла), а окончанием — день, предшествующий началу следующей менструации. Продолжительность цикла у разных женщин и у одной и той же женщины, но в разное время, варьируется от 21 до 40 дней, а в среднем составляет 28 дней. Лишь у немногих женщин цикл настолько регулярен, что они способны точно предсказывать день начала менструации.

Весь цикл делится на три фазы: фолликуlinовую фазу, фазу овуляции и лuteиновую фазу. Каждая из этих фаз характеризуется определенным уровнем тех или иных гормонов в крови женщины, что влияет на ее физическое и психическое состояние. Оплодотворение возможно в период овуляции, когда созревшая яйцеклетка выходит в полость матки. Впрочем, переоценивать возможности прогноза «оптимального периода для зачатия» не следует. Возможны нарушения цикла, индивидуальные смещения фаз в рамках цикла, кроме того, сперматозоид может «дожидаться» яйцеклетки в течение двух суток, да и яйцеклетка может его некоторое время «подождать»...

Если мы говорим о «стандартном», то есть 28-дневном цикле, то его фазы сменяют друг друга в такой последовательности.

Большинство браков распадается в наше время прежде всего из-за здравого смысла мужа. В самом деле, как может женщина быть счастлива с мужчиной, который считает ее абсолютно разумным существом.

Оскар Уайльд

Фолликул и новая фаза (1—13-й дни цикла) обусловлена действием фолликулостимулирующего гормона. В яичниках созревает фолликул — пузырек, в котором содержится яйцеклетка. В матке отслаивается эндометрий, облегавший ее стенки, обнажая кровоточащую поверхность. Эндометрий и кровь образуют менструальные выделения (по объему составляющие 4-6 столовых ложек), которые продолжаются 3-6 дней. Дальше начинается рост нового эндометрия, готовящегося принять в себя оплодотворенную яйцеклетку. Риск беременности увеличивается к концу этой фазы.

Фаза овуляции (14-15-й дни цикла) обусловлена ростом эстрогена и лютеинизирующего гормона. Фолликул, подготовившийся к овуляции и прошедший к этому времени маточную трубу, оказывается в матке, где к его появлению уже готов разросшийся эндометрий. Это лучшее время для беременности.

Лютеиновая фаза (16-28-й дни цикла) обусловлена ростом прогестерона. В начале этой фазы состояние эндометрия обеспечивает имплантацию зиготы (оплодотворенной яйцеклетки). Если оплодотворения не произошло, гормональный фон снова меняется и эндометрий начинает готовиться к очередному отслоению (менструации). Возможность беременности сохраняется только в первые дни фазы.

В разные фазы менструального цикла женщина чувствует себя по-разному. Самый неприятный период — это предменструальное состояние (за 2-3 дня до начала месячных). У 20%, а по некоторым данным, даже у 75% женщин нарастает внутренняя напряженность и раздражительность, могут отмечаться вялость, головокружение, головные боли, нервность, перепады настроения, а также болезненность молочных желез, нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта. Если эти симптомы у женщины слишком выражены,

то ей следует обратиться к врачу, чтобы он назначил ей средства лечения этого так называемого предменструального синдрома (ПМС).

Итак, смена фаз менструального цикла определяется действием гормонов. Что же это за гормоны? **За половое влечение в нашем организме отвечает тестостерон («мужской половой гормон»), который вырабатывается яичками у мужчин и надпочечниками у мужчин и женщин. Соответственно, у женщин, за неимением яичек, этого гормона значительно меньше, нежели у мужчин.** Но мы не зря упомянули лютеинизирующий гормон, поскольку он как раз и отвечает за то, чтобы у женщины количество тестостерона в крови увеличилось. Другие — собственно «женские» гормоны, по всей видимости, также способны влиять на эффекты тестостерона, находящегося в крови женщины, но уже косвенно.

Эстроген, несмотря на то что он считается главным «женским половым гормоном», на деле не оказывает на сексуальность женщины практически никакого влияния. Если по каким-то медицинским показаниям женщине удаляют яичники, которые и вырабатывают в ее организме эстроген, это никак не оказывается на сексуальных интересах женщины. Что важно для сексуальности — это то, что **эстроген стимулирует выработку вагинальной смазки, обеспечивает нормальное состояние слизистой влагалища, его эластичность, способствует сохранению структуры и функции молочных желез.**

Таким образом, во второй — овуляторной — фазе менструального цикла, которая длится всего несколько дней, в женском организме растет количество тестостерона (за счет выработки лютеинизирующего гормона) и эстрогена. Первый стимулирует сексуальное желание женщины, а второй — положительно влияет на состояние половых органов женщины, обеспечивая их максимальную готовность к половым контактам.

Скажите страстно влюбленному мужчине, что возлюбленная обманывает его, представьте ему двадцать свидетелей неверности его возлюбленной, и можно держать пари, ставя десять против одного, что несколько любезных слов ее опровергнут все свидетельства обвинителей.

Джон Локк

Кстати сказать, эстроген, не влияющий напрямую на сексуальное желание женщины, оказывает сильное, почти разрушительное влияние на мужскую сексуальность. Дело в том, что небольшое количество эстрогена вырабатывается и в мужских яичках. Зачем это происходит — науке неизвестно, но зато известно другое: если эстрогенов в мужском организме становится чуть больше нормы, то всякое сексуальное желание покидает мужчину окончательно и бесповоротно.

Последний гормон, о котором здесь следовало бы упомянуть, — это прогестерон, который царствует в женском организме всю вторую половину цикла, спадая лишь перед самыми месячными. Многочисленные эксперименты на животных показали — прогестерон подавляет сексуальность. На людях подобные эксперименты, естественно, не проводились, но ряд исследований, в которых изучались различные состояния женщин и динамика прогестерона, позволяют с большой долей вероятности утверждать — этот гормон полovую активность сворачивает.

Анализируя эту «фактуру», думаю, нетрудно заметить, что сексуальность женщины — это все-таки, и в значительной степени, то, что происходит в ней, тогда как окружающий мир для женской сексуальности вторичен. Более того, этот — окружающий — мир способен менять для женщины свои краски (становиться более или менее сексуальным в ее восприятии), и все это — в зависимости от гормонального фона женщины. У мужчины в этом смысле все куда проще: тестостерон — и вперед! Проблема может возникнуть, только если в организме разовьется какое-то заболевание, которое вызовет серьезные нарушения гормонального фона мужчины, устроенного, в целом, нехитро и, как правило, вполне стабильного. И конечно, **внешние стимулы для сексуальности мужчины являются главным фактором. Именно они, а не циклические периоды созревания яйцеклетки, будут определять уровень его гормональных амбиций.**

Возвращаясь к вопросу о формировании сексуальной фиксации у женщин, необходимо сказать, что первые сексуальные переживания девушки будут, конечно, сильно искажены тем ее гормональным фоном, на котором они происходят. И если этот фон благоприятен — будет одна история, если нет — совсем другая.

Завершая рассказ о сексуальной фиксации, нельзя не упомянуть о том, какие коррективы в этот процесс вносит современная культура. Уже понятно, что многое в вопросе формирования этой самой фиксации у мужчин зависит от того, какими будут те сексуальные стимулы, которые попадут в поле зрения молодого человека, когда его психика будет готова запечатлеть в себе свой индивидуальный «идеальный сексуальный объект», то есть сформировать на всю жизнь свою сексуальную фиксацию. Но важно ведь не только то, какие именно это объекты (женщины, мужчины, животные или предметы гардероба), а то, как они выглядят. На самом деле чем дальше, тем больше это уточнение приобретает почти чрезвычайное значение...

Если тронуть страсти в человеке,
То, конечно, правды не найдешь.

Сергей Есенин

Фотографии чуть более полутора сотен лет, но по-настоящему она вошла в наш обиход относительно недавно. Кино еще моложе, но качественные изменения — когда оно стало доступно всем и каждому в его личных целях, а мы стали «сами себе режиссерами» — произошли совсем недавно. Фотография и кино стали новой формой существования жизни: вместо того чтобы о чем-то слышать и представлять себе нечто на основании услышанного, мы теперь имеем возможность все это видеть собственными глазами. Кажется, какое отношение все это может иметь к сексуальности? Никакого. Но если мы посмотрим на некоторые особенности организации сексуальности современных мужчин, то окажется, что эти «не относящиеся к делу» влияния нашей цивилизации — это нечто!

Красота — это обещание счастья.

Фридрих Ницше

Где и как раньше юноша знакомился с потенциальными сексуальными объектами? Ну, где и как придется...

Начиная с истории, рассказанной Захер-Мазохом, — ситуация банального подглядывания, заканчивая советской литературой по культпросвету — руководство «Молодая семья» и так далее в том же духе. Причем большинство сексуальных объектов были скрыты. Подросток зачастую находился в сфере самых разнообразных домыслов и фантазий, опирался в своих представлениях на похабные анекдоты и рассказы о героических «секс-победах» своих сверстников и «старших товарищей». По большому счету, он прокрадывался в сексуальность, а сейчас он в нее буквально падает (или она на него обрушивается?).

Ни о каком «прокрадывался» сейчас, конечно, речи уже не идет, все в открытом доступе — эротические и порнографические журналы, эротические и порнографические фильмы, наконец — Интернет, который буквально пестрит разнообразием предложений. Несмотря на всевозможные запретительные указания на соответствующих кассетах и полиграфии — мол, детям до 18 — ни-ни, подростки имеют к такого рода продукции самый широкий доступ. И понятно, что она производит на них самое неизгладимое впечатление. Но что это за стимулы? Кажется, что нормальные, обычные стимулы (по крайней мере, в основной своей массе): обнаженные тела, гуттаперчевые части организма, собственно половые акты в разных конфигурациях. Где-то так. Но так — да не так. Все эти стимулы двухмерны...

Мы мало об этом задумываемся, но то, что мы видим, например, по телевизору, и то, что мы видим в реальности, — это на самом деле две совершенно разные штуки: в одном случае у нас есть только оптическая иллюзия объемности предмета, а во втором — предметы для нас действительно объемны. По большому счету, никакой разницы, конечно, нет, но тут важен не «большой

счет», а как раз нюансы, которые для психики весьма существенны. В результате все чаще и чаще сексуальная фиксация мужчин формируется на «плоские» изображения — пусть даже и традиционных сексуальных объектов, но именно на изображения, а не на сексуальные объекты как таковые, проще говоря — не на женщин, а на порнографию.

Ситуация с формированием сексуальной фиксации на порнографии, надо сказать, «усугубляется» целым рядом факторов, которые могут быть разделены на две большие группы. Первую из них можно назвать «психологическая амнистия». Какие факторы в нее входят? Например, доступность «сексуальных объектов», их разнообразие, отсутствие моральных обязательств, полная конфиденциальность, условность измены (если порнография используется в качестве сексуального стимула при наличии в жизни мужчины постоянной партнерши). Проще говоря: порнография — это, в каком-то смысле, идеальный «сексуальный партнер»: любой каприз, в любой момент и без каких бы то ни было последствий. Данные обстоятельства, конечно, закрепляют подобные сексуальные стимулы в качестве предпочтительных.

Вторая группа факторов — это «эффект идеала». Думаю, всем хорошо известно, что любое коммерческое изображение чуть ли не на порядок лучше оригинала. И не важно, что там изображается — коротышка Том Круз, который магическим образом превращается вдруг в рослого гиганта, или блеклый зеленый горошек, ставший благодаря Гудвину от фотографии горошком с изумрудным свечением. Хороший фотограф и хороший оператор способны почти любого человека сделать неотразимо прекрасным и необыкновенно привлекательным. И даже если эту затею невозможно осуществить с помощью освещения и правильной постановки модели перед камерой (как правило, это-

го абсолютно достаточно), искомого эффекта искусственной красоты можно добиться с помощью специальных компьютерных программ. У фотомоделей не бывает целлюлита и дефектов кожи, они не знают усталости и старости — не в жизни, разумеется, а на фото и видео. «Чудо монтажа». Но кто изпотребителей такого рода продукции задумывается над тем, что возбуждается, по сути, на мультик? К сожалению, немногие. В результате, реальные женщины всегда проигрывают идеальным женщинам с картинки. И данное обстоятельство, конечно, имеет не последнее значение в формировании и, главное, удержании сексуальной фиксации мужчин на порнографической продукции.

В конечном итоге количество мужчин, «живущих» не с женами, а с порнографией, становится с каждым годом все больше и больше. У них — у этих мужчин — есть идеальные «любовницы», кроме того, они свободны от ответственности и могут совершать самые разнообразные подвиги направо и налево. Жены приходят в недоумение: чем они хуже, а главное — разве может мастурбация заменить мужчине нормальный телесный контакт с женщиной? Если подобное отклонение от традиционных сексуальных отношений не является патологичным, то, конечно, нет. Но, с другой стороны, если разобраться...

Если разобраться, то окажется, что мастурбации как таковой — мастурбации как просто мастурбации и все — не существует. Куда вернее это дело было бы называть не мастурбацией, а «бесконтактным сексом с идеальным партнером» (лишь воображаемым или здимым). Да, бесконтактным, но с идеальным... И чем больше юноши будут черпать свои первые сексуальные переживания из контакта с порнографией, тем отчетливее и трагичнее (по крайней мере, для женщин) будет эта тенденция.

Мужчин можно за это, наверное, ругать, корить, что-то с ними за это можно даже делать, но толку не будет никакого. Сексуальная фиксация, если она сформирована, если она закрепилась, если она нашла для себя некие моральные оправдания в системе внутренних ценностей человека, — это самая настоящая сила. Перешибить ее — почти невозможно, и все попытки, которые совершались в этом направлении разными учеными, терпели фиаско. Мы получаем удовольствие от того, от чего мы его получаем, и с этим ничего не поделать. Если вам не нравится салат из морских креветок, вы вряд ли сможете его полюбить. Но, даже если жизнь вас все-таки заставит и вы его полюбите, это не значит, что вы будете любить его так же, как, например, старый добрый оливье. И, если в какой-то момент вам представится выбор, вы таки с большой долей вероятности приметесь за оливье, а не за креветок. Это невозможно изменить, это как Рок.

Определить эти особенности сексуальной фиксации конкретного человека (мужчины или женщины) — наиважнейшая задача сексолога. Ведь в одних случаях человек не может принять своих истинных «хотений», подчас даже несмотря на то, что они не являются какими-то уж слишком «зазорными». В других случаях он их принимает, но, согласно требованиям общества, хочет жить по-другому, одно с другим входит в конфликт, и на сексуальном фронте мы имеем затяжную «холодную войну» с тотальной сексуальной неудовлетворенностью. А в целом ряде случаев он и не осознает толком, что соориентирован, так сказать, необычно. Да, страдает оттого, что у него как-то не идет с обычным, «традиционным» сексом, но почему не идет — этого он не понимает. То есть сознание

Когда мы страстно любим того, кто заслуживает нашего презрения, мы болезненно ощущаем оковы природы.

Фридрих Шиллер

у него «правильное», а подкорка хочет «неправильного», при этом «переговоры» одной части его мозга с другой успехом не увенчались, и в результате он делает то, чего ему на самом деле не очень хочется, оно не получается, он расстраивается и... здравствуй, товарищ сексолог!

Примечание:

«А мода — это круто?..»

Маленькие дети могут без особого стеснения заглядывать друг другу в трусы, мальчики могут запросто наведаться в девчачий туалет, девочки готовы показать мальчикам, что у них между ног «ничего нет» или «есть дырочка». Но в 11-14 лет дети уже почти полностью сформированы как «добропорядочные граждане», которым подобное поведение, мягко говоря, «не к лицу». Так что в этот период формирование сексуальной фиксации у детей (теперь уже почти подростков) проходит в куда менее благоприятных, с точки

зрения здоровой сексуальности, условиях. Они возбуждаются, слушая рассказы о сексуальных отношениях более «опытных» сверстников (представителей «референтной группы»), они испытывают эротические переживания, разглядывая какие-нибудь журналы со специфическими фотосессиями, эротические и порнографические картинки. Но все эти «сексуальные раздражители» предельно далеки от действительности и представляют собой искаженное изображение сексуальности. В результате естественная, живая натура возбудить их должным образом не способна!

Мужчина сильно теряет во мнении женщины, если он щедро расточает свои восторги перед другими. В глазах женщины только один предмет достоин высшей похвалы — она сама. Чтобы иметь успех у многих женщин, нужно целиком отдавать себя каждой.

Теодор Драйзер

Вот почему мужчины оказываются необычайно падкими на веяния моды в вопросах «красоты» женского тела. **Они не возбуждаются красотой, а думают, что должны возбуждаться на то, что «красиво»; «красивым» же они считают не то, что их возбуждает, а то, что принято считать красивым.**

Зачастую внешние данные женщины нужны мужчине не для того, чтобы они — эти внешние данные — вызывали в нем мощный сексуальный отклик, а, например, для повышения самооценки («Какая у меня красивая женщина! Какой я молодец!»), для того чтобы выглядеть состоятельным в глазах своих «сбратьев по несчастью» («Видали, какая у меня красивая женщина! Видали, какие ноги! Завидуйте, пацаны!»). И все это, от начала и до конца — полная профанация естественной и нормальной сексуальности, имитация собственной мужественности и «сексуальной мощи». С равным успехом мужчины гордятся шикарной машиной или завоеванным социальным статусом. А фактического эротизма здесь днем с огнем...

Мы способны любить только то, без чего не можем обойтись.

Франсуа
де Ларошфуко

После того как эти виртуальные «сексуальные раздражители», почерпнутые из растиражированных «эталонов красоты», закрепятся в качестве основных в тщедушной сексуальной фиксации данного конкретного индивида мужского пола, он — этот индивид — столкнется с настоящими телами, настоящими фигурами, настоящими запахами, фактурой, цветами и т. п. Однако они не возбудят в нем потенциально возможной сексуальной реакции. Его сексуальный отклик на естественные сексуальные раздражители будет, мягко говоря, квельмом, словно уечно спящего, но потревоженного зачем-то животного. Мужчина с такой сексуальной фиксацией будет вступать в сексуальные отношения, движимый не внешним, естественным раздражителем, а желанием удовлетворить половую потребность. Он будет поддерживать связь с партнершей не потому, что испытывает к ней интенсивное сексуальное влечение, а потому только, что «так надо», «так принято» — «у мужчины должна быть женщина». Так что в целом **сексуальность большинства мужчин — это отнюдь не нормальная, естественная, здоровая сексуальность самца, а изуродованная, слабая, вялая, а часто откровенно вымученная «потуга» лица, изо всех сил пытающегося казаться «самцом».**

Вот почему современные мужчины с такой легкостью заболевают мнимой «импотенцией», причина которой только

в том, что сексуальные раздражители не слишком «раздражают», не бередят, так сказать, их половую функцию. Вот почему современные мужчины с трудом представляют себе, что значит испытывать безумную страсть, страстное сексуальное возбуждение, и если на что и могут сподобиться — так это на «исполнение супружеского долга». Вот почему их не снедает желание, а тяготит «сексуальная надобность». Вот почему они способны более-менее возбудиться лишь при смене сексуальной партнерши — здесь их возбуждает сам эффект новизны; просто на женщину у них, извините, что-то никак...

Они, возможно, и думают, что испытывали страсть, но при детальном анализе, как правило, выясняется их полная некомпетентность в этом вопросе. Что такое естественная страсть, замешанная на здоровом, сильном и мощном сексуальном возбуждении, — это для значительной части мужчин абсолютная загадка. Не случайно же большинство мужчин воспринимают секс как своего рода нагрузку. Они ведут «регулярную половую жизнь», но при этом страдают от глубоко скрытой в их подсознании тотальной сексуальной неудовлетворенности, компенсируя последнюю чем угодно — от болезненной увлеченности своей работой до алкоголизации и футбольного фанатизма.

И очень забавно в этом свете выглядят классические обвинительные партии женщин: «Все мужики — кобели!», «Самцы голодные!», «Только об этом и думают!», «Им одно это и надо!» и т. п. Складывается впечатление, что здесь мы имеем дело с попыткой выдать желаемое за действительное... В действительности о сексуальности гораздо больше и не-отступнее думают женщины, для которых «внешние данные» партнера играют далеко не первую роль. А вот мужчины, которые, как известно, «любят глазами» и постоянно рассуждают о «женской красоте», по факту не способны ни толком увлечься женщиной, ни предаться своему чувству. **Женщины способны переживать настоящую страсть именно потому, что сексуальная фиксация (то есть ориентация на какие-то «эротические раздражители) в структуре их сексуальной организации не является принципиальным моментом.** Принципиально для женщины, чтобы она «ощущала себя женщиной», а для этого достаточно, чтобы мужчина,

оказавшийся с ней рядом, умел производить соответствующее ощущение.

Если мужчина говорит женщине о том, как она красива, поскольку чувствует возбуждение, — это счастье как для самой этой женщины, так и для этого мужчины. Но если же он говорит ей, что она красива, только для того, чтобы заставить себя почувствовать возбуждение, — это беда, причем опять для обоих. Влюбленная женщина будет убеждать самого некрасивого в мире, но любимого ею мужчину: «Какой ты красивый!» — ведь она его таким видит. И не верить ей в этом случае — значит оскорбить ее чувства! Причем она действительно не лжет, в подобной ситуации это чистейшая правда, ведь красота — это не то, что ходит само собой за околицей, а то, что мы чувствуем. Если же мы ее не чувствуем, то ее и нет, она появляется вместе с ощущением радости от собственного, нашего с вами, сексуального возбуждения.

Для того чтобы у мужчины возникло «сильное чувство», ему необходим мощный внешний раздражитель (тогда как женщина вполне может возбуждаться собственным ощущением мужественности своего партнера), но для того чтобы этот раздражитель стал настоящим *раздражителем*, а не жалким подобием раздражителя, он — этот мужчина — должен иметь соответствующую сексуальную фиксацию, чего, к сожалению, у большинства современных мужчин не наблюдается. Вот почему глупо и нелепо переживать по поводу собственной «некрасивости», ведь такое переживание делает женщину уязвимой, ей начинает казаться, что она «недостаточно хорошая женщина», а потому в значительной степени и не «ощущает себя женщиной», и тут, сколь бы мужественным ни был мужчина, шансы у них двоих на них двоих — нулевые!

«Дитя порока...»

Отношение к гомосексуальности в разные исторические периоды было разным. В Древней Греции она не только не считалась постыдной, но даже, напротив, — воспринималась как один из важнейших педагогических элементов культуры. Позже эта традиция

была перенята и Древним Римом. Зрелые мужчины брали более молодых на обучение мужественности, между ними завязывались отношения взаимного восхищения и влюбленности: «старший» восхищался юностью, старанием и красотой «младшего», а тот, в свою очередь, восхищался мудростью, знаниями и силой своего учителя. Фаланга любовников, как писал Лукиан, была непобедима — каждый готов был биться за любимого человека до последней капли крови, а проявить трусость перед возлюбленным было и во все невозможно.

Так что «греческая любовь» — это воспитание, педагогика. Отсюда, кстати сказать, ошибочное использование других хорошо известных, но нецензурных производных от этого слова. На самом деле «педестрия» — это сексуальное влечение к детям, не достигшим половой зрелости, тогда как в Древней Греции такое безобразие строго табуировалось. Мужчины в Греции перенимали опыт и знание друг от друга, а для этого требовалась влюбленность, о которой складывали легенды, которой посвящались стихи и философские трактаты. Нечто подобное, кстати сказать, происходило и в Японии, где гомосексуальность тесно увязывалась с самурайским культом мужественности и верности. Причем считалось, что соответствующие традиции в IX веке были завезены в Японию из Китая, так что география тут достаточно широкая.

Впрочем, даже спустя столетия отношение к гомосексуальности не было столь уж негативным. Гомосексуальность была распространена в Европе и практиковалась, даже несмотря на запреты. В России к ней и вовсе относились весьма доброжелательно. До той поры, пока эта тема не стала предметом нравственной разработки, она не считалась чем-то чрезвычайным и из ряда вон выходящим. Причем основа этого негатив-

кого отношения к гомосексуальности была укоренена в ссылках на библейские тексты, которые, положа руку на сердце, не несут в себе прямого осуждения гомосексуальности как таковой. Известная ветхозаветная история о Содоме и Гоморре — это история о Божьем гневе, который вызван не гомосексуальностью содомцев и гоморреян, а непочтительным отношением к Его посланникам, ангелам (замечу — существам бесполым), которые пришли в эти города. Христос никаким образом не затрагивает вопрос сексуальной ориентации, а непримиримый и дотошный апостол Павел упоминает гомосексуальность в перечне других «извращений», включая, например, онанизм и пьянство.

Да, на определенном историческом этапе гомосексуальность стали относить к некоему вырожденчеству. Но если мы начнем вспоминать в этой связи людей, которые были гомосексуалами, то возникает ситуация некоторой неловкости... Среди таких «вырожденцев» были Сократ, Платон и Аристотель, а также Леонардо да Винчи и Микеланджело, П. И. Чайковский и С. П. Дягилев, О. Уайлд и М. Пруст, Т. Манн и А. Жид, Р. Нуриев и Д. Джармен, М. Фуко и Ф. Меркьюри, а также множество других великих ученых, философов, писателей, поэтов, художников, режиссеров, артистов и композиторов. Все это вовсе не значит, что гомосексуальность напрямую связана с творчеством, но наличие таких людей в списке «извращенцев» ставит под сомнение утверждение, что мы имеем дело с некоторыми «отбросами» общества. Право, как-то очень трудно говорить о «вырождении», когда звучат такие имена.

Сам я практикующий гетеросексуал, но бисексуальность вдвое увеличивает ваши шансы на знакомство в субботу вечером.

Буди Аллен

Христианство много сделало для любви, объявив ее грехом.

Оскар Уайлд

Но, с другой стороны, как можно считать нормальным тот факт, что мужчина испытывает влечение не к женщине, а к мужчине? Как же продолжение рода?! И с женской гомосексуальностью та же самая история — непонятно, почему? Долгое время считалось, что гомосексуальность — это результат некой половой несдержанности или последствие пережитого в детстве сексуального насилия. Впрочем, эти объяснения не нашли никаких научных подтверждений. А ответ пришел оттуда, откуда, как говорится, не ждали...

Многочисленные исследования, проведенные во второй половине XX века, серьезно пошатнули наши прежние представления о природе гомосексуальности: была выявлена генетическая предрасположенность к этой «болезненной» страсти. Оказалось, что мужчины, будучи однодицевыми близнецами (то есть близнецами с одинаковым набором генов), демонстрируют удивительную синхронность в этом вопросе. Если один из братьев гомосексуален, то в половине случаев второй тоже является гомосексуалом. Если близнецы не однодицевые (то есть одинаковых генов у них только половина), то совпадение составляет лишь 25%. А у сводных братьев, например, где общих генов еще меньше, но они все-таки имеются, частота совпадений равна примерно 20%, тогда как в среднем в популяции гомосексуалов 3-7%. Иными словами, генетические (наследственные) факторы, несомненно, являются наиважнейшими в формировании гомосексуальной ориентации у мужчин.

Впрочем, в женской выборке данные весьма схожи: в случае однодицевых близняшек совпадение также отмечается в половине случаев, у неоднодицевых совпадение гомосексуальности обеих сестер равно 16%, у сводных сестер — 6% (столь низкий, в сравнении с мужской выборкой, процент объясняется и тем, что

в целом, в популяции женская гомосексуальность встречается реже — 1-2%). Любому человеку, который хоть сколько-нибудь представляет себе, что такое генетические исследования, понятно, что при таких данных сомнений не остается — гены играют серьезнейшую, если не определяющую роль в формировании гомосексуальности.

Возлюби Господа —
и делай что хочешь.

Святой Августин

И все же... Ну, право, с трудом верится в «наследственность» гомосексуальности. Сам этот факт кажется парадоксальным. Как может быть, что «извращение», которое как раз должно привести к вымиранию особей с подобным генетическим признаком, продолжает существовать в веках? Более того — мы не наблюдаем никакого снижения представленности данного признака в популяции, скорее наоборот! Однако исследования, которые были проведены уже в 90-х годах прошлого века, прояснили ситуацию. Выяснилось, что ген, который ответственен за предрасположенность мужчин к гомосексуальному поведению, находится не где-нибудь, а в женской X-хромосоме (точнее — на участке Xq28 этой хромосомы). Что это значит? А значит это, что мужская гомосексуальность передается по женской линии, а еще точнее — от матери к сыну, мужчина же, если он генетически обусловленный гомосексуал, может передать этот ген только дочери, а та, соответственно, его внуку. Данный научный факт, надо сказать, произвел самую настоящую революцию в наших представлениях о гомосексуальности.

Действительно, если склонность к гомосексуальной ориентации передается по женской линии, то это никак не мешает данному признаку переходить из одного поколения в другое. Да, гомосексуальный мальчик не оставит наследников, но его сестра, также несущая в себе гомосексуальные гены, передаст их следующему

поколению. Впрочем, ситуация еще более запутывается и усложняется, если мы обратим внимание на генетические исследования бисексуальных мужчин. Как оказывается, мужчины, ведущие бисексуальный образ жизни, имеют даже большее количество разного рода «генетических маркеров» гомосексуальности, нежели абсолютные гомосексуалы. То есть можно допустить, что природа с большей настойчивостью кодирует бисексуальность, нежели гомосексуальность. А уж бисексуалу оставить потомство, как мы понимаем, совсем не сложно.

Однако вернемся к эволюционному значению гомосексуальности. Допустим, мы поняли, как вообще возможно наследование мужской гомосексуальности — через поколение и по женской линии, то есть фактически без участия гомосексуальных мужчин как таковых. Но зачем природа вообще придумала этот странный фокус с гомосексуальностью? Ошибка? Может быть, да, но, возможно, и нет... В исследованиях М. Росса, А. Веллса, Р. Киркпатрик, Ф. Мускаrellла и ряда других ученых сформулирована смелая и вполне правдоподобная теория, суть которой заключается в следующем: для воспроизведения потомства во все нет нужды во всех самцах, один оплодотворитель вполне может заменить и двух, и трех, и целый десяток, а вот близкие отношения между самцами укрепляют группу и дают ей большие шансы на выживание.

Это мы наблюдаем, кстати сказать, и в поведении приматов, где гомосексуальные игры являются непременным инструментом понижения уровня взаимной агрессии у самцов, относящихся к одной группе. Впрочем, и с самками там точно такая же история... Но что там обезьяны! Вспомним то, что Лукиан говорил о фаланге любовников — они непобедимы. Действительно, если в некой группе мужчины связаны друг с другом взаимной симпатией, то они превращаются в сильный и сплоченный коллектив, способный защи-

тить самок и тем самым повысить шансы выживания вида в целом. Более того, эти ученые полагают, что если не гомосексуальность, то по крайней мере бисексуальность просто обязана наследоваться, поскольку виду это выгодно.

Почему же процент бисексуалов меньше, чем гомосексуалов, а уж тем более — чем мужчин с гетеросексуальной ориентацией? Ответ на этот вопрос формулируется следующим образом. Мужчины не моногамны по своей природе, но многие все-таки, под давлением культуры и неких нравственных обязательств, сохраняют верность своей женщине. Почему в таком случае не допустить, что многие потенциально бисексуальные мужчины под воздействием той же самой культуры и нравственных императивов не оказываются в таком же положении? **Как гетеросексуальный мужчина, настроенный на честные отношения в браке, не допускает для себя промискуитет, так и бисексуальный юноша, входящий в период своей половой зрелости, вполне возможно, блокирует свою гомосексуальность.** В конечном счете, как показывают разного рода исследования, количество людей, практиковавших в какой-то момент своей жизни гомосексуальные отношения, а впоследствии ставших исключительно гетеросексуальными, огромно.

Самое крупное сексологическое исследование, проведенное в свое время в США Альфредом Кинзи, показало: 48% мужчин имели в своем опыте хотя бы один гомосексуальный контакт (в том числе 37% — до оргазма); 25% имели несколько таких контактов (в возрасте от 16 до 55 лет); 18% имели, по крайней мере, в течение трех лет приблизительно равное количество гомо- и гетеросексуальных контактов; 10% вели сугубо гомосексуальную жизнь не менее трех лет, а 4% — всю жизнь. Из числа обследованных женщин: 25% призна-

лись, что хотя бы однажды испытывали эротические чувства к другим женщинам; 19% к 40 годам имели хотя бы один фактический гомосексуальный контакт (13% — до оргазма); исключительно гомосексуальную жизнь вел 1% женщин. В целом, по данным разных исследований, как я уже говорил, среди мужчин гомосексуальными являются от 3 до 7%, а среди женщин — 1-2%.

Считать ли гомосексуальность в таких обстоятельствах «ненормальной»? Наверное, нет. В конце концов, «норма» — это не идеал, а то, что часто встречается и с чем мы свыклились. В отношении «болезненности» тут, строго говоря, единственным достоверным критерием является мучительность того или иного состояния для самого человека. Впрочем, если эта мучительность продиктована нарушением социальной адаптации, то зачастую «лечить» надо не сексуальную особенность, а способ человека реагировать на осуждение со стороны окружающих, а также самих этих окружающих.

Примечание:
«Быть или не быть?..»

Молодой человек или девушка в какой-то момент своей жизни может оказаться в ситуации, когда ему/ей придется или принять, или отвергнуть свою гомосексуальность. К сожалению, тут нельзя принять решение, которое будет противоречить природной склонности человека, без риска заполучить хронический и крайне болезненный стресс. Подросток должен определиться с тем, каково его сексуальное влечение, и ориентироваться на него, а не на мнение общества, предрассудки или собственные страхи. Гомосексуал и лесбиянка имеют точно такие же основания для самоуважения, как и любой другой человек, и точно так же имеют право требовать уважения к себе со стороны окружающих. Их личные сексуальные интересы — это их личные сексуальные интересы, а потому других людей этот вопрос не должен беспокоить.

В любом случае молодой человек должен принять во внимание следующие соображения.

Если вам меньше 21 года, не приписывайте себе гомосексуальные наклонности из-за того, что у вас были какие-то гомосексуальные чувства или контакты, и не считайте, что они окончательно зафиксировали ваши предпочтения на будущее. Многие мужчины имеют гомосексуальные эпизоды в определенные периоды своей жизни, обычно в подростковом возрасте. Если у вас есть возможность встречаться с женщинами и близко знакомиться с ними, вы, возможно, почувствуете, что больше тяготеете именно к ним.

Не допускайте, чтобы на вас оказывали давление гомосексуалы, пока вы действительно не удостоверитесь в своих собственных гомосексуальных наклонностях.

Наибольшее значение в решении вопроса о вашем сексуальном предпочтении имеет то обстоятельство, кто вас больше возбуждает. Если у вас совершенно отсутствует интерес к женщинам или есть сильное отвращение к гетеросексуальной активности, то ваша гомосексуальная ориентация вряд ли изменится в дальнейшем.

Если вас продолжает беспокоить неопределенность относительно ваших наклонностей или вы затрудняетесь в признании своей гомосексуальности, не пытайтесь решать эту проблему «домашними средствами», обратитесь к психотерапевту.

Девушка, отмечаяющая, что ее привлекают девушки, а не мужчины, может задать себе аналогичные вопросы, дабы определиться со своей сексуальной ориентацией. Однако следует помнить, что, во-первых, девушки и женщины куда чаще бисексуальны, нежели исключительно гомосексуаль-

Поделив людей пополам, Зевс создал гомосексуалистов (мужские половины, стремящиеся воссоединиться с мужскими половинами), лесбиянок (женские половины, которые хотят слиться с женскими половинами) и гетеросексуалов (мужские и женские гермафродиты), которые считались низшей сексуальной категорией.

Уолтрауд Айерлэнд

ны, и во-вторых, в формировании женской гомосексуальности большую роль играет опыт травмирующих переживаний в связи с негативным или агрессивным мужским поведением. Так или иначе, но в популяции количество убежденных лесбиянок в несколько раз меньше, чем мужчин-гомосексуалов.

Лечить или не лечить?

Лет восемь тому назад со мной произошел такой преприятный случай... Мы целой компанией провожаем наших московских друзей на Московском, соответственно, вокзале. Они усаживаются в поезд и вдруг... явление «звезды». Очень известный актер, талантливый, знаменитый. Кто-то из моих друзей с ним знаком, они здороваются, обмениваются какими-то впечатлениями. Меня, понятно, по ходу дела представляют — вот, мол, такой-то и такой-то, психотерапевт. Тут «звезда» меня «замечает», мерит надменным взглядом и в лоб спрашивает: «А вы гомосексуалистов лечите?» Признаюсь, я такие вопросы не люблю — чувствуешь себя каким-то выставочным идиотом. Проблема у тебя — спрашивай про себя, а так — чего даром копья ломать? Ну, я и отвечаю: «Мы всех лечим». «Да-а-а?.. — протягивает «звезда», его лицо становится каменным, и через мхатовскую паузу он добавляет: — А я думал, что это не болезнь». Повисает пауза... глупая и неловкая.

Это, конечно, не относится к сути дела, но того, что передо мной мужчина гомосексуальной ориентации, я не знал. И это существенное уточнение, ведь мы привыкли думать, что гомосексуальность можно определить по внешнему виду человека. Мужчина-гомосексуал должен быть, на наш взгляд, манерным, женственным, желательно еще вульгарным. Женщина-лесбиянка должна быть, как нам кажется,

резкой, агрессивной, мужеподобной. Но это сильное заблуждение. На самом деле внешний вид человека — это самый сомнительный признак его сексуальной ориентации. Исследователи этого вопроса считают, что «как гомосексуалы» выглядят только 15-20% мужчин гомосексуальной ориентации. Соответственно, внешний облик — манера одеваться, говорить, вести себя в обществе — остальных 80-85% гомосексуалов является традиционно гетеросексуальным.

И это только одна сторона вопроса, ведь значительное число гетеросексуальных мужчин внешне вполне соответствуют нашим представлениям о гомосексуальном «образе», а еще большая часть гетеросексуальных мужчин и женщин имеют своего рода предрасположенность к гомосексуальности, так называемую «латентную гомосексуальность». Человек может испытывать гомосексуальные чувства, но не думать о них в таком смысле, интерпретируя их как дружбу или взаимную симпатию. Такие люди редко имеют гомосексуальные фантазии, но в структуре их сновидений вполне могут появляться гомоэротические переживания. Это вовсе не обязательно половой акт с мужчиной, но, например, наблюдение за гетеросексуальным половым актом со стороны, когда внимание больше приковано к мужчине, нежели к его партнерше. Иногда эти сновидения с «латентной гомосексуальностью» могут быть и вовсе зашифрованы в какие-то символы, о чем много и подробно пишут психоаналитики. Часто именно среди этой группы — латентных гомосексуалов — встречаются самые отчаянные гомофобы, что объясняется их подсознательными попытками подавить собственную гомосексуальность, которой они стыдятся.

Второе важное уточнение к истории, которую я вспомнил, это, собственно, про «лечить». Конечно,

психотерапевтическую помочь может и в случае необходимости должен получить любой человек вне зависимости от ориентации — «мы всех лечим». Более того, во всем мире существует множество психотерапевтических ассоциаций, которые целенаправленно занимаются терапевтической работой именно сексуальными меньшинствами, поскольку есть, конечно, в этой группе свои особенные проблемы, и особенности психологии также имеют место быть. Но саму гомосексуальность...

Если человек испытывает выраженный дискомфорт в связи со своей гомосексуальностью, переживает из-за того, что является «другим», не может свыкнуться со своей ориентацией, то в этом случае психотерапевт прежде всего должен выяснить, насколько эта гомосексуальность является истинной и глубинной, а далее, исходя из этого, или оказать человеку помощь в адаптации к его гомосексуальности, или помочь ему развить и укрепить его гетеросексуальное влечение, если таковое, конечно, в его поведенческом арсенале вообще присутствует. И то и другое возможно.

«Лечить» гомосексуальность саму по себе — просто потому, что она «неправильная», — это, разумеется, глупость. Но душевное здоровье — это, если угодно, чувство, качество жизни, психологическое состояние человека, его самоощущение. Мы должны чувствовать себя счастливыми, довольными и удовлетворенными своей жизнью — тогда мы здоровы. И если гомосексуальная ориентация мешает человеку чувствовать себя таким — счастливым и удовлетворенным жизнью, то он «болен», но не самой гомосексуальной ориентацией, а своим отношением к собственной гомосексуальности, которое, понятное дело, внушено ему обществом, где господствуют соответствующие предрассудки. В одних случаях действительно имеет смысл несколь-

ко «перенаправить» сексуальное влечение, если сам человек имеет такую склонность, но в других — это попросту невозможно или не приведет к душевному комфорту, и тогда необходимо бороться не с гомосексуальностью, а с негативным отношением человека к ней.

Значительное число мужчин и женщин, которые в молодости вели гомосексуальный или преимущественно гомосексуальный образ жизни, в зрелые годы склоняются к гетеросексуальному поведению. Впрочем, что они «меняют» свою по-прежнему бисексуальны, но влечение у них было наравне с гомосексуальным, а затем, вследствие соответствующих практик (гетеросексуальной активности) и ограничений (отсутствие гомосексуальных связей), закрепилось и стало ведущим. Все это вовсе не означает, что такой человек не испытывает гомосексуальных переживаний, не имеет гомосексуальных фантазий или снов. Испытывает и имеет, равно как и любой мужчина, сохраняющий верность своей супруге в браке, испытывает и имеет все то же самое по отношению к другим женщинам.

Итак, есть ли способ изменить базовый набор сексуальных предпочтений, грубо говоря, свою ориентацию? Честный ответ состоит в следующем: **ориентацию и сексуальные предпочтения изменить невозможно**, идеальный сексуальный объект, зафиксированный в подсознании человека, как изображение на фотопленке, в любом случае останется для человека идеальным, но при желании зато

Отношения приносят больше радости, когда вы находитесь рядом с человеком, который обогащает вашу жизнь, а не только отражает ее. Вы будете благодарны за те различия, которые сейчас являются для вас лишь источником разочарования.

Филипп МакГроу

Лучше быть негром, чем геем. Если ты родился негром, тебе хотя бы не нужно думать, как рассказать об этом матери.

Чарлз Пирс

можно изменить сексуальное поведение, поскольку предпочтения и поведение — это все-таки не одно и то же. Понятно, что человеку может нравиться сладкое и калорийное, но если у него диабет, то вопрос встает ребром: если нельзя — то нельзя. Конечно, диетическое питание не будет доставлять нашему гурману той же радости, что и любимая им пища. Понятно, что ему будут сниться заварные булочки и торты с кремом, вероятно, он будет фантазировать об этих «прелестях» наяву. Но это *ориентация*, а поведение? Поведение может быть другим — салатики и диабетический сахар.

Так и с сексуальностью — ориентация и поведение могут отличаться. Хотя это и не всегда возможно, и требовать этого, например, от гомосексуального человека — просто несправедливо. Ведь зачастую отказ человека от сексуального поведения, соответствующего его сексуальной ориентации, может приводить к банальному воздержанию. Но есть случаи, когда другого пути просто нет. И это не гомосексуальность, к этой группе относятся такие «исключения», как клинический садизм или, например, эксгибиционизм и педерастия. Да, можно войти в положение этих людей — они свою ориентацию не выбирали, но она опасна для общества, а потому от соответствующего поведения — хочешь или не хочешь — придется отказываться. Иногда это происходит в реальной жизни, когда человек сам для себя принимает соответствующие решения, иногда такое «смещение фокуса» достигается в результате психотерапевтической работы со специалистом. По крайней мере, есть возможность достигать длительных ремиссий.

в конечном счете речь идет о такой банальной вещи, как условный рефлекс. Сексуальная фиксация, с физиологической точки зрения является условным рефлексом, хотя и достаточно стойким, упорным. Соответственно, человек может или поощрять, подкреплять данный условный рефлекс, или, напротив, сознательно не делать этого. А как известно, если условный рефлекс не подкрепляется, то он угасает, становится менее ярким и императивным. Впрочем, однажды возникнув, он уже никуда не исчезнет, может только «уйти в тень», «опуститься на дно». Любая серьезная провокация способна пробудить его к жизни, и все вернется на круги своя.

Да, если человек страдает от какого-то фетиша, он вполне может сознательно и целенаправленно избегать его использования в сексуальных играх, это с большой долей вероятности через определенный, достаточно продолжительный период времени освободит его от навязчивых мыслей об этом «сексуальном объекте». Но если по тем или иным причинам он все-таки каким-то образом снова появится в поле его сексуальных практик, то все придется начинать сначала.

Примечание:
«Метод дядюшки Эйбла...»

Есть ли хоть какие-то способы лечения парафилий? Ученые бьются над этим вопросом с неослабевающей настойчивостью, потому что многие пациенты по целому ряду причин об этом действительно очень просят: во-первых, противозаконность многих парафилий (таких, например, как эксгибиционизм или фроттеризм), во-вторых, нежелание примириться с собственной «ненормальностью», в-третьих, необходимость менять всю свою жизнь в угоду своей странной и часто такой накладной сексуальной навязчивости. Каких-то фантастических успехов достигнуто не было, но результаты американского психиатра Джина Эйбла в свое время произвели эффект самой настоящей революции...

В Соединенных Штатах специалист, узнавший о том, что его пациент совершает противоправные сексуальные действия, должен сообщить об этом в соответствующие органы. Таким образом Эйблу удалось обзавестись соответствующей индульгенцией — одному богу известно. Но как бы там ни было, его от этой повинности официально избавили, а потому к нему потянулись люди, которые делали то, что делали... от эксгибиционистов до педофилов. Затем широкой научной общественности были представлены результаты лечения 199 человек, страдающих соответствующими сексуальными расстройствами, которые добровольно прошли у него почти годичный курс лечения. Согласно полученным данным, от парафилий таким образом избавились 85% пациентов Джина Эйбла.

В чем же хитрость метода этого замечательного ученого? В целом все достаточно просто. Когда вы сутки напролет фантазируете о какой-то сексуальной сцене, а потом достигаете оргазма — или в реальных условиях, или хотя бы в воображении, в вашем мозге формируется четкая условная связь: вот возбуждающие стимулы, а вот — результат, оргазм, по сути, положительное подкрепление. Однако если вы находитесь в фазе, когда сексуальная разрядка уже произошла (так называемая рефрактерная фаза мужского сексуального цикла, о чем мы будем говорить чуть позже), а вам необходимо заново возбудиться, то те же самые стимулы перестают казаться настолько уж привлекательными. Более того, они могут казаться вам даже отвратительными. **Такова природа мужского оргазма: до соития желанный сексуальный объект чуть ли не обожествляется, сразу после него — теряет всякое свое очарование.**

Понимая это, Эйбл предлагал своим пациентам следующую схему лечения. Каждый божий день они должны были уединяться в собственной квартире и мастурбировать, доводя себя до оргазма, воображая при этом нормальный, традиционный сексуальный акт. Дабы все было честь по чести и никто никого не обманывал, Эйбл требовал от своих пациентов, чтобы они фантазировали вслух и записывали все это дело на диктофон. Сразу же после оргазма мужчины должны были начать описывать вслух одну из своих любимых фантазий «нетрадиционного» содержания и опять-таки

мастурбировать. Поскольку в этот момент организм мужчины «ничего не хочет», эта фантазия, сколь бы прекрасной и желанной она ни была, перестает быть такой вот прекрасной и желанной. В конечном итоге, после ежедневного повторения всей этой процедуры, затратив на это, в общем и целом, около двадцати часов чистого времени, мужчина переставал воспринимать свои парапсихические фантазии как прежде. И если раньше они были для него мощнейшим фактором возбуждения, то теперь они становятся для него психологически скучными и физически неэффективными, в общем, теряют свою эротическую привлекательность.

Джин Эйбл использовал и другие техники, но суть их всегда сводилась к следующему: увеличение положительных подкреплений, связанных с «правильным» сексом, и увеличение негативных (отрицательных) подкреплений, связанных с «неправильным» сексуальным поведением. В общем, благодаря Ивану Петровичу Павлову и его науке о высшей нервной деятельности даже в столь сложном вопросе удалось достичь весьма эффективных результатов.

Впрочем, считать эти результаты идеальными тоже нельзя. Во-первых, нужно понимать, что мы требуем от человека, чтобы он сознательно отказался от того, что доставляет ему подлинное и истинное удовольствие, а не всякий человеческий мозг способен на такой подвиг. Замена же сексуального объекта, сколько ее ни подкрепляй, все равно уже не будет столь яркой и не вызовет такую же бурю эмоций, как объект, определившийся как сексуальная фиксация. Во-вторых, временное ослабление влечения к «атипичным» сексуальным объектам — не есть еще излечение как таковое, возможны рецидивы (что подтверждает уже не теория условного рефлекса И. П. Павлова, а теория доминанты А. А. Ухтомского). В-третьих, если это лечение будет хоть сколь-либо принудительным, у нас нет никаких гарантий, что наш пациент не станет подделывать его результаты.

Вероятно, не найдется ни одного здорового человека, в котором не существовало бы в то или иное время некоторой разновидности дополнения к его нормальной сексуальной деятельности, которой мы справедливо можем дать название «перверзия».

Зигмунд Фрейд

Учитывая все это, уповать на терапию как на универсальный способ «лечения» от сексуальной «нестандартности», по меньшей мере, наивно. Хотя определенные возможности, конечно, есть. При всем при том убедительных данных об эффективном «лечении» выраженной, как ее называют, «ядерной» гомосексуальности так и не получено. И с большой долей вероятности можно утверждать, что у любого ученика, который берется за эту проблему, шансы — один на миллион.

По краю, эх, по самому по краю...

Думаю, что многие, читая эту главу, уже порядком утомились и зевают, полагая, что все ее содержание не имеет к ним ровным счетом никакого отношения. Но я бы не стал торопиться с такими выводами. Чуть выше я уже обмолвился: многие из нас имеют определенные отклонения от «традиционной» (читай — истинно гетеросексуальной) ориентации, совершенно об этом не догадываясь, ну или совсем-совсем чуть-чуть догадываясь, «чисто теоретически»... Например, я рассказывал о сексуальной фиксации на порнографии (гигантская индустрия, доложу я вам!) — является ли она «традиционной», истинно гетеросексуальной? Пусть даже мужчину возбуждают фотографии обнаженных женщин, но его возбуждают именно фотографии, а не женщины, точнее, фотографии возбуждают его сильнее, чем женщины как таковые, взятые, так сказать, в натуре.

А фетиши? Мужчина, который сходит с ума от одного вида женских ножек, по факту — фетишист, потому что ноги — это такой фетиш. Фрейд посвятил этому фетишу десятки страниц своих произведений. Равно как, например, и мужчина, которого возбуждает отсутствие этих самых ножек. Странно, наверное, об этом читать, но я консультировал мужчину, который

трижды сочетался браком с женщинами, которые вследствие болезней или травм лишились одной или двух нижних конечностей. Причем по нарастающей: у первой жены вследствие диабета была ампутирована одна ступня, у второй из-за железнодорожной травмы — две ноги до уровня средней трети голени, у третьей нога была ампутирована на уровне таза (причин я уже не помню). Впрочем, я снова отвлекся на «экстремальные» случаи, а говорить собирался как раз о «стерпящих», то есть о едва различимых, но все же очень существенных так называемых «краевых перверзиях».

Впрочем, чем дальше сексология уходит от прежнего термина «сексопатология», тем меньше ученые предпочитают говорить о перверзиях (то есть извращениях полового чувства) и парафилиях (в переводе — тоже что-то в том же духе), а больше говорят о «вариабельности» сексуального поведения. Иными словами, наличие «отклонений» от генеральной линии, если они не достигают действительно патологической выраженности, признается нормальным. Почему? Распространенность... Вот давайте взглянем на цифры холодной и беспристрастной статистики* — насколько часто встречается в популяции та или иная форма «вариабельности» сексуального поведения?

Легкие отклонения в сторону вуайеризма. В ходе специальных опросов 16% женщин и 33% мужчин согласились с тем, что наблюдение за тем, как другие люди занимаются сексом, доставляет им удовольствие.

* Должен извиниться, но статистика не российская — данные получены или в США (прежде всего это данные Национального обзора здоровья и социальной жизни), или в странах Евросоюза. Впрочем, нет оснований думать, что мы сильно отличаемся от своих западных коллег. Если чем и отличаемся, так только неумением собирать достоверную статистику.

Люди имеют право заниматься любыми сексуальными практиками, которые им нравятся. Впрочем, они должны избегать секса с козлами.

Эйтон Джонс

13% мужчин и женщин сообщили о том, что пользуются в своей сексуальной практике фотографиями обнаженного тела и половых органов, а 5% — «сами себе режиссеры», то есть используют во время секса видеокамеру. В опросе среди студентов университета 58% юношей и 37% девушек сообщили о том, что в течение последних трех месяцев они использовали видеоматериалы и литературу сексуального содержания. 22% мужчин и 4% женщин хотя бы раз в год посещают клубы, в которых выступают обнаженные и полуобнаженные «танцовщицы» и «танцовщики».

Легкие отклонения в сторону трансвестизма. От 3 до 5% мужчин, по крайней мере иногда, переодеваются в женскую одежду. Согласно результатам опросов, 6% мужчин и 3% женщин имеют опыт, связанный с трансвестизмом. Прежде считалось, что трансвестизму подвержены преимущественно мужчины, однако в последнее время все большее число женщин испытывают эротическое влечение, связанное с переодеванием в мужскую одежду.

Легкие отклонения в сторону фетишизма. Более 11% мужчин и 6% женщин испытывали те или иные эротические переживания, связанные с фетишами. Впрочем, если использовать понятие фетиша шире, чем это принято в медицине, то есть учитывать все случаи, когда некий предмет или часть тела вызывают у человека сексуальное возбуждение, то указанный процент будет значительно больше.

Легкие отклонения в сторону садомазохизма. Если верить результатам опросов среди учащихся американских колледжей, 25-30% юношей и девушек ис-

пользуют в сексуальной практике шлепки и стягивание тела различными путями. 17% юношей и 33% девушек, обучающихся в вузах Великобритании, практиковали удары и шлепки перед петтингом или физической близостью. Другие опросы показывают, что 14% мужчин и 11% женщин имеют опыт, так или иначе связанный с садомазохизмом. 11% мужчин и женщин использовали в своей сексуальной практике «садомазохистские игрушки», включая кольца, стягивающие основание пениса и мошонку, разнообразные ремни и прочую атрибутику. Наконец, 4% женщин и 6% мужчин прибегали во время занятий сексом к урофилии (мочеиспускание, «золотой дождь»). Среди учащихся колледжей этот «золотой дождь» практиковали и считали приемлемым 10% юношей и девушек. Согласно данным российских исследователей, теоретически привлекательным садомазохистский секс считают 50% мужчин и женщин.

Сексуальные желания, связанные с групповым сексом. В ходе специального опроса в возрастной группе до 45 лет 46% мужчин и 9% женщин сообщили о том, что их привлекает идея группового секса. При исследовании студентов американских колледжей выяснилось, что 13% юношей и 10% девушек имели опыт сексуальных контактов, в которых принимали участие три партнера и более. Что касается российской статистики (здесь она имеется), тут такие данные: 14% петербуржцев в возрасте до 30 лет участвовали в групповом сексе, а 13% — в обмене партнерами. Здесь нужно отметить, что групповой секс, при сравнении его с традиционным сексом в паре, отличается наличием в нем элементов экгибиционизма, вуайеризма и гомосексуальности.

Легкие отклонения в сторону зоофилии. По данным Альфреда Кинзи (которым, понятно, более пятидесяти

ти лет), 8% взрослых мужчин и женщин, согласно их собственному признанию, хотя бы один раз в жизни занимались сексом с животными. Впрочем, во время анкетирования современных студентов американских колледжей в эпизодах зоофилии признался только 1% опрошенных.

Легкие отклонения в сторону эксгибиционизма.

Мужской эксгибиционизм как психическое расстройство встречается достаточно редко, однако женский, напротив, довольно часто, хотя он и не носит таких «клинических» очертаний, как мужской, а потому о его существовании — пусть и в такой, латентной форме — даже не говорят. Как шутит один из американских исследователей: если мужчина в окне напротив обнажается перед незнакомой женщиной, то его арестуют за эксгибиционизм, если же женщина в такой же ситуации обнажается перед незнакомым мужчиной, то арестуют опять-таки мужчину, но уже за вуайеризм.

Другие сексуальные отклонения. В течение года вибраторы хотя бы иногда использовали 2% мужчин и женщин, а «другими сексуальными игрушками» пользовались 1% мужчин и 2% женщин. Различные «игры» предлагают своим мужчинам 11% британских женщин. Опыт «секса по телефону» в Соединенных Штатах имели 13% мужчин и 7% женщин. Анальный секс хотя бы изредка практикуется в 6% гетеросексуальных пар. По данным ФБР, в США ежегодно тысяча мужчин умирает от удушения, к которому они прибегали для дополнительной сексуальной стимуляции.

На этом можно было бы закончить, но есть ведь еще и... сексуальные фантазии. Их содержание — это, конечно, совсем не то же самое, что и сексуальная

практика, однако сексуальные фантазии способны жить в человеке своей жизнью, подчас мучить его и не давать ему покоя. И в значительной части это происходит потому, что сами эти фантазии не вполне отвечают канонам «традиционной» сексуальности. Как показывают исследования, сексуальные фантазии — вещь универсальная и с точки зрения пола, и с точки зрения возраста. Причем это далеко не всегда просто фантазия-фантазия. 71% мужчин и 72% женщин частенько фантазируют непосредственно во время секса с партнером, а во время мастурбации почти всегда или часто фантазируют — 89% мужчин и 64% женщин. С учетом всех этих данных нам стоит взглянуть на содержание этих фантазий, чтобы понять, насколько все непросто в каждом отдельно взятом сексуальном королевстве.

Если мы говорим о мастурбационных фантазиях, которые, как нетрудно догадаться, являются самыми важными, поскольку именно ими человек пользуется для психической самостимуляции, то картина выглядит следующим образом... Контакт с любимым человеком представляют 80% женщин и 48% мужчин. Фантазия о сексуальной связи с незнакомым человеком воодушевляет 75% мужчин и 21% женщин. 33% мужчин и 21% женщин фантазируют о групповом сексе. Секс с насилием или принуждением по отношению к себе представляют 14% мужчин и 29% женщин. Принуждение со своей стороны представляют 24% мужчин и 6% женщин. Фантазии о сексе с представителем своего пола возбуждают 7% мужчин и 11% женщин. Наблюдение за сексуальными действиями других людей представляют себе 35% мужчин и 25% женщин. 4% женщин фантазируют о сексуальном контакте с животными. И 19% мужчин плюс 28% женщин представляют себе то, чего бы они никогда не стали делать в реальной ситуации.

В общем, если все это хозяйство суммировать, то выяснится, что «здоровых» среди нас — раз, два и обчелся. Разумеется, о болезни и здоровье я в данном случае говорю исключительно юмористически, но факт остается фактом — наши фантазии далеко не всегда совпадают с фактическим положением дел в нашей же сексуальной жизни. И это ведет к проблемам...

С одной стороны, возникает внутреннее напряжение, связанное с сексуальной неудовлетворенностью, с другой стороны, нарастает часто неосознанное, подсознательное недовольство партнером. Он-то не в курсе, чего бы нам хотелось на самом деле, может, мы, конечно, как-то ему и намекали, но вряд ли он понял, насколько это для нас важно. И дальше начинает подниматься как на дрожжах это самое недовольство, возникает неприязнь, раздражительность, появляется отчужденность, разгораются конфликты. В результате «ни с чего» качество нашей сексуальной жизни снижается, а то и вовсе уходит «в аут». Формально секс есть, формально все хорошо, даже не придерешься, а претензии и вовсе не выскажешь — будут глупо смотреться. Но что-то не так, не то, плохо. Жуть — одним словом.

Когда женщина выбирает себе любовника, ей не так важно, нравится ли он ей, как нравится ли он другим женщинам.

*Николя Себастьян
de Шамфор*

Но даже если партнеры все могут обсудить, разве все можно реализовать в партнерском сексе? Например, глупый получается вуайеризм, если «жертва» — сексуальный партнер в этой игре — знает о том, что за ним подглядывают. Нет ощущения остроты, напряжения от проходящего. «Специальный показ»

не возбуждает человека с отчетливой склонностью к вуайеризму. И с экгибиционизмом аналогичная история, потому как часто человеку с такой «вариабельностью» требуется нарваться на испуг «жертвы», но если партнер по сексу подыгрывает — какой тут испуг?

Или тот же фетишизм: если объектом фетиша является женская грудь определенного вида и размера, а у партнерши другая — как быть? Впрочем, как правило, встретить полное понимание своей «ненормальности» у сексуального партнера не получается. Он, естественно, задается вопросом: «Чем я плох, если нужны еще какие-то прибамбасы?», расстраивается, сердится, по итогу — отказывается наотрез.

Плюс ко всему этому возникают накладки и еще более тонкого характера. Известно, что все люди делятся на группы в зависимости от значимости для них той или иной системы восприятия. Кто-то, прежде всего, «любит глазами», кто-то «ушами», кто-то «телесным контактом». Считается, что мужчины — глазами, а женщины — ушами, но это и так, и не так. «Визуалами» могут быть и женщины, а «аудиалами» и мужчины. Это достаточно индивидуальные вещи.

И вот представим себе, что один из партнеров «визуал», а другой — «аудиал», то есть одному — посмотреть, другому — послушать. Подходим к моменту близости и... «аудиал» выключает свет.

Неважно, как он объясняет этот свой весьма опрометчивый поступок: неловко ему, смущается он своей наготы или стесняется выражения своего лица в момент наивысшего наслаждения.

Возможно, кстати сказать, он, будучи «аудиалом», просто облегчает таким образом себе жизнь, потому как в темноте ему легче сконцентрироваться на звуках... Не важны все эти объяснения, не важны. Потому что его партнер «визуал» (тот, что «любит глазами») теряет из поля своего восприятия все возбуждающие его

На свете немало таких женщин, у которых в жизни не было ни одной любовной связи, но очень мало таких, у которых она была только одна.

*Франсуа
де Ларошфуко*

стимулы — он не видит ни тела партнера, ни его нижнего белья, которое тоже может быть для него сильным стимулом, ни обстановки вокруг, которая также способна «заводить». Ничего этого не видно — и все, смолкла для него любовная песня, хотя, формально, все очень даже хорошо слышно. Но ему это неинтересно, «слышно» — это не из его репертуара.

Другая история — из серии «самых печальных на свете». Не любит мужчина говорить во время секса, ну не работает у него артикуляционный аппарат в минуты этого сладостного наслаждения — все возбуждение сбивает сия досадная необходимость. Или женщина стесняется звуком выдать свое удовольствие, неловко ей кричать, кажется такое поведение неприличным, неэстетичным, или что-то еще в этом роде. В результате молчание... Только на сей раз это не знак согласия, а прямая дорога к разочарованию, потому что партнер или партнерша — «аудиалы». Нужно им слышать — и ахи, и вздохи, и нежные слова, и сопение, и рычание, и стоны, и клятвы верности именно в тот самый момент. Нужно! А нету. Кому-то из «аудиалов», может быть, музыка нужна, и такое случается. А им говорят: «Не включай, мне некомфортно! Я отвлекаюсь, не могу сосредоточиться». Что делать? Вроде секс есть, а настоящей радости не обнаруживается.

Наконец, разница темпераментов. Одному нужно, чтобы все под ним горело, а вокруг взрывалось, чтобы, как говорится, пули над головами свистели, а другому — тихо-мирно, без истерик, ровненько так, гладенько, с чувством, с толком, с расстановкой. Или даже не темперамент, а просто «время загрузки»: один из партнеров возбуждается в три секунды и терпеть у него нету мочи, а другому и получаса мало предварительных лобызаний, не «заводится» он с «пол-оборота». Потом, конечно, «заведется», но, как известно, дорога ложка

к обеду. Если мне нужно вот так — все вдруг и внезапно, а партнеру — с подготовкой, прелюдией и романтической атмосферой, то это беда: или я тороплю, или он тормозит. И вот любят друг друга, и жить друг без друга — никак, а что ни секс — так хоть в петлю. Так что ж, нет никакой надежды на сексуальное счастье?..

Примечание:

**«А лечиться будем
нашим творческим коллективом...»**

Сексологи не теряют надежды... Своим пациентам с такой «вариабельностью» или «асимметрией» они предлагают пройти курс так называемой «сценарно-ориентированной сексотерапии». Терапия эта парная, то есть рассчитана на двух партнеров, и проходит в три этапа.

Первый этап можно назвать просто: «А поговорить?..»

До тех пор пока в паре не озвучены сексуальные предпочтения и желания партнеров, с мертвой точки сдвинуться невозможно. Понятно, что добиться откровенности в таком вопросе — это особое искусство. Искусство объяснять, слушать и принимать. Поэтому, как правило, начинают издалека. Партнерам предлагается начать с обсуждения особенностей сексуального поведения людей не на личном опыте, но выражая при этом личное отношение к разного рода «нюансам». Как правило, для этого предлагаются фильмы эротического содержания, книги, издания. Партнеры учатся рассказывать друг другу о том, что на них произвело впечатление, какие сцены или ситуации кажутся им возбуждающими.

Подобно тому как рыбу надо мерить, не принимая в расчет головы и хвоста, так и женщин надо разглядывать, не обращая внимания на их прическу и башмаки.

Жан де Лабрюйер

Дальше переходят к более интимным вещам — партнеры делятся друг с другом своим сексуальными сновидениями и фантазиями. Откровенность важна, но ни одно высказывание не должно звучать как претензия или требование. Мы

просто говорим о том, что по каким-то странным, загадочным причинам доставляет нам особое удовольствие. Тут, на самом деле, решаются сразу два вопроса: каждый из партнеров начинает лучше понимать собственные чувства, желания, ощущения, и одновременно они больше узнают об особенностях и предпочтениях друг друга. Повышается уровень взаимопонимания в паре, у партнеров появляется особый «сексуальный язык», который помогает им общаться и обсуждать эти «непростые» темы.

В завершение данного этапа необходимо разобраться с этими пресловутыми «вариабельностями» и «асимметриями». Проблема ни в коем случае не в партнере! Просто у нас есть новые возможности увеличить степень интимности, близости, взаимопонимания в нашей паре, у нас есть шанс повысить градус взаимной доверенности друг другом, мы узнаем, как мы можем доставить радость любимому человеку и сделать его более счастливым — таково общее настроение этого этапа терапии. Партнеры просто обязаны быть благодарными друг другу хотя бы за то, что они способны на откровенность, за то, что, преодолевая все свое внутреннее сопротивление и стресс, они все-таки идут навстречу друг другу. И нужно радоваться этому взаимному движению! Обязательно.

Если задачи этого этапа решены, нужно двигаться дальше. Но прежде следует все-таки ответить себе на три вопроса: во-первых, о каких именно особенностях сексуальности каждого из партнеров идет речь, во-вторых, насколько эти выявленные на первом этапе терапии особенности в принципе приемлемы (или неприемлемы) для участников данной пары, в-третьих, насколько эти пожелания-ожидания в принципе реализуемы. Если никаких фундаментальных проблем по всем трем пунктам не обнаружено, двигаемся дальше.

Второй этап обозначим так же просто: «Ну что, попробуем?..»

Мы предпринимаем первые, ни в коем случае не резкие и решительные, а аккуратные и даже робкие попытки опробовать то, что мы теперь понимаем как «особенности сексуальных предпочтений» друг друга. Тут должно быть больше игры,

даже баловства в хорошем смысле этого слова, потому что самое главное — это доброжелательность, отсутствие напряжения и внутреннего конфликта. Если последний разрешить все еще не удалось, то переходить к «пробе пера» рановато. Партнеры должны внутренне принять свои различия, примириться с тем, что никто не идеален, но тем не плох, а... любим всяkim, со всеми своими, как говорят в таких случаях, «тараканами». Часто именно в этой части обойтись без помощи сексолога-психотерапевта трудно. Кроме того, он может предложить определенные упражнения, которые помогут партнерам отрепетировать и реализовывать соответствующие формы сексуального поведения.

Впрочем, нельзя не отметить, что часто сексуальные фантазии, о реализации которых человек может мечтать годами, став явью, теряют для него всякую свою прежнюю привлекательность. То, что кажется нам прекрасным, далеко не всегда таковым оказывается, когда мы это пробуем на вкус и цвет. Иногда такая «проба пера» — тот единственный действенный способ, который помогает справиться с подобного рода сексуальной навязчивостью. Хотя есть и другой риск — в процессе «пробы» может понравиться, и понравиться очень, а дальше — расprobовал, и пошло-поехало. Каким будет финал подобного эксперимента в каждом конкретном случае? Этого заранее сказать нельзя. Но с большой долей вероятности можно утверждать: если сексуальные потребности человека не удовлетворяются должным образом в данной конкретной паре (в браке), он, скорее всего, отправится на их поиски и пойдет, что называется, по рукам.

Третий этап звучит формально: «Договорные отношения — и в путь!»

Разумеется, идеальные сексуальные сценарии в паре могут и не совпадать, причем критически. Например, оба хотят быть в активной роли или, напротив, тоже оба, но в пассивной. Другой пример: у мужчины есть некие, пусть и незначительные, садистические фантазии, но для женщины роль «мазохистки» неприемлема никак, плохо она себя в ней чувствует, очень. И как тут быть? Решается этот вопрос следующим образом...

Женщины скорее могут преодолеть свою страсть, чем свое кокетство.

*Франсуа
де Ларошфуко*

Во-первых, какие-то сексуальные сценарии могут реализовываться в игровой манере, разыгрываться. В этом случае один партнер получает удовольствие оттого, что его желание хоть на какой-то процент удовлетворяется (а то и на все сто), второй — от игры. В конечном счете, в каждом из нас есть что-то артистическое, человек — существо играющее, и просто нужно уметь освободить эту часть своей натуры в плоскости сексуальных отношений. Если преодолеть собственные предубеждения, какую-то свою косность, перестать стремиться к тому, чтобы твой партнер был «примерным» с твоей точки зрения, если понять, наконец, что сексуальность — это не нормы ГТО, которые нужно тупо выполнять, а пространство удовольствий, причем разнообразных удовольствий, то в результате таких «компромиссов» сексуальная жизнь улучшится и у того партнера, который поначалу «с тяжелым сердцем» шел на этот ужасный «компромисс».

Второе — это «договорные отношения». Пара вполне может установить некий внутренний график или даже не график (тут же многое зависит от настроения в конкретный момент, и никакой «обязаловки» быть не должно), а просто некий процент от общего числа половых контактов, когда один или другой партнер имеет возможность испытать то, что доставит ему максимальное наслаждение.

О важном...

Мы еще вернемся к вопросу о том, как правильно вести беседы на эти непростые темы. Здесь же мне важно уточнить только те моменты, которые касаются особенностей сексуальности и идеальных сексуальных сценариев — ваших или ваших сексуальных партнеров.

Человек не виноват в том, что у него нестандартная сексуальность или стандартная, но с какими-то особенностями. Плохо это или хорошо, но нас возбужда-

ет то, что возбуждает, радует то, что радует, доставляет удовольствие то, что доставляет удовольствие. Кому-то нравятся креветки, а кому-то нет. Кто-то любит смотреть фильмы ужасов, а кто-то не любит. Кто-то ходит в оперу и находит это зрелище захватывающим, а кто-то слушает самую что ни на есть попсовую попсу и счастлив. С этим ничего невозможного поделать. Каждый из нас — это человек с набором индивидуальных предпочтений, включая, разумеется, и сексуальные. Но в последнем случае возникают проблемы, поскольку речь, как правило, идет о партнерских отношениях. Осуждать своего партнера за то, что он такой, какой он есть, — глупо. Пытаться переделать — наверное, возможно, но чаще всего абсолютно бессмысленно. Ограничивать?.. Можно, конечно, и поограничивать какое-то время, но, скорее всего, эффект будет временным, а потом случится то, что случится, — «кто ищет, тот всегда найдет».

Женщина — это примат дела над мыслью; мужчина — примат мысли над моралью.

Оскар Уайльд

Человек, обладающий какими-то сексуальными особенностями, — не «преступник», а «жертва». Что я имею в виду? Вот есть у человека какие-то «тайные желания»... Он, с одной стороны, мучается из-за того, что они у него просто есть. Будучи членом общества и хотя бы отчасти разделяя его идеалы и ценности, страдает от угрозений совести — ему чего-то хочется, но он считает, что это «неправильно». С другой стороны, он, как правило, не имеет возможности эти свои «тайные желания» реализовать, ну или, по крайней мере, у него нет для этого достаточных возможностей. И что ему делать, если он влюбился? Сердцу ведь особенно не прикажешь — влюбляется оно в тех, в кого влюбляется, а невозможность реализовать свою сексуальную «вариабельность» сообщает о себе несколько позже.

Что делать? Терпеть, скрываться, ограничивать себя, испытывать, извиняясь за термин, фрустрацию и, понятное дело, мучиться, причем по кругу — удовлетворения нет, врать (или по крайней мере приурвать) приходится, да и от чувства вины за эту вынужденную ложь не так-то легко избавиться. Когда тайна нашего героя (или героини), так или иначе, «вскроется», его партнер воспримет «случившееся» как личное оскорбление (даже если никакой фактической измены и близко не было). Причем понять эту «вторую половину» можно, но кто больше в такой ситуации страдает на самом-то деле? По опыту своей врачебной практики отвечу так: больше, как правило, страдает тот, кто обременен этими самыми сексуальными особенностями. А его партнер страдает тем больше, чем более он сам эгоистичен и эгоцентричен.

Если вы узнали, что у вашего партнера есть какие-то «тайные желания», не культивируйте в себе негативные чувства. Все начинается с негодования, затем следует фаза растерянности, появляется странное чувство вины, ощущение собственной неполноценности и наконец снова злость и отчуждение. И вся эта эмоциональная драма разворачивается на депрессивном фоне.

Почему именно такова динамика негативных чувств в подобной ситуации? Изначальное негодование — это просто защитная реакция. То, что вы узнали вдруг о партнере, — это как гром среди ясного неба. Непонятно, как на это реагировать, привычная картина мира рушится, и человек встает в защитную позу. Он негодует, он оскорблен, он ранен обманом, ему кажется, что его доверием вероломно воспользовались, водили «столько лет» за нос и так далее... Конечно, человеку, опешившему перед лицом подобных известий, при-

ходится непросто. Но, с другой стороны, если такова реакция, то как было ему об этом рассказывать? Ну, право, непросто. Если бы он сейчас воспринял это известие спокойно, то понятно, что было глупо что-то от него скрывать. Но если реакция негативная, то скрытность его партнера весьма оправданна. Да, это нехорошо, что он скрывал какие-то свои желания, интересы и увлечения, а что было делать? Кроме того, часто люди, обладающие этой своей «вариабельностью», тщат себя надеждой, что со временем это у них «пройдет», что они обвыкнутся в новой, «нормальной» сексуальной жизни и дальше не будут испытывать такого жгучего желания переодеваться в одежду противоположного пола или изображать «раба/рабыню» или «госпожу/господина». Наконец, бывают случаи, когда тяга к тем или иным «странным играм» возникает у человека уже во время длительных партнерских отношений (в браке). У женщин, например, именно так часто и бывает.

Дальше, как я уже сказал, наступает фаза растерянности, и появляется непонятное чувство вины, ощущение своей неполноценности. Причины этих реакций, наверное, тоже понятны. Парнер, узнавший о сексуальной своей «второй половине», понимает, что его прежние представления об их отношениях были, мягко говоря, ошибочными. Впрочем, у него такое психологическое состояние, в котором полутона пропадают. Все становится или «черным», или «белым», поэтому кажется, что кругом вообще одна ложь, один обман, все неправда и верить нельзя. Как жить в мире, где все неправда, все зыбко и обманчиво? И главное — а дальше что? Непонятно. Отсюда рас-

Если женщина хочет отказать, она говорит «нет». Если женщина пускается в объяснения, она хочет, чтобы ее убедили.

Альфред де Миоссе

Если б выбор в любви решался только волею и разумом, тогда любовь не была бы чувством и страстью.

Виссарион Белинский

терянность. А растерянность превращает нас в слабых людей, которые начинают думать, что проблема в них. У кого-то это срабатывает сразу, потому что такая схема психологического реагирования для них привычна, кто-то приходит к этому постепенно, по мере усугубления депрессии. Возникает странная идея — мол, дело во мне, если бы я была распрекрасна (был распрекрасен), то ничего подобного никогда бы не случилось! Это, разумеется, глупость несусветная. Если мужчине важно, чтобы во время секса его стягивали шелковыми шарфами, то дело отнюдь не в женской красоте и привлекательности, а в этих самых шарфах-фетишиах. Если женщине хочется, чтобы во время сексуального действия ее обзывали неприличными словами, дело в ее желании слышать эти слова, а не в том, какой длины половой член у ее мужа. Но состояние стрессово-депрессивное, а потому мыслительный процесс широтой и здравостью не отличается. Отсюда и выводы соответствующие — неадекватные.

Наконец, кульминация — злость и отчуждение. Если человек оказался в такой психологической ситуации и не обратился вовремя за сексологической, психотерапевтической помощью (а делают это редко, потому что «стыдно»), то поезд идет под откос — начали защищаться, начали замыкаться в себе, как в ракушке, удумали себе все, что можно и нельзя, и получаются злоба да отчуждение. Естественная динамика психических процессов: если вы начали движение «от», то вы движетесь к расставанию, если не фактическому, то, по крайней мере, внутреннему. Только движение навстречу, «к», способно в корне изменить ситуацию.

Примечание:

«Случай из психотерапевтической практики...»

Никогда не забуду почти трагикомическую историю одной своей пациентки. Статная, добропорядочная, всегда серьезная и чрезвычайно ответственная дама «за сорок» в один прекрасный момент обнаружила у своего гражданского мужа записную книжку. Телефоны в ней были без имен. Она удивилась, позвонила по одному из этих номеров и... попала в салон интимных услуг. В общем, разразился жуткий скандал. Дичайший! Она крушила собственную квартиру и требовала объяснений. Муж сдался и объяснил, впрочем, достаточно путано и двусмысленно, — те женщины делают то, чего его супруга никогда делать не станет, а ему это нужно, и потому вот такое дело. Мужчина был, понятное дело, с позором изгнан, несмотря на все возможные клятвы в верности и любви. Дальше начались страдания-мучения в точности по той схеме, которую я описал чуть выше. Ко мне эта женщина обратилась не с семейным вопросом, а по поводу депрессии и в разобраных чувствах. Причина обращения... проблемы на работе: не сосредоточиться, подчиненные смотрят косо, слез не сдержать. В общем, расклеился «железный Феликс».

Слово за слово, и на горизонте нашей беседы появился бывший муж, с которым моя пациентка уже не живет больше года, и какая-то во всем этом рассказе сбивчивость и невнятность. Допытываюсь, поскольку понятно, что время начала депрессии совпадает с этим самым расставанием. Наконец словно нарыв вскрылся — слезы ручьем, причитания, его ругает, себя ругает. И из всего этого ясно, что любит она этого мужчину еще больше прежнего, но простить его не может совершенно, и за что, собственно, должна прости — сама не понимает. То есть понятно, что он ходил по «борделям», но это ладно, а вот чем она так не угодила ему в сексуальных отношениях — это для нее тайна за семью печатями, и гложет ее это сутками напролет! В результате имеем то, что в психологии называется «неза-

Люди перестали быть животными, когда мужчина стал ценить в женщине красоту.

Николай
Чернышевский

вершенным гештальтом», а проще говоря — незавершенной ситуацией. То есть человек не может психологически из этой проблемы выбраться, потому что точки над «*и*» не поставлены. Начинаем ставить...

Разыскать бывшего гражданского мужа было несложно — моя пациентка прямиком отправилась к его маме, где, собственно, его и обнаружила. Он был счастлив, стоял на коленях, клялся в любви и просил прощения. В общем, помирились, но камень как лежал на сердце, так и лежит... В общем, перешла она к главному — спросила, что для него так важно в сексе с этими женщинами. Мужчина отказывался что-либо говорить, уверял, что она его не поймет и не простит и что вообще он не может ей об этом рассказывать, потому что это ужас — «безумие», «помутнение рассудка», «болезнь» и так далее. Но она продолжала настаивать, и он показал ей женские платья в своем шкафу. Она, разумеется, ничего не поняла. Решила, что у него женщина живет. Короче говоря, разговор этот окончился вторым грандиозным скандалом.

Все эти эмоции были доставлены мне в целости и сохранности к очередной нашей встрече. Моя пациентка сокрушилась, что теперь она и вовсе ничего не понимает, и ругала его — как он мог показывать ей платья своей подруги и так далее. В ответ на все это я спросил у нее, что она знает о трансвестизме, на что получил ответ, что это «гомосексуалисты, которые переодеваются в женскую одежду». Мне пришлось несколько «скорректировать» эти ее представления о данном виде сексуальной «вариабельности». Она долго удивлялась, не понимая, как мужчина может получать удовольствие просто потому, что он переодевается в женскую одежду. И удивилась еще больше, когда я предложил ей такую версию событий: платья в его шкафу — это предметы, необходимые ее бывшему гражданскому мужу для сексуального возбуждения. «Вы хотите сказать, что он в *это* одевается?!» — воскликнула она. Моя реакция была сдержанной...

Следующий раунд ее переговоров с экс-супругом начался достаточно холодно. Взгляд «бывшего» был уставшим и потухшим, теперь мужчина был абсолютно уверен, что дальнейшие переговоры ни к чему хорошему не приведут — эта

женщина, как бы он ее ни любил, просто не способна понять его «стыдного секрета». Но, к его великому удивлению, она все поняла. Точнее сказать, изложила ему ту версию происходящего, которую мы с ней обсуждали на наших психотерапевтических занятиях. Мужчина испытал культурный шок и долго не мог поверить в то, что это говорит его бывшая жена. По его логике, она просто не могла так рассуждать! Сдержанно, спокойно и вполне доброжелательно она сообщила ему о том, что знает о трансвестизме и что если у него «это», то надо было так ей прямо и сказать. Но «так прямо» сказать он не смог даже после подобной тирады, а потому буквально на следующий день они представали передо мной вдвоем.

Конечно, у нас ушло какое-то время на то, чтобы все это понять и осмыслить. Мой пациентке понадобилось время, чтобы все это, как говорится, переварить, ему — чтобы перестать ее бояться. Потом были робкие попытки адекватно воспринять то, что может происходить между ними, с учетом этой «вариабельности». Начали с малого — надеялся им в ее присутствии женских туфель, потом были еще какие-то предметы женского гардероба. Ничего жуткого и критического, но для него это значило чрезвычайно много, а для нее все это стало поводом переосмыслить собственное отношение к этому мужчине. Да, она любила его и хотела, чтобы он не чувствовал себя несчастным. Если для этого нужно было несколько «скорректировать» свои представления о «правильном» сексуальном поведении мужчины, то она готова была это сделать. Качество их сексуальных отношений стало не только не хуже, но на порядок лучше. Спустя примерно пол года они счастливо венчались. А эти игры случаются в их семье не чаще, чем один-два раза в месяц, а в остальном — совершенно «правильная» и удовлетворяющая обоих супругов сексуальная жизнь.

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

Вольтер

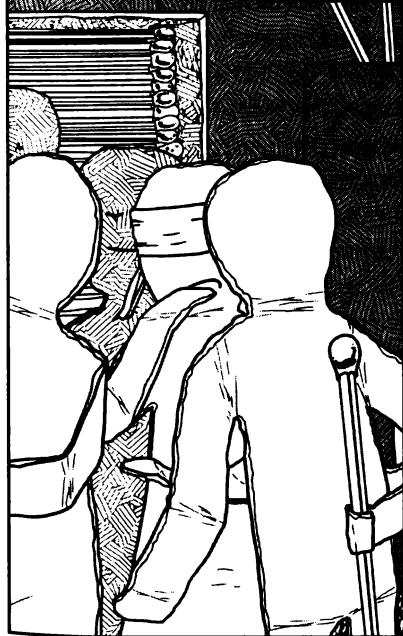
По мере того как мы лишаемся естественных удовольствий, мы возмещаем их удовольствиями искусственными.

Мишель де Монтен



Глава третья

СЕКСУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ, ИЛИ МИФЫ О СЕКСЕ



Третий этап диагностического исследования, которое проводит врач-сексолог, вероятно, многих повергнет в недоумение. Да, вот он выяснил — его ли это пациент или обратившегося не по адресу надо перенаправить — к урологу, гинекологу, невропатологу, эндокринологу, психотерапевту. После этого сексолог определил, какова сексуальная ориентация обратившегося, есть ли у него какие-то особенные сексуальные предпочтения и тому подобные разности. Что еще может быть нужно? Кажется, все, пора приступать к делу, то есть лечению. Ах нет. Теперь врач-сексолог должен решить еще одну задачу — а не симулянт ли перед ним?

Между любовью и сексом большая разница: секс снижает чувство неловкости, любовь его порождает.

Буди Аллен

Этот вопрос кажется катастрофической глупостью. Понимаю... Какой смысл симулировать заболевание у врача, которому ты платишь за визит из собственного кармана? А большинство сексологов работают вовсе не по системе обязательного медицинского страхования, так что раскошелиться придется. И в чем тогда вообще смысл такого визита, если у тебя на самом деле все в порядке? Справку о временной нетрудоспособности в связи с приступами импотенции и аноргазмии тебе вряд ли выпишут... В общем, бред. Сумасшедшие эти господа сексологи, честное слово! Таковой, вероятно, должна быть реакция на данный «сексологический» вопрос, но она неверна в корне.

Дело в том, что сексологические проблемы действительно в ряде случаев (причем в очень большом ряду) являются *мнимыми*, по сути — надуманными. Их так официально и именуют: «мнимые половые нарушения». Человек, у которого на самом деле все в порядке, частенько неадекватно оценивает свою ситуацию и полагает, что в действительности проблемы у него есть, и большие.

Какие, например? Например, мужчина может казаться, что у него «это» случается редко, и не потому, что нет возможности, а потому, что просто не получается — не тянет, не возбуждается, не случается. Или слишком быстро, или слишком медленно. Или изъяны какие-то имеются... Женщина может впасть в растерянность, посчитав себя нимфоманкой, хотя на самом деле даже не знает толком, что это такое. Мужчина может переживать, что с ним что-то не так, потому как жена редко бывает ему рада и никогда не проявляет инициативы. В общем, возможны разные «фокусы» мышления, вызванные в первую очередь недостаточной информированностью о том, что такое половая конституция, нормальная половая жизнь и так далее.

Вот, собственно, об этом и пойдет речь в этой главе...

Женщины находятся в гораздо более выгодном положении, чем мужчины: для них существует больше запретов.

Оскар Уайльд

Ты скажи, сколь те надо?!

Начну с одного забавного случая... Это было году в 2000-м или в 2001-м, я тогда руководил Санкт-Петербургским городским психотерапевтическим центром. Раздается звонок из Комитета по здравоохранению города (такое у меня было начальство на тот период), и просят меня проконсультировать сына одного высокопоставленного чиновника. Настолько высокопоставленного, что я до сих пор не знаю, чей это был отпрыск двадцати одного года от роду. «По какому вопросу?» — спрашиваю. «По поводу импотенции!» — отвечают заговорщицы. Страшное дело. Консультацию обставили в лучших традициях секретности и конспирации — все-таки такой интимный и трагический вопрос!

Парень выглядел так, словно ему смертный приговор подписали. Я, признаться, глядя на него, даже перепугался. Слово за слово, началась беседа, я пытаюсь выяснить, в чем проблема, собственно, — когда, как, почему? И понимаю, что ничего не понимаю. Половая

Перестав любить,
мы радуемся, ког-
да нам изменяют,
тем самым осво-
бождая нас от не-
обходимости хра-
нить верность.

*Франсуа
де Ларошфуко*

жизнь регулярная, даже очень — каж-
дый день! Я говорю: «А мне сказали,
что вы по поводу импотенции?» —
«Да, — отвечает. — Я по поводу импо-
тенции». Я на него уставился в легком
недоумении... Может, он слова путает?
А он и говорит: «Доктор, я раньше сра-
зу и второй раз мог, и третий. А теперь
только один раз — и все, больше не
хочу!» Вот такие трагические бывают
истории!

«Лечение» этого сановного отпрыска, как вы, навер-
ное, догадываетесь, было нехитрым: я попытался объ-
яснить молодому человеку, что пора его юношеской
гиперсексуальности прошла и дальше, извините, бу-
дет только «хуже». В целом же он на момент своего
обращения к «сексологу» находился, если так можно
выразиться, «в прекрасной боевой форме». Можно ли
сказать, что он симулировал свой недуг? И да, и нет.
С одной стороны, никакой патологии у него, разуме-
ется, не было, а потому перед нами, по большому сче-
ту, чистой воды симуляция. С другой стороны, моло-
дой человек был не в курсе того, что такая нормальная
сексуальность, находился в сфере каких-то мифов и
предрассудков, что и вызвало его неадекватную оцен-
ку. Поэтому, с этой точки зрения, симулянт из него,
понятное дело, получается сомнительный.

Конечно, этот случай больше похож на анекдот и ба-
нальным его назвать трудно, но проблема действи-
тельно существует: мужчины, как, впрочем, и жен-

щины, часто становятся жертвами своих собственных неоправданных ожиданий, порожденных некими общественными мифами и личными заблуждениями.

Интенсивность половой жизни (поллюции, эротические сны, мастурбация, коитусы и т. п.) варьируется от человека к человеку, от состояния этого человека сегодня к состоянию этого же человека завтра, от возраста к возрасту и от обстоятельств к обстоятельствам. Не существует единых для всех людей норм сексуальной активности, и даже возрастные «нормы» здесь весьма относительны. Никто никогда не скажет вам, сколько именно вам следует заниматься сексом. Секс должен приносить удовольствие, если же вы начнете «переедать», то жить вам станет тяжко, а если будете «недоедать», то неспокойно.

Кроме того, если мы говорим о восприятии человеком своей сексуальной жизни, имеет значение его субъективная удовлетворенность сексом. Ведь секса в жизни человека может быть формально «много», но при этом он не будет вызывать того эмоционального отклика, который ему действительно нужен. Оргазм, как известно, оргазму рознь. **Сексуальная разрядка, полученная на пике влюбленности, и та же сексуальная разрядка, но в периоде «рутинизации» сексуальной жизни в паре, — это две совершенно разные вещи.** Впрочем, к этому вопросу мы вернемся чуть позже, а сейчас обратимся к проблеме «интенсивности половой жизни» как таковой.

Примечание:
«Подростковая гиперсексуальность...»

Пик сексуальной активности, как правило, приходится на молодой возраст, а подростки зачастую и вовсе переживают самый настоящий «гормональный бум». Но юношеская гиперсексуальность связана не столько с гормонами, сколько с психологическими факторами. Подростки воспринимают

секс как «запретный плод», а неизведанное манит и возбуждает. Когда они получат достаточный сексуальный опыт, а сексуальные отношения станут для них обычным и привычным делом, то весь этот «флер очарования» рассеется, как дым. Они будут «заниматься сексом» с той же рутинной «необходимостью», с которой они едят, пьют или, к сожалению, выпивают.

Некоторых, впрочем, такая перемена беспокоит. Например, в свои 17 лет перевозбужденный юноша мог осуществлять несколько половых актов за ночь, а в 21 он вдруг понимает, что одного ему оказывается вполне достаточно, и он начинает тревожиться — не случилось ли у него «снижения сексуальности». На самом деле у него произошло снижение не сексуальности, а гиперсексуальности, что и закономерно, и даже хорошо.

Кроме того, он может не учитывать в таких условиях и еще одного важного момента: раньше его «сексуальные встречи» происходили реже, носили нерегулярный характер, а сама половая активность дополнительно стимулировалась факторами новизны или опасности (страх «разоблачения» родителями и т. п.). Теперь, когда секс стал более или менее регулярным, стал, так сказать, прозой жизни, появилось много других проблем и интересов, а какая-либо естественная «дополнительная» стимуляция исчезла, его сексуальная активность благополучно стала приходить в норму, которая, конечно, ниже «нормы» эпохи «гормонального бума».

Сексуальная гиперактивность подростков часто имеет невротическую природу. Некоторые юноши пытаются доказать себе и окружающим, что они уже не «мальчики», и с этой целью постоянно меняют партнерш, устраивая заочные соревнования со сверстниками на количество осуществленных за ночь «бросков». Девочки иногда протестуют подобным образом против родительского давления. Оба этих варианта сексуального поведения вряд ли оправданы, поскольку и сексуальные, и психологические комплексы нужно изживать, а не идти у них на поводу. Впрочем, не всем удается справиться с этими юношескими «тараканами», и они — эти «тараканы» — благополучно мигрируют из молодости в зрелость. Поэтому, если мы говорим о МНИМЫХ ПОЛОВЫХ рас-

стройствах, внимание нужно обратить на следующее. **Мнимые половые расстройства зрелых людей уходят корнями если не в детство (что тоже бывает), то, по крайней мере, в эту самую пору юности. По сути, происходит формирование невроза, который дальше будет мучить человека по полной программе, при том что с сексуальностью как таковой у него, в принципе, все в полном порядке.**

Не удержусь, чтобы не привести здесь небольшую цитату из научной работы замечательного российского сексолога Михаила Васильевича Екимова: «Предъявление к себе чрезмерных требований может быть обусловлено невротической ситуацией с гиперкомпенсаторным поведением. В основе такого невротического поведения может лежать глубинное чувство тревоги и неуверенности в своей мужской состоятельности, в необходимости доказывать себе и другим свою мужскую силу (самоутверждение), боязнь не удовлетворить женщину и быть ею отвергнутым (боязнь одиночества), эдипово стремление заслужить похвалу и признание женщины ("матери"), символическая победа над конкурентами-мужчинами, борьба со своими латентно-гомосексуальными стремлениями и усиленное подтверждение своей гетеросексуальности. Это далеко не полный перечень подспудных причин для гиперкомпенсаторного поведения у мужчин». Добавлю от себя: и произрастает все это богатство невротических реакций, а соответственно и мнимых половых нарушений — из юности, которую мы все так любим называть самым «счастливым периодом нашей жизни». На самом деле субъективного «счастья» в юности не так много, как того, на-верное, хотелось бы, и в значительной степени именно потому, что пора сексуального становления — это путь, полный психологических проблем, стрессов и разочарований.

И еще одна деталь... Часто молодые люди (юноши и, в меньшей степени девушки), находясь в кругу своих сверстников, или значительно преувеличивают объемы своих «сексуальных подвигов», или же и вовсе хващаются тем, чего никогда не было. У молодых людей, которые слушают подобные

Недоступность женщин — это один из их нарядов и уборов для увеличения своей красоты.

*Франсуа
де Ларошфуко*

рассказни, может возникнуть ощущение, что они безбожно «отстают» от своих «братьев по разуму» в объемах и качестве «проделанной работы». Что ж, если здесь и есть какое-то отставание, то оно, как правило, не в «работе», а «разуме», точнее — в изобретательстве и фантазерстве. Да и о сексуальной жизни взрослых у подростков складывается превратное мнение, они явно преувеличивают значение секса в жизни взрослых людей. Впрочем, есть и взрослые люди, которые преувеличивают его значение в своей жизни, они-то, собственно, и вводят подростков в подобное за-блуждение.

В России средний возраст вступления молодых людей в сексуальные отношения колеблется около 15-16 лет, но это только «средний возраст» — он не оптимальный и уж точно не обязательный. Замечу, что в Швеции — этой «продвинутой» (в сексуальном смысле) стране, где уроки по «сексу» проходят в среднеобразовательных школах уже 25 лет — средний возраст вступления молодых людей в сексуальные отношения равен 18 годам! И чем дальше, тем он больше увеличивается. Подростки начинают понимать, что опоздать со вступлением в сексуальные отношения нельзя, а вот неоправданно поторопиться можно. Да и куда спешить, если вся жизнь впереди, а кроме секса в ней есть и еще много самых разных вещей, которые следуют успеть сделать, и сделать как следует.

Женщина — ваша тень: когда вы идете за ней, она от вас бежит; когда же вы от нее уходите — она бежит за вами.

Альфред де Мюссе

Девушки, как правило, вступают в половую жизнь позже юношей. Юноши стремятся к сексуальным отношениям чаще всего «из интереса» (хотят себя проверить), ну и по невротическим механизмам, конечно, чтобы «от других не отстать», «мужчиной стать» и чтобы никто о них ничего «такого» не сказал. Глупость, конечно... Девушки чаще вступают в сексуальные отношения, испытывая к своему первому партнеру чувство, и это правильно. Когда мужчина хочет переспать с женщиной из одного только «спортивного интереса», он тем самым унижает и ее, и себя, а это нехорошо, не по-мужски.

Сексуальная кривая

Итак, интенсивность половой жизни не является величиной постоянной и зависит от целого ряда самых разных факторов. Она снижается у людей, которые переносят большие умственные или физические нагрузки, страдают каким-нибудь заболеванием — как физическим, так и психологическим (снижение сексуальной активности, например, почти всегда сопровождает депрессию), принимают лекарственные средства, которые по механизму своего действия влияют на половое влечение. С другой стороны, половую активность стимулируют такие факторы, как влюбленность, появление нового полового партнера, увеличение общего физического тонуса в связи с хорошим отдыхом, банальное улучшение бытовых условий (отдельная квартира) и так далее. Но, наверное, главными факторами являются все-таки возраст и половая конституция. Вопрос половой конституции мы осветим чуть позже, а сейчас о возрасте и его взаимосвязи с сексуальными успехами...

Всякий раз, когда я говорю на эту тему, мне вспоминается достаточно глупая ситуация, в которой я оказался, будучи еще никому не известным «Андреем Курпатовым, психологом». На самом деле я не психолог и никогда им не был, но прежде одно название моей профессии — «врач-психотерапевт» — повергало журналистскую братию в паническое состояние, а потому меня тут же переименовывали в «психолога» и, что меня всегда удивляло, сразу же успокаивались. Так вот... Мы тогда готовили мой первый — пилотный — выпуск программы «Доктор Курпатов», еще на канале ТНТ. И, чтобы к нам пошли герои, нужно было как-то предъявить меня народу — вот, мол, есть такой доктор-психолог, приходите. Соответственно, и отправили меня для «промоу-Шена» на ток-шоу «дружественного канала» в качестве «эксперта» (как они любят в таких случаях говорить).

Тема была, конечно, «оригинальная» — неравные браки. Две дамы, работающие в дневном эфире, показательно разбирают какую-то историю подставной «брошенки», которая якобы влюбилась в молодого мужчину. По легенде, она прожила с ним несколько лет, несмотря на пятнадцатилетнюю разницу в возрасте, а потом он, такой нехороший, ее бросил. Актриса выдавливала из себя слезы страдания, приглашенные звезды глубокомысленно обсуждали ее «трагедию» — одни, как и положено в таких случаях, осуждали героиню, другие, соответственно, поддерживали. Ведущие, четко следя сценарию, задавали участникам программы псевдокаверзные вопросы. В общем, все происходило в лучших традициях ток-шоу «для домохозяек». Наконец мой выход. Поскольку мне отведена роль эксперта, я должен был занять место на центральном диване и озвучить свой вердикт.

Первое, о чем меня спрашивают, — это о сексе: мол, какой может быть секс в неравном браке, когда женщина старше мужчины? Это же ужас что такое — читалось в лицах вопрошавших меня ведущих. Я пожимаю плечами и говорю, что никакой трагедии в такой ситуации не обнаруживаю, поскольку в целом в таких парах сексуальные отношения как раз близки к идеалу.

Все дело в том, что женская чувственность и способность к получению удовольствия от сексуальных отношений с возрастом растет, увеличивается, причем очень постепенно. А мужская сексуальная потребность, напротив, в молодые годы выходит на пик своей интенсивности, а затем плавно, но весьма заметно снижается. В результате получается, что, когда женщине, например, тридцать пять, а мужчине двадцать, они находятся в некой точке соответствия друг другу по этому параметру, одинаково нуждаются в сексе и одинаково его ценят.

разумеется, это не означает, что мужчины, по преимуществу, будут стремиться к сексуальным отношениям с женщинами, которые старше их по возрасту, как раз наоборот. Но то, что гармония по параметру интенсивности сексуальной потребности в такой паре в среднем выше, чем у пары сверстников, — это факт бесспорный. Если же речь идет о мужчине, который старше женщины на двадцать лет, — это другое дело (по крайней мере, если рассматривать данный вопрос стратегически), но в случае, когда женщина старше, — тут все естественно и удивляться нечему. Грубо говоря, молодому мужчине легче в сексуальном плане с более зрелой женщиной, нежели со сверстницей, которая пока еще не способна к такому самораскрытию в сексе, как ему бы того хотелось.

Но это я сейчас все так складно и ладно рассказываю. На той программе моя речь ручейком отнюдь не лилась... Почему? По причине нервного срыва одной из ведущих. Ее напарница в свое время вела ток-шоу на сексологические темы и, хотя энтузиазма ученых никогда не разделяла, привыкла к любым неожиданностям из области развенчания тех или иных пуританских мифов. А вот вторая ведущая оказалась в таких вопросах неопытной и просто злилась истерическим смехом. Она прерывала каждое мое предложение выкриками: «Что вы такое говорите?! Боже, не могу поверить! Вы серьезно?!» и так далее в том же духе. Я, признаюсь, был озадачен, но делать нечего — психотерапевтическую помочь в такой ситуации оказать крайне затруднительно. В общем, все это как-то закончилось с горем пополам, я выдохнул и вдруг наблюдаю эту ведущую, которая идет ко мне навстречу, раскидывает Руки и чуть не кричит: «Ну вы, молодой человек, меня Рассмешили!» После этого строит непонятную гримасу и исчезает в пространстве.

Естественно, есть вещи из области сексологии, которые могут вызывать у людей смешанные чувства. Смех, например, тем более надрывный, нервный, «задыхающийся», часто является способом психологической защиты — человек как бы отгораживается от ситуации, «выпрыгивает» из нее. Когда мы сталкиваемся с чем-то, что нас подсознательно пугает, у нас рефлекторно перехватывает дыхание, и смех —

Пробка шампанского,
с шумом взлетевшая
и столь же мгновенно
ниспадающая, — вот из-
рядная картина любви.

Козьма Прутков

это попытка выдавить из себя этот «запертый» в напряженной грудной клетке воздух. В общем, в нервных реакциях на сексологическую тематику нет ничего странного. Скорее, такие реакции можно считать симптоматичными, интересными с диагностической точки зрения...

Впрочем, возможно, моя собеседница смеялась просто потому, что находилась в убежденности, что мужчине не важно, какая перед ним женщина, главное, чтобы она была моложе? Очень может быть. В конце концов, весь модный глянец живет этой абсурдной иллюзией, успешно скармливая своим доверчивым читательницам «формулу» красоты и молодости, ну и, разумеется, все сопутствующие к этому делу товары. Да, для большинства мужчин молодость сама по себе привлекательна — спору нет. Но **внешняя привлекательность партнерши и впечатление, которое можно получить от секса с ней, — это совсем не одно и то же, и зависимость тут отнюдь не прямая.** Юность и свежесть может привлечь, но если любви не возникнет, а секс будет холодным и сдержаным, то второй раз уже не захочется. При этом женщина, которая не отличается особыми физическими данными или отчаянной юностью, может так, выражаясь современным язы-

ком, «зажечь» в постели, что мужчину потом будет за уши не оттянуть.

Кому-то, наверное, может показаться, что я отвлекся от темы, но это не так. Когда мы говорим об интенсивности половой жизни, речь идет не о банальном «количество», а о физиологической потребности. И понятно, что если у мужчины пик этой физиологической потребности приходится на раннюю молодость, а у женщин — на четвертый десяток, то «сексуальных проблем» просто не избежать. Ведь что получается? Сначала мужчине «одного надо», и женщина в нем разочаровывается, а он, в свою очередь, не получает того, чего ждет, и тоже «затаивает». Проходят годы, и женщина переходит в разряд тех, кому «больше надо», а мужчина, с одной стороны, уже не так этого хочет, а потому раздражается, с другой стороны, у него теперь есть возможность отыграться за свою неудовлетворенную юность, поквитаться — мол, ты раньше, когда мне это было надо, не хотела, а теперь, когда тебе вдруг почему-то стало нужно, я должен стараться — нетушки.

Понятно, что далеко не во всех семьях супруги готовы и вообще способны обсуждать подобные проблемы, часто они даже не предъявляют друг Другу никаких «претензий», а списывают возникающие проблемы на другие, сторонние факторы. Но ситуация эта — проговаривают ее или нет — до банальности стандартная. Не случайно, если мы посмотрим на социальное поведение мужчин и Женщин в молодости и в зрелости, то увидим прямо противоположную картину. **Молодость — это когда мужчины «бегают» за женщинами, а зрелость — когда женщины начинают «бегать» за мужчинами.**

Итак, завершая разговор об интенсивности половой жизни у мужчин и женщин в зависимости от возраста, можно сказать следующее. Совокупный объем «секса», в который готовы вступить молодые женщины, меньше того, на который претендуют мужчины этой возрастной группы, а потому возникает дефицит «предложений» со стороны женщин, женщины оказываются более востребованы, и их ценность возрастает. Но проходит каких-то пятнадцать-двадцать лет, и ситуация в корне меняется: теперь мужчины нуждаются в меньшем количестве секса, поскольку пик их «сексуальной кривой» пройден, а женщины, которые к этому моменту только на свой пик поднялись, напротив, рассчитывают на большее, то есть теперь возникает «мужской дефицит секса». Соответственно, в зрелые годы возрастает ценность мужчин на рынке межполовых отношений

И все было бы ничего, если бы этот «конфликт интересов» был бы осознан и не превращался в инструмент для взаимного выяснения отношений. Но, к сожалению, именно так и происходит: молодые женщины обвиняют мужчин, зрелые мужчины без зазрения совести изменяют своим «вторым половинам». Это просто какой-то злой рок: в молодой возрастной группе ценность женщин выше, а женщины потому становятся претенциозны и конфликтны, когда же с годами возрастает ценность мужчин — последние имеют дополнительные внутренние основания для того, чтобы изменять своим «вторым половинам», объясняя это тем, что их — мужчин — прежде не ценили и недолюбили.

* Нужно добавить, что для женщин сексуально привлекательным является социальный статус мужчины, а потому многие молодые женщины часто выбирают более зрелых мужчин (со статусом), и, как следствие, их условный «дефицит» растет. Конкуренция усиливается и в молодежной группе (за женщин), и во взрослой (за мужчин).

Интенсивность подовой жизни

Теперь обратимся к вопросу интенсивности половой жизни представителей нашего с вами вида, учитывая параметры возраста, а также срок супружества (что, как нетрудно догадаться, также имеет большое значение). В конце концов, существуют же некие стандарты! Понятно, что все люди разные, но ясно и то, что какие-то «средние» значения все-таки существуют. Как говорят в таких случаях мои коллеги-терапевты — то, что случается чаще, случается чаще. Но тут возникает проблема психологического свойства... У нас, как я уже говорил во введении к этой книге, есть определенные ожидания от своей сексуальной жизни, точнее, даже не так... У нас есть представления о том, какой она должна быть. И большинству из нас кажется, что у других она как-то лучше. Поэтому, когда стали появляться первые исследования, в которых изучалась та самая статистика, ученые не знали, как им быть: сказать как есть — не поверят, не сказать — нарушить главный принцип научности, погрешить против истины.

Женщина, не забывающая Генриха Гейне в тот момент, когда в комнату входит ее возлюбленный, любит только Генриха Гейне.

Марина Цветаева

Начнем с данных, которые приводятся в научных работах, освещавших половую жизнь наших заокеанских соседей. Итак, средние цифры половой активности взрослых людей в США таковы: в первые 2 года брака 3 раза в неделю и чаще сексуальные отношения между супругами происходят только в 45% семей, от 1 до 3 раз — в 38% семей, от 1 до 4 раз в месяц — в 11%, менее 1 раза в месяц — в 6%. Как вы понимаете, эти данные трудно назвать оптимистичными. Если браку от 2 до 10 лет, ситуация еще менее радужная: только в 27% семей секс бывает чаще 3 раз в неделю, в 46% он

случается от 1 до 3 раз в неделю, в 27% семей — 3 раза в месяц и менее.

Теперь посмотрим на эту информацию с другого ракурса. Ритм половой жизни женщины зависит от мужчины — не испытывая сексуального желания, женщина физиологически способна вступать в половой контакт, а мужчина — нет. Поэтому тот факт, что **27% мужчин после 30 лет, 38% мужчин после 40 лет и 48% мужчин после 50 лет имеют проблемы с потенцией**, актуален не только с той точки зрения, что у мужчин имеют место сексуальные проблемы, но и с той, что женщины из-за всего этого оказываются ограничены в своих «сексуальных правах». Отечественные сексологи с абсолютной уверенностью утверждают, что **средняя частота половых контактов женщин составляет в начале супружества (это в возрасте около 20 лет) 2,8 раза в неделю, в 30 лет — 2,2 раза, в 40 лет — 1,5 раза, в 50 лет — 1 раз, в 60 лет — 0,6 раза в неделю**. При этом ученые почти полностью уверены в том, что с увеличением срока супружества роль женщины в сохранении сексуальной гармонии с мужем возрастает. На вопрос — почему это так? — отвечают данные другого исследования...

Как вам кажется, кто должен играть активную роль в сексе, кто должен быть заводилой и инициатором? Женщины, скорее всего, ответят, что мужчины. По данным специальных исследований, такой точки зрения придерживаются три четверти женщин. И, наверное, они сильно удивятся, узнав, как на этот вопрос отвечают мужчины... Только треть мужчин разделяют их позицию. При этом аж каждый пятый мужчина отводит активную, инициирующую роль в сексе женщинам, а половина мужчин уверены в том, что в этой части ответственность должна быть разделена поровну.

С учетом же того, что мужская сексуальность с возрастом благополучно идет на спад, а женская способность к оргазму (соответственно, удовлетворенность от секса и потребность в сексе) с годами только возрастает, понятно, что женщина или начинает активнее сподвигать мужа к сексу, или остается ни с чем. Наличие такой активности со стороны женщины способно притормозить мужчину в его инерционном движении к сексуальному нулю (в желании постепенно снизить количество половых актов со своей давней партнершей, а то и вовсе уйти в сексуальный анабиоз). И этот вывод — вовсе не следствие какого-то пессимизма. Данные одного из исследований говорят следующее: 4 раза в неделю и чаще — это сексуальный ритм лишь 8% мужчин, меньше четверти мужчин готовы заниматься сексом 2-3 раза в неделю, еще 40% делают «это» только несколько раз в месяц, а остальные еще реже.

Понятно, впрочем, что когда речь идет об активной, инициирующей роли — это вовсе не значит, что женщина должна превратиться в командира сексуальной роты: «А ну, равняйся! Смирно! В постель шагом марш! К исполнению своих сексуальных обязанностей на три счета готовься! Ать-два!» Ну нет, разумеется... Тут активность — не просто предложение и ни в коем случае не ультиматум с угрозами, а скорее сообщение о своей готовности, о своем чувственном возбуждении, о том, что партнер так прекрасен и возбуждающ, что с этим ничего не поделать, остается только двинуться в направлении супружеского ложа и отдаться любви и ласке.

Интерес к деньгам и власти служит замещением несостоявшегося счастья в любви.

Вильгельм Райх

Только что я обмолвился, что, мол, способность женщин к переживанию оргазма с годами возрастает. На самом деле это тема отдельного разговора, до которого мы еще не дошли, но здесь этот факт важен

для адекватного понимания того, в чем заключаются подлинные «реалии» сексуальной жизни, в отличие от эротических фантазий нашей общественности на соответствующие темы. Так вот, **оргазмическая активность нарастает у женщин постепенно, достигая своего апогея лишь к 35 годам.** Немецкие сексологи в процессе своих исследований получили такие результаты: в течение первого года половой жизни лишь 19% женщин начали испытывать оргазм, в течение второго года — 15%, третьего — 11%, на четвертом-пятом году — 14%, шестом-девятом — 11%, на десятом году и позже — 9% женщин. По данным отечественных исследователей, куда более оптимистичным, за первые три месяца после замужества оргазм испытывали 22% женщин, к концу первого года — 42%, к пяти годам замужества — 72% и свыше 10 лет — 89%.

Данные российских исследователей выглядят более жизнерадостными, нежели выводы, сделанные немцами, однако назвать эти показатели прекрасными как-то язык не поворачивается.

Любовь правильнее всего сравнить с горячкой: тяжесть и длительность и той и другой нимало не зависят от нашей воли.

*Франсуа
де Ларошфуко*

середине 70-х годов прошлого века, выяснилось: женщины в супружеских парах в 70% случаев не испытывали оргазма во время традиционного полового акта. По данным знаменитого американского сексолога Альфреда Кинзи, 17% женщин не испытывали оргазма даже через пять и более лет после начала половой жизни. И даже если за последние тридцать лет ситуация изменилась, очевидно, что проблема настолько

велика и серьезна, что считать «дело закрытым» пока, мягко говоря, рано.

Беглый и пусть даже самый поверхностный анализ этих данных приводит к мысли о том, что наши идеалистические представления о сексуальной активности представителей нашего вида плохо соотносятся с реальным положением дел. Однако человек оценивает свою сексуальную жизнь вовсе не тем способом, которым следовало бы — глядя в справочник и заглядывая в научную монографию. Нет, он оценивает ее, основываясь на тех представлениях, которые у него есть. А в системе этих представлений, как мы уже с вами говорили, господствуют самые разнообразные мифы.

Нам хочется, чтобы о нас думали как об очень сексуальных и сексуально востребованных персонах, а поэтому мы традиционно — национальная забава такая — преувеличиваем свои успехи на сексуальном фронте. И вот так, по кругу, мы вводим друг друга в заблуждение, после чего возвращаемся к собственному «корыту» и хватаемся за голову — боже-боже, моя сексуальная жизнь не удалась! Все как в известном мультике про тошную и еле живую корову, которую никто не хотел покупать, пока продавец не наврал про нее с три короба. Впрочем, увидев, какой она вызвала спрос после этой промоакции, хозяин коровы сам отказался ее продавать — мол, такая корова нужна самому! Так же и с сексом — сначала расскажем, какой он у нас замечательный, а потом хватаемся за голову, когда понимаем, что он вовсе никакой не «замечательный».

В действительности мы часто имеем если не прекрасную, то уж точно более чем удовлетворительную сексуальную жизнь (которую, конечно, всегда можно совершенствовать и улучшать), но не хотим в это верить и впадаем в разного рода самобичевания.

Сравнения с идеалом не выдержит ни одна, даже самая распределяющая реальность, однако и после этого сравнения, сколь бы прекрасной она ни была, наша реальность покажется нам пресной и безвкусной. Иными словами, лучший способ перестать получать наслаждение от жизни — это сравнить ее с жизнью идеальной: все сразу станет плохо.

Не возникшая моментально, «по заказу», эрекция, или менее напряженная, чем обычно, способна повергнуть в ужас любого мужчину, лишенного психической адекватности. Период, когда у женщины не происходит такого же количества сексуальных разрядок, как обычно, способен вызвать у нее чувство, что жизнь не удалась совершенно. И это, конечно, не сексуальное расстройство, а мнимое сексуальное расстройство, бороться с которым можно лишь одним-единственным образом — возвращая головной мозг в область здравого смысла.

Примечание:

«Влюбленность... сказывается на общих показателях»

Вероятно, некоторых могут смутить эти данные об интенсивности половой жизни мужчин и женщин, и, как правило, это недоумение объясняется следующим обстоятельством. Дело в том, что влюблённость — как психофизиологическое состояние — является сильнейшим катализатором сексуальной активности человека. Поэтому одно дело, когда мы говорим об интенсивности половой жизни в парах с солидным стажем совместной жизни, и совсем другое, если мы говорим о паре любовников, находящихся в расцвете своих отношений. **По данным самых разных исследований, чувство страстной, пылкой влюбленности недолговечно. Большинство ученых сходятся во мнении, что такая любовь (и повышенная сексуальная активность, соответственно) живет несколько месяцев и редко когда тянется дольше двух-трех лет.** Этим объясняется и тот факт, что пик разводов приходится на 3-4-й годы супружества, а в первые три года вероятность раз-

вода как минимум в два раза выше, чем, например, с 5-го по 8-й.

Эволюционные психологи — специалисты, которые занимаются анализом поведения человека с точки зрения его эволюционного развития и в сравнении с поведением животных — считают, что такая продолжительность любовной страсти имеет вполне понятное объяснение. Несколько месяцев необходимо для того, чтобы самка в паре гарантированно забеременела, а три-четыре года — это период, достаточный для того, чтобы женщина не только забеременела, но и успела выносить ребенка, а он в свою очередь обрел некоторую автономность. С того момента, когда ребенок научается самостоятельно передвигаться на своих двух, вероятность того, что она сможет в условиях дикой природы (именно в таких категориях рассуждают эволюционные психологи) взрастить его самостоятельно, кратно увеличивается. Именно поэтому, с точки зрения указанных специалистов, именно такая продолжительность влюбленности у представителей нашего вида и зафиксировалась эволюционно. Мужчина перестает быть жизненно необходимым младенцу, а потому природа освобождает его от любовной зависимости и отпускает на все четыре стороны, чтобы он «осчастливили» потомством какую-то другую женщину.

В периоде страстной влюбленности человек движим относительно долгосрочной и стойкой сексуальной доминантой. Но, как мы уже поняли, ничто не вечно под луной, и у этой нейрофизиологической доминанты есть свой «срок годности». Когда она прекращает свое существование, в дело укрепления отношений между партнерами включаются другие механизмы — привычка, чувство человеческой симпатии, ощущение психологической близости и так далее (или не включаются, и тогда расставание неизбежно). Так или иначе, но привычка, человеческая симпатия и психологическая близость — это, как мы понимаем, вовсе не сексуальные стимулы. Партнеры занимаются сексом не потому, что они «горят», а просто потому, что у них есть соответствующая потребность. Мы испытываем

Благодаря материнскому инстинкту женщина предпочитает владеть одной акцией из ста на первоклассного мужчину, а не всем пакетом акций на второстепенного.

Джордж Бернард Шоу

потребность в пище — вкусна она или нет. Если вкусна — то мы, возможно, будем есть больше, чем нам нужно, а если не вкусна — то только для того, чтобы утолить физиологический голод. Сексуальностью примерно та же история.

В свете всех этих данных мы, возвращаясь к смущению и недоумению, которые могут быть вызваны информацией о невысоком среднем уровне интенсивности половой жизни мужчин и женщин, понимаем: **если человек живет от одной влюбленности до другой, то его индивидуальные показатели интенсивности половой жизни могут быть выше, чем «в среднем по стране»**. Однако если он вступит в долгосрочные отношения с партнером, они, скорее всего, будут «крениться» в сторону тех средних цифр, которые определены во множестве специальных исследований на эту тему. Впрочем, и тут не все так просто, поскольку есть еще такой фактор, как индивидуальная сексуальная конституция. Правда в том, что кто-то от природы более сексуально активен, кто-то менее, что в целом логично — ведь интеллектуально и эмоционально мы серьезно отличаемся друг от друга, и мерить всех одной линейкой категорически неправильно.

Да здравствует Конституция!

Как мы уже говорили, формальной «нормы» в сексологии не существует. Точнее, не так... Есть вещи, которые очевидно относятся к сфере патологии, а есть те, на которые распространяется, так сказать, «плавающий график». То есть мы имеем некую «норму», но в деталях она может быть очень разной. И вот для того, чтобы как-то систематизировать эти «детали», сексологи и сформулировали для себя понятие «половой конституции». Речь, разумеется, идет не о каком-то «основном законе», а лишь о том, что от рождения все люди разные, и в сексуальном смысле, разумеется, тоже. Грубо говоря, одним надо много, другим — мало, третьим — под лупой не разглядишь, сколько им нужно. В общем, в каждом монастыре свой устав, точнее — конституция.

Под «половой конституцией» понимают «количественную характеристику устойчивой способности человека к половой жизни». Под «половой жизнью» понимается «способность к совершению определенного числа завершенных половых актов за заданный промежуток времени». Под «завершенным половым актом» понимается такой «акт или заменяющие его действия, которые заканчиваются половым удовлетворением человека, то есть оргазмом». При этом, то, каким образом достигается это «половое удовлетворение» — «естественным половым путем (с партнером), самоудовлетворением, перекрестным удовлетворением (без полового акта) или как-либо еще (например, непроизвольно, во сне)», — роли не играет.

Короче говоря, половая конституция — это то количество оргазмов в единицу времени, которое необходимо тому или иному человеку для оптимального удовлетворения. Но тут снова проблема — что такое «необходимо»? Поэтому ученые разделяют «сексуальную активность» и «половую потребность». Половая потребность — это, грубо говоря, то, сколько человеку биологически необходимо секса. А сексуальная активность — это то, какое количество секса он имеет, движимый зачастую не столько своими фактическими нуждами, сколько невротическими императивами (по сути, предрассудками и предубеждениями), или не имеет, также в силу каких-то своих соображений. Молодой человек, не желающий отставать от сексуальных «норм ГТО» своих сверстников, может пытаться жить половой жизнью, которая превышает его фактическую половую потребность, а зрелый мужчина может, вопреки своей половой потребности, отказываться от секса, например по рели-

Все женщины прелестны, а красоту им придает любовь мужчин.

Александр
Пушкин

гиозным соображениям. По-настоящему же большое удовольствие от секса получает только тот человек, сексуальная активность которого соответствует его половой потребности.

В соответствии с нашей половой потребностью сексологи разделили нас на три большие группы: люди с **сильной половой конституцией**, люди со **средней половой конституцией** и люди со **слабой половой конституцией**. Но как нас «вычисляют»? Тут два метода: один прямой, другой — косвенный. Причем и тот и другой, надо признать, не являются точными, а результаты получаются приблизительными. Все как в анекдоте — «где-то так, шесть-восемь».

В чем состоит прямой метод «вычисления» половой конституции человека? Здесь учитывается фактическая частота половых актов (переживаемых оргазмов), так называемая «регулярная половая активность», а также — сексуальный максимум, или «эксцесс». Под «эксцессом» в сексологии понимают максимальное количество законченных половых актов (пережитых оргазмов), которые человек провел (пережил) когда-либо за одни сутки. Иными словами, «эксцесс» — это тот максимум сексуальных разрядок, на который способен организм человека за 24 часа (каким образом достигался оргазм в те сутки «эксцесса», значения не имеет). Дальнейшие исчисления — это, что называется, дело техники...

Слабая половая конституция: регулярная половая активность — 1-2 раза в неделю, эксцесс — 3-4 раза. Средняя половая конституция: регулярная половая активность — через день, эксцесс — 6-8 раз. Сильная половая конституция: регулярная половая активность — 1-2 раза в день, эксцесс — 9-12 раз.

Здесь еще, наверное, надо отметить, что на этой шкале — от слабой половой конституции к сильной — есть еще и экстремумы. То есть люди, чья сексуальная активность или совсем низка, или очень высока. По данным американского Национального обзора здоровья и социальной жизни, 4% мужчин и 14% женщин редко думают о сексе или вообще не интересуются сексуальными темами. При этом из общего числа респондентов, принявших участие в этом исследовании, 14% мужчин и 10% женщин сообщили о том, что за последний год у них не было ни одного сексуального партнера. С другой стороны, существует так называемый гиперэротизм, который в случае мужской гиперсексуальности называется сатириазом, а женской — нимфоманией (речь не идет, разумеется, о частных моментах гиперсексуальности в жизни человека и о подростковой гиперсексуальности юношей). Здесь точных цифр нам никто не предлагает, но в целом, в этой относительно небольшой группе людей средние цифры регулярной половой активности определяются в количестве от трех половых актов в день и выше. Было время, когда столь высокая степень половой активности считалась патологичной, но сейчас от этой идеи отказались. Просто такой, извините, экстремум...

Примечание:
«Сверяемся по датам...»

Даты — вещь, к сожалению, ненадежная. Во-первых, их все пугают, во-вторых, их просто нельзя признать убедительным доказательством в пользу той или иной половой конституции. Простой пример: национальный фактор — у одних народов половое созревание происходит быстрее, у других — медленнее, но это не значит, что в «медленной» по данному показателю национальной группе нет людей с сильной половой конституцией. Есть и другие факторы, способные внести некоторую путаницу в даты. Однако общее

Чем меньше женщины мы любим,
тем легче нравимся мы ей.

Александр
Пушкин

правило на то и общее правило, чтобы из него, в большей части случаев можно было сделать правильные выводы. Что касается половой конституции, то ее сила или слабость, как правило, соответствует более раннему или более позднему половому созреванию человека. Вот так выглядит это соответствие.

Слабая мужская половая конституция: пробуждение интереса к женщинам в 16-17 лет; первое семяизвержение и ломка голоса — 17-18 лет; возраст прекращения эксцессов — 20-25 лет; возраст снижения активности до 2-3 половых актов в неделю — 20-25.

Интуиция дана женщине для того, чтобы угадывать у мужчин намерения, о которых он не догадывается.

Жан Делакур

Слабая женская половая конституция: первая менструация (менархе) в 15-18 лет; регулярность менструаций — с длительными нарушениями; первый оргазм — в 30-35 лет; первый оргазм после начала регулярной половой жизни — через 3-12 месяцев; возраст достижения 100% оргастичности — 35-40; характер течения беременности — угроза прерывания, патологическое протекание, токсикозы; роды — длительные и тяжелые с большой потерей крови; возраст наступления климакса 40-45 лет.

Средняя мужская половая конституция: пробуждение интереса к женщинам в 12-13 лет; первое семяизвержение, ломка голоса — 13-14 лет; возраст прекращения эксцессов — 30-35 лет; возраст снижения активности до 2-3 половых актов в неделю — 30-40.

Средняя женская половая конституция: первая менструация — 13-14 лет; регулярность менструаций — эпизодические нарушения при неблагоприятных воздействиях; первый оргазм в 20-25 лет; первый оргазм после начала регулярной половой жизни — через 3-10 месяцев; возраст достижения 100% оргастичности — 20-30; характер течения беременности — легко протекающие, токсикозы; роды — средней продолжительности и тяжести; возраст наступления климакса — 45-50 лет.

Сильная мужская половая конституция: пробуждение интереса к женщинам в 9-10 лет; первое семяизвержение и ломка голоса — 10-11 лет; возраст прекращения эксцес-

сов — 40-45 лет; возраст снижения активности до 2-3 половых актов в неделю — 45-50 лет.

Сильная женская половая конституция: первая менструация в 10-11 лет; регулярность менструаций — регулярные без патологии; первый оргазм в 11-17 лет; возраст достижения 100% оргастичности — 15-18; характер течения беременности — нормальное течение; роды — быстрые и легкие; возраст наступления климакса 50-55 лет.

Ценность скелета...

В целом все приведенные характеристики так или иначе отражают уровень половых гормонов (прежде всего — мужских, ответственных за сексуальное возбуждение) как у мужчин, так и у женщин. Кроме того, если речь идет о сроках полового созревания, то понятно, что это некая «биологическая программа», которая, подобно будильнику, включается и начинает работать в определенный момент времени. Иными словами, каждый из нас развивается в половом отношении по определенному плану, запечатленному в наших генах, и ясно, что эта программа как-то программирует и нашу сексуальную «зажигательность».

Однако очевидно, что этот «генетический план» полового развития не может не проявляться какими-то еще признаками. Причем формально и на первый взгляд они — эти признаки — могут быть никак не связаны с сексуальностью. Почему? Очень просто: представьте себе — идет процесс развития молодого организма. Имеет ли значение, в какой момент включится

Ложное представление о том, что равенство тождественно идентичности, является одной из причин специфического явления в нашей культуре — уменьшения, стирания различий между полами. Женщины пытаются вести себя как мужчины, а мужчины, соответственно, — как женщины, и различие между мужским и женским, между мужчиной и женщиной постепенно исчезает.

Эрих Фромм

программа полового созревания? Безусловно! Она может включиться раньше или позже, что влияет на те процессы в организме, которые на этот момент еще сохраняют свою пластичность или уже готовы ее проявить (то есть подвержены влиянию и могут быть изменены). Чуть раньше включается программа — мы имеем один эффект, чуть позже — другой. Короче говоря, мы подошли к косвенным, но очень важным признакам, характеризующим ту или иную половую конституцию.

Наш с вами скелет имеет разные типы костей, но сейчас нас интересуют только трубчатые — это кости ног и рук. В продолжение всего детства и юности они растут из так называемых «зон роста», а потом в какой-то момент эти «зоны» закрываются и рост прекращается. Половое созревание влияет на этот процесс самым непосредственным образом. Получается, чем короче у человека ноги, тем раньше он вошел в пору своего полового созревания, а следовательно, тем выше его половая конституция. Тут надо отметить, что половое созревание не влияет на рост губчатых костей, из которых состоит, например, позвоночник. Поэтому рост позвоночника продолжается, несмотря на половое созревание, а ноги уже не растут.

Соответственно, для оценки половой конституции по этому признаку используется не абсолютная длина ног, а их соотношение с ростом человека. Данное соотношение называется «трохантерным индексом», который рассчитывается делением роста человека на длину его ноги. Рост измеряется известно как — стоя у дверного косяка с линейкой, а длина выпрямленной ноги — это расстояние от пола до горизонтальной оси тазобедренного сустава (последний легко можно прощупать, подвигав тазом из стороны в сторону). Причем значение трохантерного индекса считается очень

важным, важнее даже, чем оволосение на теле, которое традиционно считается признаком высоких сексуальных показателей.

Для мужчин действуют следующие нормативы: если отношение роста к длине ноги меньше 1,92—это слабая половая конституция, если это соотношение в пределах 1,92-1,98 — средняя, а больше 1,98 — сильная. Для женщин, поскольку в среднем у них ноги короче, чем у мужчин, действуют другие нормативы: слабая половая конституция — меньше 1,97, средняя — в пределах 1,97-2,00, сильная — больше 2. Впрочем, если значение этого индекса выходит за пределы диапазона 1,85-2,03 у мужчин и 1,88-2,05 у женщин, то с этим надо разбираться отдельно, поскольку может иметь место невыявленная патология пубертатного периода развития.

По странному и необъяснимому, на первый взгляд, стечению обстоятельств считается, что чем длиннее у женщины ноги, тем она привлекательнее. Отсюда растиражированный культ «моделей», например. Но по факту, чем относительно короче у женщины ноги, чем она «приземистее», тем на самом деле выше ее половая конституция и отсюда — ее способность к переживанию оргазма. Из-за этой путаницы, созданной «глянцем» и индустрией моды, темпераментных мужчин влечет на длинноногих красавиц, а потом возникает разочарование, поскольку те — длинноногие красавицы — не отвечают сексуальным ожиданиям «горячих парней». Как возникла эта путаница и почему мода «раскручивает» асексуальный женский тип? Ответ на этот вопрос достаточно ясно формулирует знаменитый историк моды Александр Васильев. Не берусь процитировать его слова точно, но суть такова: модельным бизнесом традиционно занимаются мужчины с нетрадиционной сексуальной ориентацией, поскольку только гею может прийти в голову одевать женщину, гетеросексуальный мужчина мечтает ровно об обратном. Когда же гомо-

сексуалы создают моду на женскую красоту, наличие подобных «ошибок» более чем объяснимо.

Но вернемся к анатомии ног... Кроме того, что ноги при сильной половой конституции оказываются пропорционально меньше, они должны быть еще чуть-чуть (буквально символически) согнуты в коленях. Если смотреть на ноги сбоку, то при сильной половой конституции угол между бедром и костями голени (по задней поверхности ноги) равен 175-180° (т. е. они чуть согнуты, словно в приседе), при средней — 180-185° (т. е. они прямые), у людей же со слабой половой конституцией бедра как бы заваливаются вперед, а исконный угол, соответственно, оказывается больше 185°.

Впрочем, трубчатые кости — это не только ноги, но и верхние конечности, то есть руки. Здесь относительная длина не показательна, а вот «прогиб» выпрямленных рук — вещь существенная. Методика прогиба рук в определении половой конституции достаточно проста: нужно вытянуть руки вперед, прижать ладони друг к другу и, сохранив руки в таком положении, постараться свести внутренние поверхности предплечий как можно ближе друг к другу. Если руки при выполнении этого задания остаются прямыми, то есть не прогибаются, то у человека сильная половая конституция. Если же есть прогиб, но между предплечьями остался зазор, то перед нами человек со средней половой конституцией. Наконец, если предплечья сходятся, то определяется слабый половой тип.

Овидий

Теперь стопы... Тут тоже все связано с возрастом закрытия трубчатых костей. Весь фокус состоит в том, что у большого пальца две фаланги, а у второго, как и

у остальных, три. Если зоны роста закрылись рано, то длина первого пальца оказывается короче, чем длина второго. Поэтому у людей с сильной половой конституцией второй палец длиннее первого (иногда даже на сантиметр), со средней — первый по длине примерно равен второму, а у человека со слабой половой конституцией — большой палец ноги самый длинный.

Таковы анатомические признаки. И они, безусловно, являются серьезными показателями половой конституции. Однако не все то золото, что блестит, как известно. Поэтому и на старуху бывает проруха. Как ни крути, наша сексуальность слишком сложно организована и обусловлена работой множества самых разных факторов... Так что в большинстве случаев данные «признаки» являются рабочими и действительно свидетельствуют о типе половой конституции, но само по себе наличие этих «признаков» еще не есть вердикт о той или иной половой конституции.

Примечание:

«Ну и совсем относительные признаки...»

Кроме признаков той или иной половой конституции, о которых мы с вами уже вели речь, есть еще и масса других, которые, конечно, также являются достаточно относительными, если не сказать — умозрительными. Разумное зерно тут, разумеется, присутствует, в противном случае об этих признаках и не стоило бы говорить, но опять же — есть нюансы.

Вот, например, уровень тестостерона — он сказывается на оволосении. Основной принцип прост: чем больше волос на теле и меньше на голове — тем выше уровень тестостерона, причем как у мужчин, так и у женщин. «Геометрия» волос на лобке также имеет значение: при слабой половой конституции у мужчин на лобке волосы формируют треугольник с верх-

Чтобы заполучить женщину, скажите ей, что вы импотент. Она непременно проверит это.

Кэри Грант

ней горизонтальной границей (так называемое «оволосение по женскому типу»), у женщин — просто редкие прямые волосы, которые становятся чуть гуще лишь в центре треугольника; у мужчины со средней половой конституцией уже есть «дорожка» волос до пупка, а у женщины — отчетливый треугольник с выраженной горизонтальной верхней границей, волосы вьющиеся; при сильной половой конституции у мужчины ко всему прочему добавляется «мохнатая» грудь, а у женщин обнаруживается «дорожка» до пупка (так называемое «оволосение по мужскому типу»).

Большое значение ученые придают также общим показателям здоровья и наследственности. Например, считается, что если родственники жили долго, то у потомства половая конституция сильнее. Частые болезни, инвалидности (как у родственников, так и у самого человека) — признак слабой половой конституции. Наличие братьев и сестер говорит о том, что, по крайней мере, с точки зрения наследственности половая конституция у человека должна быть сильной. Хорошие зубы и успехи в спорте также должны вроде бы свидетельствовать о сильной половой конституции человека. Кстати сказать, успехи в учебе тоже относят к таким признакам. Мол, если кто-то не удался красивой, статью и здоровьем, при сильной половой конституции это компенсируется интеллектом. С другой стороны, считается, что слишком красивые люди, которые, кроме того, выглядят старше своих лет, а также склонные к полноте, — обладают невысокой половой конституцией.

Находят некую взаимосвязь даже между цветом волос и половой конституцией человека — мол, чем темнее волосы, тем сильнее половая конституция: у блондинов — слабая, у шатенов — средняя, у брюнетов — сильная. И с цветом глаз то же самое — чем темнее глаза, тем сильнее половая

конституция. Впрочем, для тех национальностей и рас, у которых цвет глаз стандартен (негроидов, монголоидов и др.), этот признак не работает. Считается также, что чем южнее родился человек, тем сильнее у него половая конституция. Или вот еще, например, признак: чем больше человек ест без увеличения объемов своего

Мужчины смахивают
на апрель, когда ухаживают, и на декабрь,
когда уже женаты.

Уильям Шекспир

тела, тем сильнее у него половая конституция. Слишком большой размер груди у женщин положительно связан со слабой половой конституцией. Наконец, эмоциональность, целестремленность, позитивный настрой, невозмутимость — все это признаки, как считается, сильной половой конституции.

Повторюсь, что, конечно, во всем этом много условного, но какая-то взаимосвязь, безусловно, имеет место быть. Впрочем, мне множество раз приходилось консультировать голубоглазых блондинов, чья сексуальная перевозбужденность зашкаливала, и брюнетов с карими глазами, которые демонстрировали все возможное сексуальное бессилие, которое только можно себе представить.

Полечим голову...

Теперь необходимо ответить на вопрос — почему, собственно, именно в этом разделе зашла речь о половой конституции — ее силе и слабости? Ответ очевидный: по той простой причине, что мнимые сексуальные расстройства очень часто связаны как раз с неправильной оценкой человеком своей собственной половой конституции, а также с теми проблемами, которые возникают в парах, где партнеры имеют разную половую конституцию.

Если проблема только в неадекватной оценке собственных половых возможностей — это, конечно, проще, чем несовместимость сексуальных темпераментов, но тоже проблема. Человеку может казаться, что он должен быть на «сексуальной высоте» двадцать четыре часа в сутки и триста шестьдесят пять дней в году, однако если у него слабая или даже просто средняя половая конституция, то подобные ожидания от самого себя — это, прямо скажем, удар ниже пояса. Появляются завышенные, неоправданные требования к себе, далее следуют «осечки» и разочарования,

Всякая любовь, имеющая причиной не свободу духа, а что-то иное, легко переходит в ненависть.

Бенедикт Спиноза

поскольку данные ожидания просто не могут быть оправданы. Как результат: человек убеждается в том, что с ним действительно что-то не так. После этого его сексуальной жизни начинает сопутствовать постоянная тревога, а последняя для сексуальности — худший из возможных спутников. Неуспех подкрепляет ожидание неуспеха и усиливает его. Замыкается порочный круг, и человек уже функционирует на том уровне своей сексуальности, который даже ниже того, что соответствует ему биологически.

Именно поэтому так важно знать свою «индивидуальную норму» и не пытаться жить той жизнью, которая не имеет к вам ровным счетом никакого отношения. Если же вам вдруг попадается в руки книжечка, в которой вас призывают «открыть границы секса и выйти в беспредельность», будьте осторожны — есть вероятность, что вы выйдете за границы ума и потом уже в него не вернетесь. Когда сексуально озабоченные люди, не находящие соответствующего удовлетворения в своей реальной жизни, или люди с сильной и гиперсильной половой конституцией начинают писать книжки и давать в них разного рода советы, основываясь лишь на собственном опыте и собственных же фантазиях, — это опасно для читательского здоровья. Не потому, что секс вреден, а потому, что неправильная и неадекватная «сексуальная» мысль, поселившаяся в чьей-то голове, может серьезно повредить его сексуальной сфере.

Когда подумаешь, что есть настолько смелые мужчины, что смотрят в лицо женщине, подходят к ней, жмут ей руку и без ужаса говорят: «Хотите выйти за меня, быть моей женой?» — то нельзя не удивляться тому, до чего доходит человеческая отвага.

Стендаль

В целом же человеку в интимном плане необходимо ровно столько чувств, ощущений и переживаний, сколько ему необходимо — не больше и не меньше. Да, к сожалению, мы не всегда имеем возможность точно сказать,

каковы реальные сексуальные потребности того или иного человека, насколько его фактическая сексуальная жизнь адекватна этим потребностям. И тут, конечно, возникают серьезные проблемы... Сейчас мы говорили о том, что у человека относительно слабая половая конституция, а он, действуя под напором неких императивов, пытается выжать из себя больше, и ему, понятное дело, становится нехорошо. Но представим себе, что у человека сильная половая конституция, а он (чаще — она), по тем или иным причинам, не удовлетворяет эту потребность в должной мере и должным образом. Как он/она будет себя чувствовать? Одним словом — Жуть! Неудовлетворенная потребность — это, выражаясь научным языком, фрустрация, а фрустрация — это внутреннее негодование плюс тревога, то есть самая настоящая гремучая смесь.

Если мы блокируем свою сексуальность, не удовлетворяя ее должным образом и в должных объемах, то возникшее внутреннее напряжение может стать причиной самых разных неврозов, начиная от банальной вегетососудистой дистонии и заканчивая тяжелыми навязчивостями. При этом человек, конечно, не понимает, что дело не в сердце и не в грязи, которая ему везде мерещится, а в том, что он в своей сексуальной жизни просто не соответствует потребностям своей половой конституции, игнорирует их.

В результате всех этих своих невротических реакций (включая, например, ту же самую психогенную астму) он все меньше и меньше внимания уделяет своей сексуальной жизни. А та, разумеется, еще более фрустрируется, напряжение нарастает, и невроз берет человека в кольцо. После этого уже совсем не до секса, а потому сексуальная потребность входит в штопор...

Но бывает и обратная ситуация: когда человек вынужден жить более активной половой жизнью, нежели того

требует его собственная природа. Более активный и напористый половой партнер вынуждает человека — не физически, разумеется, а психологически — к сексу, который для него «лишний», «избыточный». Как с этим быть? Перенапряжение, насилие над половой потребностью в конечном итоге приводят к тем же результатам, что и недостаток сексуальной активности — невротизации и подсознательному желанию спрятаться от этой «сексуальной агрессии» за невротическим симптомом. Головные боли, приступы слабости, навязчивые страхи часто являются подсознательным способом минимизировать сексуальные отношения, ввести их в приемлемый для человека со слабой половой конституцией график. Беда, однако же, не приходит одна.

Когда человек относительно долгое время живет на пределе своих сексуальных возможностей, вынужденный соответствовать сексуальным ожиданиям своего партнера, у него постепенно формируется негативное отношение к сексуальной жизни как таковой, а потому в какой-то момент эта его, пусть и не слишком сильная, сексуальная потребность фактически коллапсирует, то есть как бы сворачивается внутрь себя и даже при наличии сексуальных отношений перестает удовлетворяться. Получается, что потребность осталась, но желание, травмированное неадекватной сексуальной практикой, как бы спряталось в ракушку. В результате человек оказывается в ситуации неудовлетворенной сексуальной потребности, и мы возвращаемся к первому варианту — невроз на почве сексуальной неудовлетворенности.

Впрочем, мы сильно отвлеклись на последствия сексуальной неудовлетворенности, а это тема отдельного разговора, и тут я вынужден переадресовать читателя к другой своей книге — «С неврозом по жизни», там как раз об этом речь. Вернемся к мнимым сексуальным проблемам, возникающим в связи с феноменом половой конституции...

Дельфин и русалка — не пара?

Как я уже сказал, большое значение для половой жизни имеют не только предубеждения, которыми человек сам себя травмирует, ожидая от своего организма сексуальной горячности и сексуальных переживаний, не соответствующих его фактической половой конституции, но и так называемая сексуальная несовместимость в паре. Если верить разного рода исследованиям, то почти половина (!) браков распадается именно на этой почве. Не думаю, что каждая вторая пара именно так и формулирует причину своего расставания, но то, что люди говорят и даже думают, — это ведь не то же самое, что они делают и почему они это делают. Последнее — действие и его истинные причины — куда важнее, чем любого рода разъяснения и увещевания.

Если мы совершаем некий публичный акт (а развод относится именно к таким актам), мы, естественно, ищем «красивые», «достойные», «удобные» объяснения своему поведению или решению — причем ищем как для других, так и для самих себя. Поэтому поводом к расставанию в паре, даже если в основе сексуальные проблемы, скорее всего, станет некий «быт», некая «несхожесть характеров» и «утрата чувств». Ну несолидно это — разводиться из-за сексуальных проблем, согласитесь... Надо что-то поубедительнее! Хотя, на мой взгляд, «быт» и «несхожесть характеров» — это как раз и есть Детский лепет. С этим, было бы Желание, всегда можно как-то разобраться полюбовно. А вот сексуальная несовместимость — это по-настоящему серьезно, по-

Эти закатившиеся сомнамбулические глаза, эти мышцы рук и ног, вздувающиеся и каменеющие, словно под воздействием гальванической батареи, — ни опьянение, ни бред, ни опиум в их самых неистовых проявлениях не представлят вам столь ужасного, столь поразительного зрелища.

Шарль Бодлер

скольку речь идет о вещах, которые не слишком можно контролировать, но которые при этом важны необыкновенно. Важны, потому что сексуальная потребность, во-первых, процесс физиологический (вы еще дышать себе запретите или влейте в себя воды пять литров — посмотрим, как изменится самочувствие), а во-вторых, в соответствующей удовлетворенности «заинтересована» наша подкорка, которая, не следует об этом забывать, определяет качество нашего с вами душевного состояния.

Помню, мы снимали один из первых пилотных вариантов моей авторской программы для телевидения. Напротив меня в больших белых креслах сидела супружеская пара. У них двое детей — трех и пяти лет, и

Какой мужчина в любви или в браке имеет счастливую возможность сообщать свои мысли в том виде, как они ему приходят в голову, женщине, с которой он проводит свою жизнь?

Стендаль

постоянные конфликты на этой почве. Мужу кажется, что жена плохо воспитывает детей, настраивает их против него. Ей кажется, что он слишком требователен и навязчив, не умеет быть с детьми добрым. При этом она — белокурая красавица, длинноногая, неспешная, но нервная, напряженная, устало-раздражительная. Он — коротконогий, массивный, лысоватый крепыш, из которого энергия так и бьет ключом — на месте не усидеть. Волосы темные, глаза карие, и поскольку две верхние пуговицы на рубашке расстегнуты, вопрос об оволосении на груди понятен — там самая настоящая шевелюра. То, что тут разные половые конституции, — понятно и без всяких трохантерных индексов...

Мы разговариваем о воспитании детей, о конфликтах в семье и так далее. Обсуждение длится ни шатко ни валко, участники огрызаются, смотреть друг на друга

не хотят. И причины этого понятны, но мы говорим о детях, потому что это, конечно, отдельная проблема, которую мы пытаемся решить. Хотя причины... Меня часто критиковали за то, что я, мол, нарушаю некую врачебную этику, когда в телевизионном эфире беседую с гостями моей студии об их психологических проблемах. Но это, разумеется, от незнания да и, просто говоря, — от глупости. На самом деле под камеру мы говорим только о том, о чем человек готов и сам хочет говорить. О том, о чем он не хочет говорить публично, мы, естественно, умалчиваем. Так было и в этот раз. Когда инструкции по поводу воспитания детей были розданы, съемка закончена и мы вышли из студии, я задал этой паре вопрос, который на самом деле был для нее главным, — о сексуальных отношениях.

— Да что вы хотите?! — взорвалась женщина. — Мы делаем это каждый день! Каждый! Иногда не один раз! А я не могу уже! Я на стенку лезу! Мне это вот где! — она показала на горло. — А он, вы представляете, он обижается на меня за то, что я сама

Все мужчины одинаковы перед женщиной, которой они восхищаются.

Джордж
Бернард Шоу

не проявляю инициативы!!! Да то, что я вообще на это соглашаюсь, — это подвиг! Как он не понимает!

— А что такого?! — говорит муж. — Я ее люблю. И ничего особенного от нее не требую. Мне, может, не хватает! Но я ничего, терплю!

И на фоне всего этого — скандалы на «детскую тему». Не смешно?.. Было бы смешно, если не было бы так грустно. Женщина чувствует, что муж ее буквально насилияет, а у мужа ощущение, что он не может жить нормальной половой жизнью, потому что супруга от него бегает. Разность половых конституций, сексуальных темпераментов, если угодно.

Как показывают исследования, идеальный союз возникает в парах, где половая конституция обоих партнеров равная: или слабая, или средняя, или сильная. Тогда никаких проблем. Если разница в одну позицию — сильная и средняя, средняя и слабая — проблемы возникают, но они могут быть скорректированы. Если же разница в две позиции, то есть у одного из партнеров сильная половая конституция, а у другого — слабая, то ужиться им практически невозможно. Сначала будет мучение, потом — неизбежные изменения, а затем и расставание.

И проблема в том, что партнеры зачастую не сразу понимают, что они по своим сексуальным темпераментам серьезно не совпадают. Тут несколько причин. Во-первых, в fazu влюбленности организм человека способен совершать сексуальные подвиги, а любовь, как обезболивающее психологическое переживание, скрадывает неудовольствие того из партнеров, для которого такие объемы сексуальной близости избыточны. А то и вовсе — для партнеров происходящее в новинку и кажется, что возникающий дискомфорт — это временно. Как говорится,стерпится — слюбится. Но не тут-то было. Природу не обманешь. И со временем возникает напряжение. Причем о нем, понятное дело, не говорят, партнер со слабой половой конституцией пытается просто «отбояриться» от предложений — мол, у меня голова болит, устал очень на работе и так далее. Почему не говорят? А чтобы кто чего себе не подумал, чтобы, не дай бог, не обидеть, чтобы не попасть в неловкое положение, чтобы... Поводов масса — итог один: чем дольше терпим, тем больше накапливаем напряжения, чем больше накапливаем, тем потом больнее будем бить. Ну и ударяться, а как же иначе.

Тут-то и возникает значительная часть мнимых сексуальных расстройств. Представим себе ситуацию, что

один из партнеров в паре обладает сильной половой конституцией, а другой — слабой. Оба они не слишком искушены в науке сексологии и не понимают, что стали заложниками своеобразной «разности потенциалов». В результате один из партнеров может решить, что у него проблемы с сексуальностью, поскольку ему обычно ничего не хочется, а другой — что у него проблемы с гиперсексуальностью и он болен — нимфоманией или чем-то еще в этом духе.

Если так трудно забыть женщину, с которой мы были счастливы, то это потому, что воображение никогда не устает воскрешать и приукрашивать некоторые моменты.

Стендаль

Если дело зайдет слишком далеко и будет такая возможность, они придут с этими «проблемами» к сексологу. Но есть ли у них реальные сексуальные расстройства? У каждого из них по отдельности — нет, есть проблема сексуальной несовместимости в паре. Усилить или ослабить «сексуальный потенциал», изменить половую конституцию невозможно. Рекомендовать одному из партнеров согласиться на требования и ожидания другого в такой ситуации — это, мягко говоря, неправильно и насилие над личностью, я уж не говорю про насилие над организмом. Как же быть?..

В данном случае сексолог может провести диагностику и определить, насколько сильна эта «разница потенциалов». Если проблема действительно в ней, в этой разнице, а пара не собирается расставаться и жаждет продолжить совместную жизнь, то рекомендации сводятся к следующему... Собственно половые сношения должны быть снижены до того уровня, который является оптимальным для партнера со слабой половой конституцией, а более высокая сексуальная потребность другого должна удо-

влетворяться в паре за счет «альтернативных форм половой жизни», то есть за счет так называемого «заместительного петтинга». Речь в данном случае идет об интимных ласках, взаимной мастурбации, оральном сексе и т. д.

Разумеется, все это оказывается возможным только в том случае, когда партнеры по-настоящему здраво оценивают ситуацию, понимают, в чем проблема, и действительно искренне хотят наладить отношения в паре. К сожалению, такое встречается нечасто. Мы ведь привыкли все мерить по себе, поэтому избыточная или недостаточная для нас сексуальная готовность нашего партнера воспринимается нами как сердечная, а то и кровная обида: «Ах вот как! Значит, я тебя не возбуждаю?! Значит, ты меня не хочешь?!!» — и пошло-поехало. Или другой вариант: «Я для тебя просто сексуальная игрушка! На меня тебе наплевать — что я чувствую, что со мной происходит! У тебя только одно на уме! А я человек, между прочим!» — в общем, пошли выводы... Неправильно все это. Но что поделаешь?..

В жизни нередки случаи, когда женщина изо всех сил скрывает страсть, которую испытывает к мужчине, в то время как он так же прилежно разыгрывает любовь, которой вовсе к ней не чувствует.

Жан де Лабрюйер

И приходится подключать психотерапевта, который поможет с этим справиться. Что, опять же, возможно лишь при наличии хотя бы некоторой адекватности в голове каждого из участников этого, извините, банкета. Но секс, к сожалению, слишком непростая штука и та часть нашей жизни, где, как говорится, чересчур много личного, а потому адекватность — редкий гость в этих стенах. С другой стороны, психотерапевт психотерапевтом, но частенько проблема сексуальной несовместимости в паре имеет настолько застарелый характер, что к моменту обращения за психотерапев-

тической помощью на фундаменте этой сексуальной несовместимости уже высится гигантское здание общей взаимной неудовлетворенности — претензии, недоверие, разочарование и обиды.

Не исключительны и не единичны случаи, когда секс превращается в инструмент междуусобной войны в рамках отдельно взятой ячейки общества. То муж называет жену «фригидной», то жена мужа — «импотентом». То жена «не дает», используя сие действие (бездействие), чтобы отвратить мужа от какой-то вредной привычки или пытаясь таким образом заставить его любить «маму» (в смысле — тещу). То муж требует от жены, чтобы она была от него в постоянном сексуальном восторге, подозревая ее, в противном случае в супружеской неверности. И жене, оказавшейся в такой ситуации, ничего не остается, как регулярно имитировать оргазм, хотя ей не то что не до оргазма, а уже далеко и не до секса, в таких-то обстоятельствах. Дальше желание отбивается у всех по кругу, и возникают те самые мнимые сексуальные расстройства. То есть по факту все с сексуальностью нормально (в пределах конституционной нормы, разумеется), а по ощущению — полный завал и катастрофа.

Впрочем, если уж на то пошло, то для того, чтобы начать «военные действия», даже нет необходимости в биологически предопределенной разности сексуальных потенциалов партнеров...

Сама по себе сексуальная сфера очень чувствительна: если мы чем-то обижаем партнера, если мы недостаточно внимательны к нему, если мы не проявляем к нему любви в достаточной для него степени, его сексуальное желание может благополучно приказать долго жить. Казалось бы, ничего не случилось, «живем нормально», «как все», а желания нет. Почему нет? Куда делось? А вот девается...

Нужно ему постоянное подкрепление. Если же желания нет, то возникает «нажитая» разность сексуальных потенциалов. То есть физиологически партнеры подходят друг другу, а травмирующий опыт сексуальных, да и не только сексуальных отношений в паре приводит к тому, что желание у одного из партнеров, а то и у обоих, как говорится, ретириуется по-английски. Не прощаясь...

Формулировка «мнимые сексуальные расстройства» в целом настраивает на благодушный лад. Мол, раз мнимые, то ничего серьезного, все пройдет, как с белых яблонь дым. Но все не так просто. Если у человека сформировались мнимые сексуальные расстройства, то мы уже имеем дело, по сути, с невротической фиксацией. Человек теряет адекватность в оценке своего состояния и своих возможностей, он переживает, постоянно сам себя контролирует, боясь неудачи, сам себя «накручивает» и как результат — оказывается заложником сексуального невроза, который способен реально лишить его «половой силы».

Изъяны как они есть...

Итак, человек может оказаться «сексологическим симулянтом» в следующих случаях: завышенные, чрезмерные требования к самому себе, неадекватная реакция на естественные колебания сексуальной возбудимости, сексуальная дисгармония в паре, вызванная неправильным поведением партнеров. Ко всему этому «богатству выбора» нам остается добавить только одно — воображаемые, или, проще говоря, мнимые «изъяны». О чем в данном случае идет речь? Чтобы ответить на этот вопрос, нужно прежде понять, что такое половые органы человека, а главное — какие они.

Мужская половая система включает в себя следующие органы: во-первых, мужской половой член

(по-латыни — «пенис»), два яичника, расположенные в мошонке, во-вторых, предстательную железу (по-латыни — «простата»), семенные пузырьки, семяпроводы и уретру. Первые относятся к «наружным половым органам», вторые — к «внутренним». Женская половая система также представлена, во-первых, наружными половыми органами: большие и малые половые губы, бартолиновые железы и клитор; во-вторых, внутренними половыми органами: влагалище (по-латыни — «вульва»), матка, фаллопиевы (или маточные) трубы, яичники.

Фиговый листок — самая древняя этикетка.

Лешек Кумор

Нетрудно догадаться, что разнообразные «изъяны», как правило, «обнаруживаются» пациентами сексолога именно по части внешних половых органов. Причем речь в данном случае идет не столько об «отвратительности» половых органов партнера, сколько об ощущении уродливости собственных «причинных мест». **Справедливо ради надо заметить, что сами по себе половые органы, строго говоря, не обязаны выполнять эстетическую функцию.** Тот факт, что их принято прятать, сам по себе приводит к тому, что они воспринимаются многими из нас как нечто зазорное, непристойное, уродливое и иногда даже «грязное». О какой уж эстетике тут говорить?! Леонардо да Винчи, который, как известно, серьезно занимался анатомией человека, говорил, что Бог для того даровал нам столь сильное сексуальное влечение, чтобы мы могли преодолеть отвращение, вызываемое видом половых органов.

В этом высказывании Леонардо во многом и заключается, наверное, суть проблемы. Если сексуальность Человека раскрыта, реализована и свободна от невротических страхов, а фактическая сексуальная жизнь

Красота — не потребность, а экстаз. Это не образ, что вам хотелось бы видеть, и не песня, что вам хотелось бы слышать, но образ, который вы видите, даже если сомкнете глаза, и песня, которую вы слышите, даже если закроете уши.

Джебран Халиль
Джебран

тельных установок, а не от физиологической напряженности, то понятно, что «красота» в субъективном восприятии быстро сменится на «безобразие».

Кстати сказать, Леонардо да Винчи, если верить многочисленным исследованиям, обладал гомосексуальной ориентацией, с которой всю жизнь боролся, скрывая ее, возможно, даже от самого себя (латентная гомосексуальность). В этой связи может быть понята его «эстетическая» нелюбовь к женским половым органам и напряжение, которое вызывали у него мужские «достоинства». В результате мы имеем всего пару анатомических рисунков женских половых органов, изображенных Леонардо с ошибками, и достаточно большое количество безошибочных зарисовок мужских гениталий, и все это на фоне приведенной выше цитаты. Микеланджело, который если и скрывал свою гомосексуальность, то лишь от почтенной публики, напротив, настолько восхищался мужскими гениталиями, что изображал их везде, где имелась для того хоть какая-то возможность. В результате они появились, вопреки всем канонам, даже у Иисуса Христа и апостолов на знаменитой фреске «Страшного Суда» в Сикстинской капелле, в той самой зале, где выби-

соответствует подсознательным желаниям, то никаких проблем с «эстетикой» — ни чужой, ни собственной — не возникает. Напротив, сила влечения превращает детородные органы партнера в самые настоящие «прелести», а собственные — в предмет гордости. Формально некрасивое может казаться просто прекрасным, если это «некрасивое» по-настоящему желанно. Если же истинного влечения нет, если оно идет от сознания

рают Папу. Впоследствии вольности Микеланджело были, конечно, тщательно прикрыты набедренными повязками.

Иными словами, наличие серьезных предубеждений в отношении «эстетических» характеристик половых органов часто свидетельствует о том, что у человека есть какие-то достаточно серьезные и глубокие проблемы, связанные с сексуальностью как таковой, а во все не с одной только анатомией. Впрочем, это могут быть просто некие «нажитые» в детстве и подростковом возрасте комплексы, спровоцированные неверной (неправильно понятой) информацией или негативной оценкой взрослыми или сверстниками тех или иных особенностей ребенка. Так или иначе, но для многих людей эта, кажущаяся незначащей, проблема оказывается почти непреодолимым препятствием.

Мужчинам может казаться, что их половой орган «не выдерживает критики» — кривой, косой, слишком большой или слишком маленький, «неприятного» цвета и так далее. Женщинам может казаться, что их половые органы безобразны — слишком большие половые губы, «некрасивый» клитор и так далее. Как результат — у человека возникает чувство стыда, ощущение собственной ущербности и начинается невротическое избегание половых контактов, чтобы, не дай бог, не повергнуть в ужас своего потенциального полового партнера. А избегание половых контактов по невротическим причинам неизменно увеличивает степень тревоги, нервного напряжения и общего стресса, что никак не содействует возникновению должного полового влечения.

Впрочем, все эти страхи и предубеждения, как правило, быстро рассеиваются, как только у человека, страхающего этим мнимым сексуальным расстройством, появляется постоянный половой партнер, отношения с которым его устраивают.

Глава третья

На самом деле половые органы представляют собой, без всякого преувеличения, своего рода чудо света. Мужской половой член, например, — это сложная, почти архитектурная конструкция, состоящая из двух пещеристых тел и одного губчатого тела, по которому проходит мочеиспускательный канал. Губчатое и пещеристые тела состоят из многих тысяч маленьких пустот, которые во время возбуждения способны во много раз расширяться, наполняясь кровью, как полоновая губка. Под влиянием сексуальной стимуляции кровоток в половом члене усиливается в 8-10 раз, а сам половой член увеличивается в размерах, набухает и твердеет. Во время эрекции отток крови из полового члена блокируется за счет сдавления вен; когда возбуждение спадает, вены отводят лишнюю кровь из полового члена и он возвращается в свое спокойное состояние.

При наружном осмотре пенис состоит из ствола полового члена и его головки, а также крайней плоти и уздечки (крайняя плоть крепится по краю головки, к ее венчику, а внизу образует уздечку). Головка и, в особенности, уздечка полового члена — самые чувствительные его части. В состоянии эрекции крайняя плоть сдвигается, натягиваясь на ствол полового члена, и открывает головку. Некоторые мужчины лишены крайней плоти. Ее хирургическое удаление может быть обусловлено религиозными соображениями (это практикуется у евреев и мусульман) или медицинскими причинами. Однако отсутствие крайней плоти практически не отражается ни на чувствительности, ни на функциональности полового члена, зато полезно с точки зрения гигиены и здоровья.

Альфред Хичкок

Женщина, которая раздевается публично, напоминает мне режиссера, который в самом начале фильма сообщает разгадку.

у некоторых мужчин может быть короткая уздечка, которая не позволяет головке полового члена полностью раскрыться; у некоторых крайняя плоть бывает суженной, и в этом случае при эрекции она сильно перетягивает головку. Эти проблемы возникают достаточно часто и не являются серьезными, но консультация врача-уролога необходима. Иногда подобные проблемы решаются простым «разрабатыванием» (кожа способна вследствие упражнений постепенно растянуться до нужных размеров), в других случаях производится простая хирургическая операция по подрезанию уздечки или иссечению (обрзанию) крайней плоти.

За венчиком головки полового члена, за крайней плотью расположены специальные сальные железы, которые выделяют пахучее густое вещество — смегму. Смегма смазывает чувствительную кожу крайней плоти и головку полового члена, но является питательной средой для различных бактерий, которые при отсутствии должной гигиены могут вызывать воспаление.

По своим формам и размерам пенисы бывают самыми разными. Видимо, этот факт и вызывает у некоторых мужчин некие ошибочные представления о своем сексуальном «уродстве». Но ни удивляться, ни стесняться здесь нечего. Пенисы могут быть толстыми и тонкими, длинными и относительно небольшими, в состоянии эрекции они могут быть прямыми, а могут быть и изогнутыми, задираться вверх или «смотреть вперед». Все это придает им их неповторимую индивидуальность... Только у 10% мужчин половой член в состоянии эрекции «стоит» относительно прямо, У большинства же он заваливается направо или налево.

Яички, помещенные в темноватую морщинистую кожу, также могут вызывать у их обладателей определенные «нарекания». Некоторые мужчины смущаются «неправильными» размерами своих яичек, некото-

рые переживают из-за их асимметрии. Но ни о каком «уродстве» здесь, как правило, речи не идет. Мошонка разных мужчин индивидуальна, как, впрочем, и любая другая часть их тела. Яички производят тестостерон и мужские половые клетки — сперматозоиды, поэтому «большие» размеры яичек не должны смущать их обладателей. Биологи и вовсе сказали бы, что это даже замечательно, потому что относительно большие яички отличают тех мужчин, чья половая, а точнее — reproductive функция находится на высоте.

Да, и с яичками могут возникнуть определенные проблемы, но это отдельный вопрос. Дело в том, что первоначально яички находятся внутри тела мальчика-эмбриона, и только к концу беременности они спускаются в мошонку младенца. Иногда же одно или оба яичка задерживаются в области живота. Тут-то как раз возникают проблемы репродуктивного свойства, ведь для созревания мужских половых клеток (сперматозоидов) необходима температура 35,6°C, тогда как в животе — 36,6°C. Однако если у мужчины есть в мошонке хотя бы одно яичко, — этого уже вполне достаточно для того, чтобы его сперматозоиды могли оплодотворить яйцеклетку. В любом случае несложная хирургическая операция помогает устраниТЬ все проблемы.

Примечание:
«Размеры достоинства...»

Впрочем, самый болезненный «мужской вопрос» — это все-таки частный случай проблем: переживания по поводу размеров «достоинства». На это можно сказать следующее... Измерениями полового члена с помощью банальной линейки занимаются не только озабоченные этим вопросом подростки, но и серьезные учёные. На большом количестве испытуемых, обобщая полученные результаты, «аппроксимируя их с помощью стандартной статистической кривой Гаусса», учёные пришли к выводу: средний размер пениса в состоя-

нии эрекции колеблется в пределах — от 7,1 до 18,3 см, при этом по 2% в популяции мужчин, чей пенис в возбужденном состоянии короче 7,1 см или длиннее 18,3 см.

Как мы видим, разброс достаточно велик и при этом не является «кriminalным». Однако озабоченность длиной своего пениса у многих мужчин достигает уровня самой настоящей паранойи. Обследование 112 студентов одного из американских колледжей показало, что юноши, как правило, считают свои пенисы более короткими, чем это есть на самом деле. Это позволило ученым прийти к выводу, что мужчины, как правило, недооценивают относительные размеры своих гениталий.

Крайним вариантом властолюбия является предельный, патологический эгоцентризм, представляющий собой своего рода манию, подобную нарциссическому расстройству и ориентированную не на отношения с объектом, а исключительно на себя.

Питер Куммер

Почему это происходит? Первый ответ, наверное, покажется странным.

Юноши регулярно видят свой собственный пенис, а время от времени (в банях, туалетах, на медицинских осмотрах и т. п.) — пенисы других мужчин. Тут-то и возникает ошибка «измерения»: чужие пенисы юноши наблюдают со стороны, а свой — сверху, тогда как сверху пенис оптически кажется меньше, чем если смотреть на него со стороны. Такой вот обман зрения.

Второй ответ состоит в феномене «уравнивающего эффекта». Научные исследования показали, что в состоянии эрекции пенисы мужчины увеличивается обратно пропорционально его неэрегированным размерам: «маленькие» неэрегированные пенисы увеличиваются в размерах больше тех, которые в неэрегированном состоянии являются «большими». Этими измерениями занимались знаменитые сексологи Мастерс и Джонс. Они разделили исследуемых мужчин на две группы: в первую вошли мужчины со средней длиной неэрегированного пениса 7,9 см; во вторую — 11,2 см. В состоянии эрекции половые члены мужчин первой группы увеличились в среднем на 85% (до 14,7 см), а пенисы мужчин второй группы набрали только 47 дополнительных процентов (они увеличились в среднем до 16,5 см).

Таким образом, если юноша, находясь, например, в душе, смерил взглядом размеры пениса другого молодого человека и пришел к неутешительному для себя выводу, что проигрывает ему в «заочном соревновании», то возможно, что ему рано отчаиваться. Может статься, что в момент эрекции (когда, собственно, «размеры» и нужны) он, напротив, окажется победителем. Хотя все эти соревнования, доложу я вам...

Какой размер пениса достаточен для ведения нормальной половой жизни? Достаточно, как показывают исследования, в эрегированном виде иметь всего 6-7 см! Кстати, именно такими размерами полового члена могут похвастаться гориллы и орангутанги — родственные нам приматы, которые, надо сказать, при всем при том отличаются куда более значительными общими размерами, нежели, в среднем, мы с вами. Серьезной проблемой для мужчины может стать не маленький, а как раз наоборот — большой пенис. Женское влагалище способно приспособливаться к размерам мужского полового члена, сокращаясь до нужных размеров, но вот увеличивается оно с трудом. Кроме того, имеет смысл помнить, что наиболее значимыми эрогенными зонами женских половых органов являются клитор и преддверие влагалища, а вот чувствительность влагалища как раз относительно невелика. Так что даже «маленький» пенис способен достичь нужного соприкосновения с наиболее значимыми эрогенными зонами женщины.

Но вернемся к надуманным «уродствам» женских половых органов... Последние, как известно, скрываются за «буторком Венеры» (так романтично ученые называли нижнюю часть лобка). Их внешний вид варьируется так же, как и «портреты» пенисов. Большие половые губы покрыты лобковыми волосами и скрывают за двумя своими асимметричными лепестками малые половые губы — тонкие и нежные складки розового цвета. С внутренней поверхности этих малых половых губ находятся выходные отверстия бартолиновых желез, секрет которых смачивает вход во влагалище,

образуя свою — женскую — смегму. Без этой «смазки» половой акт становится для женщины болезненным. С другой стороны, секрет желез, находящихся в вульве, имеет характерный запах, от которого некоторые женщины пытаются всячески избавиться — они тщательно подмываются перед половым актом, лишая себя таким образом необходимой «смазки».

Малые и большие половые губы имеют способность к эрекции — при сексуальном возбуждении они увеличиваются в размерах. Однако есть у женщины орган, который особенно готов к эрекции, — клитор. Клитор, расположенный в переднем устье малых и больших половых губ, — это маленький женский половой член, который к тому же закрывается своеобразным колпачком (аналог мужской крайней плоти). Размеры клитора могут варьироваться от нескольких миллиметров до двух сантиметров, но, так или иначе, это самая чувствительная часть женского тела. Неловкие прикосновения к клитору могут вызвать неприятные и болезненные ощущения.

Сразу под клитором, по направлению от лобка, располагается отверстие мочеиспускательного канала. Еще дальше еще одно отверстие — это вход во влагалище. И уже за задним устьем больших половых губ — анальное отверстие. Необходимо добавить, что у женщин, которые не имели еще половых актов, вход во влагалище бывает закрыт девственной плевой — тонкой, как правило, полоской соединительной ткани, испещренной небольшими отверстиями. Слово «бывает» — не случайно.

Никто не умирает от недостатка секса. Умирают от недостатка любви.

Margaret Atwood

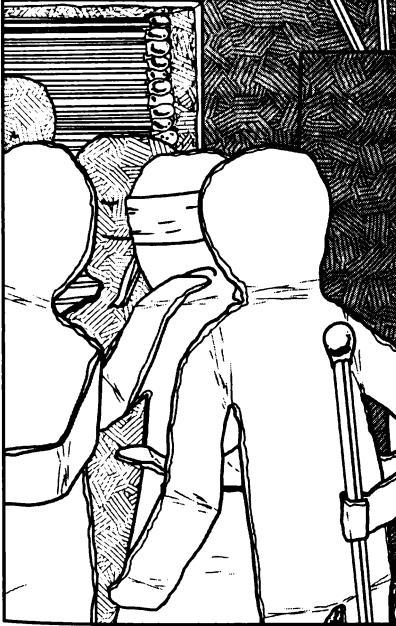
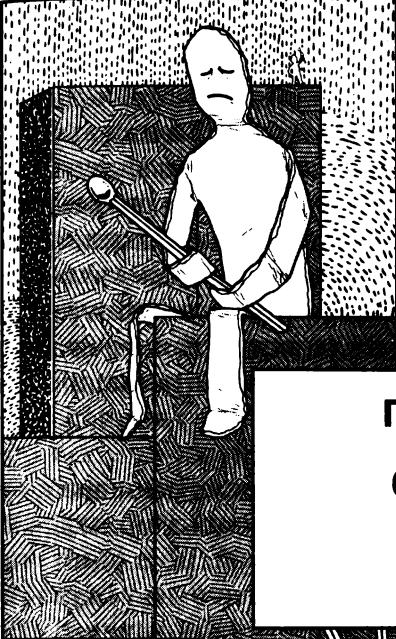
У некоторых женщин девственная плева может отсутствовать с самого рождения. У некоторых она уда-

Глава третья

ляется в процессе медицинских манипуляций. У некоторых размеры отверстий в девственной плеве так велики, что ее разрыв во время первого полового акта проходит незамеченным.

Влагалище женщины — это полая мышечная трубка, дальний конец которой венчается шейкой матки, через которую мужское семя попадает в матку для оплодотворения яйцеклетки, пришедшей в матку, в свою очередь, из яичников через фаллопиевые трубы. При половом контакте стенки влагалища наливаются кровью и обнимают половой член. Однако само влагалище менее чувствительно, нежели наружные половые органы женщины (за исключением небольшой области, находящейся чуть ниже середины передней стенки влагалища, — так называемой «зоны G»).

В общем, когда мы говорим о половых органах — мы говорим о сложнейшей, интереснейшей, в чем-то даже чудесной механике. Все здесь «сделано» с умом и с толком, все продумано природой и выверено эволюционным отбором. Демонизировать же свои половые органы, придавать их индивидуальности какое-то особенное значение, инкриминировать им «уродство», находить в них «изъяны» — просто нелепо.



Глава четвертая

СЕКСУАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС

После того как врач-сексолог исключил возможные органические причины сексуальных расстройств своего пациента, разобрался с тем, не страдает ли его пациент излишней сексуальной «вариабельностью», а также решил вопрос о его половой конституции и отмел «мнимые сексуальные расстройства», наступает следующий, чрезвычайно важный этап диагностической работы... Теперь сексологу предстоит ответить на вопрос: является ли сексуальная проблема его пациента «сексуальным неврозом» или его сексуальность просто недостаточно развита, вследствие чего желаемые сексуальные реакции у его пациента попросту отсутствуют?

О чём в данном случае идет речь?
Сладострастие является пространством обмена, обмена действия на удовольствия.

Наша сексуальность может быть вполне нормальной, но в один «прекрасный» день что-то случается, человека волной накрывают негативные переживания, потом одна неправильная мысль в его голове цепляется за другую, и в результате возникает специфический «сексуальный комплекс». У мужчины, например, развивается импотенция, а у женщины — страх перед сексуальными отношениями, сопровождающийся приступами диспареинии (болевые ощущения во время полового акта) или вагинизма (судорожные спазмы влагалища). Это, грубо говоря, невроз, который, как и всякий иной невроз, требует определенного психотерапевтического лечения.

Однако проблема может быть и не столько невротической природы, сколько — исторической. Это такие случаи, когда у человека изначально, мягко говоря, не все ладится с сексуальной жизнью. И виной тому может быть, например, неадекватная локализация

эрогенных зон (то есть они сформировались в нетипичных местах), их недостаточное или неправильное развитие, банальное неумение женщин, сколь бы странно это ни звучало для мужского уха, испытывать оргазм, а также другие проблемы подобного рода. То есть тут мы имеем дело не с реакцией на психотравму, а с проблемами сексуального развития человека. И понятно, что тут нужна не столько психотерапия, сколько специальный сексологический тренинг.

В общем, сначала нужно разобраться с неврозами на сексуальной почве, а там уж пойдем дальше...

Такими хочу я видеть мужчину и женщину: его — способным к войне, ее — к деторождению, но чтобы оба они могли танцевать — не только ногами, но и головой.

Платон

«Ужасы импотенции»

Мужчины как огня боятся импотенции, не случайно само это слово является ругательным. «Да ты импотент!» — что может быть ужаснее для мужчины? Ничего. Для мужчин секс — это, по большому счету, нечто вроде сертификата мужественности. А как иначе, если только первый половой контакт в жизни молодого человека дает ему право называться в нашей культуре «мужчиной»?.. «Эрекция и мужественность — братья навек!» — такова подсознательная установка мужчин (по крайней мере, российских мужчин). Женщина вряд ли поймет эту логику, но это так. И факт остается фактом: если у мужчины возникают проблемы в сексуальной сфере — это удар по его психике, причем удар ниже пояса.

Понятное дело, что мужчина, столкнувшийся с первыми «намеками на тенденцию» в этом вопросе, сразу

начинает думать о возможных физических причинах случившегося с ним несчастья и всячески гонит от себя мысль о психологической природе данной «оказии». Впрочем, возможные соматические причины импотенции мы уже назвали в первой главе, поэтому возвращаться к ним, наверное, не стоит. Напомню только, что **немногие мужчины могут «похвастаться» действительно телесной природой данного своего сексуального расстройства, остальным рано или поздно придется признать, что дело в голове и нигде больше, то есть природа их импотенции — чисто невротическая.**

Но, прежде чем мы будем говорить о неврозе, еще один нюанс... То состояние, которое мужчины называют «импотенцией», в большинстве случаев никакая не импотенция. Под этой трагической маркой, как правило, проходит слабая, сниженная эрекция, а во-все не ее категорическое отсутствие. В ряде случаев у подобных «импотентов» эрекция бывает даже достаточной, но быстро исчезает «при переходе к делу», или возникает не в те моменты, когда мужчина этого от себя требует, а по команде — не получается. Некоторые мужчины жалуются на импотенцию, но лишь в определенных ситуациях, например, при попытке вступить в «случайную половую связь» или, напротив, на супружеском ложе. Разумеется, импотенцией назвать подобные состояния никак нельзя. Просто какие-то стимулы и ситуации продолжают оставаться для мужчины эротическими, а какие-то, вследствие тех или иных причин, теряют для него свою былоу возбуждающую силу.

Каким же образом может возникнуть подобный, весьма загадочный невроз? Тут прежде всего нужно понять одну простую вещь: эрекция — это такой же рефлекторный акт, как, например, и ориентировочная реак-

ция на резкий звук — что-то где-то грохнуло, и вы тут же начинаете оглядываться. «Стимул—реакция» — классика жанра. А всякий рефлекс — это рефлекс. Поэтому для того, чтобы у мужчины возникла эрекция, на него должен подействовать соответствующий — эрегирующий — стимул. У каждого мужчины есть свой специфический сексуальный раздражитель, точнее, даже набор таких раздражителей — начиная с психических (сексуальные фантазии, например), заканчивая сугубо физиологическими (например, физическая стимуляция половых органов). В общем, есть стимулы, которые вызывают у него сексуальную реакцию.

Девять десятых всей порнографии обязано своим существованием запретам, созданным моралистами.

Берtrand Рассел

Теперь поговорим о собаках... Собака, у которой в лаборатории И. П. Павлова выработали слюноотделительный рефлекс на включенную лампочку, будет реагировать слюноотделением на лампочку, а не на звонок, к которому приучили другую собаку из той же лаборатории. Условный рефлекс на лампочку (или на звонок) — это с нейрофизиологической точки зрения аналог сексуальной фиксации. Теперь давайте подумаем... Если вместе с включением лампочки, на что собака рефлекторно среагирует пищевым поведением, ударить несчастное животное разрядом электрического тока, слюноотделение, скорее всего, прервется, а сам этот условный рефлекс, если операцию повторить несколько раз, будет утрачен. Примерно то же самое может произойти и с мужчиной, если несколько его попыток вступить в сексуальные отношения с женщиной потерпят фиаско по причине отсутствия должной или своевременной эрекции. Сначала мужчина пытается как-то объяснить себе свою неудачу, но тревога закрадывается, а как она захлестнет — пиши пропало.

Тягостное чувство тревоги, общая «нервность» и сексуальное возбуждение (по крайней мере, если мы говорим о мужской сексуальности) — вещи друг с другом категорически несовместимые. Именно из-за страха перед возможной неудачей у мужчин и возникают проблемы с эрекцией. Если мужчина думает, что у него что-то «не сработает», он в буквальном смысле этого слова программирует себя на отсутствие эрекции. Навязчивые, тревожные мысли: «Сумею ли я удержать эрекцию?», «Сумею ли я удовлетворить свою партнершу?» — не могут не привести к утрате полового влечения со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Для мужчины важно «быть на высоте» — быть готовым всегда и везде выполнить свой «долг» и продемонстрировать всему миру свои сексуальные возможности. До поры до времени мужчины, по крайней мере их большинство, почти уверены, что пенис — это ванька-встанька, которому отдал команду, и он тут же, взяв под козырек, примется ее исполнять. Но это, мягко говоря, заблуждение. Пенис — точно такой же орган тела, как, например, печень или почки. Как от него можно что-то требовать?

Не все ли равно,
как любишь, когда любишь?

Andre Morey a

Действительно, в обычной ситуации психологическое ожидание эрекции (когда мужчина ждет от себя соответствующего сексуального возбуждения) и обстановка, обстоятельства (то есть фактический сексуальный стимул и уровень физиологической возбудимости самого мужчины) совпадают — кто будет ждать от себя возбуждения, когда оно не к месту и не ко времени? Но тут важно не впасть в иллюзию — эрекция возникла не по команде, не потому, что половому члену отдали определенную команду, она возникла благодаря сексуально возбуждающей ситуации. Не будь этой ситуации, этого настроения, этой физиологической готовности — не было бы и эрекции.

Да, мужчина может превратить несексуальную ситуацию в сексуальную с помощью определенного самонастроя, фантазий, игры воображения и так далее. Но в любом случае — дело не в прямой команде «сверху»: «Встать, ать-два!», дело в этой специфической «атмосфере», которая побуждает, так сказать, внутренние силы мужчины. Если же этой «атмосферы» нет, если обстановка и обстоятельства не благоприятствуют сексуальному возбуждению мужчины, а мужчина думает, что имеет в лице своего полового члена исполнительного солдата и ждет от него соответствующей реакции, то мы получим «творческий кризис»: эрекции не возникнет, а мужчина впадет в состояние паники. Боясь «осечки», он примется отдавать своему половому члену новые и новые команды, в результате чего флер необходимой «атмосферы» улетучится окончательно и бесповоротно. Половой член повисает бездушным куском биологической материи, и хоть ты тресни... Фиаско. Катастрофа.

Когда мужчины, ослабленные, например, перенесенным недавно гриппом, переживая тяжелые стрессы или выпив изрядное количество горячительного, пытаются заставить свой «орган» выполнить команду «стоять», последний, вследствие указанных обстоятельств, может и отказаться следовать приказу, что в целом нормально. Однако мужчине, мужская самооценка которого в значительной степени зависит от его способности делать «это» везде, в любой ситуации и десять раз кряду, становится не по себе. «Ну, выпил... Ну, был уставший... Ну, женщина не особенно... Что с того?! Я же — мужчина!» Происходит конфликт ожиданий и фактической реальности, психологических установок и действительной реакции на стимул. Мужчина не понимает, что случилось, и возникает страх. Страх под названием «Акела промахнулся» и соответствующая «осечка» — это настоящая бомба с часовым механизмом.

Разница между влюблённой и влюбленным та, что женщина способна любить целые дни напролёт, а мужчина лишь время от времени.

Сомерсет Моэм

«Что со мной случилось?!» — в поисках ответа на этот вставший вместо полового члена вопрос, в желании немедля реабилитироваться после своего «позора» мужчина пускается во все тяжкие... С одной стороны, он бесконечно думает о том, что «это» у него может опять «не сработать» — а это уже почти приговор, потому что с таким настроением мы, как говорится, эту корову не продадим. С другой стороны, наш «Акела» навязчиво хочет убедиться в том, что там и тогда была «просто случайность», «наваждение» или даже «сон, сон, просто сон». Допустить же, что все дело в гриппе, стрессе, спиртном, сексуальной несовместимости и так далее — нет, никак нельзя. Ведь это подрывает самые основы мужской сексуальной самооценки! Мужчина зачастую честно пытается «сделать скидку» на свое неважное физическое состояние, но, как правило, этих самоутешений хватает на несколько минут, а дальше опять — паника. Так, в общих словах, начинается невроз, и теперь не физическое недомогание, а страх станет главным препятствием к полноценной эрекции.

ПОРОЧНЫЙ КРУГ ПЕРЕЖИВАНИЙ, ВЕДУЩИХ К РАЗВИТИЮ «ИМПОТЕНЦИИ»



Впрочем не все так просто. Да, может случиться разовая «осечка», но если у мужчины нет подсознательного страха перед импотенцией, то, скорее всего, никаких последствий подобный «конфуз» иметь не будет. Если же подобный, пусть и подсознательный, страх имеет место быть, то риск превратить эту «осечку» в трагедию, а трагедию — в импотенцию многократно увеличивается. Откуда же берется этот страх в подсознании мужчины? Чаще всего он связан с порой «горячей» юности. Первый сексуальный опыт, с одной стороны, необычайно манит молодых людей (ведь именно он, согласно святой уверенности подростков, превращает «юношескую» в настоящих «мужчин»), с другой — он и страшит их, да еще как! Все эти подростковые страхи понять несложно... Делать что-то в первый раз — это само по себе стресс: нет привычки, нет опыта, навыка, да и вообще непонятно, как это — заниматься сексом. В голове лишь одна голая теория, причем частенько почерпнутая из весьма ненадежных источников. Плюс к этому ответственность — это ведь как нормы ГТО сдать: очень важно, а потому и «стремно». Наконец, существуют определенные предрассудки и предубеждения, например, юноша, как правило, абсолютно уверен в том, что он просто обязан доставить женщине удовольствие во время первого же своего полового акта. О том, что далеко не всякий взрослый и искушенный мужчина способен решить эту непростую задачу даже в отношениях со взрослой и искушенной женщиной, юноши, как правило, не знают или считают, что «они не такие» и что у них-то все будет «тип-топ».

Кроме того, нельзя забывать о дополнительных отягочающих факторах — где, когда и с кем юноше удается «стать мужчиной»? Как правило, условия, в которых

Влюбленный — самый целомудренный из мужчин, ему нужна только одна женщина.

Richard Oldingston

разворачивается первый сексуальный опыт мужчины, оставляют желать лучшего — где-то бог знает где, тайно, быстро и суетно. Да и первые партнерши мужчин частенько далеки от идеала. 21% российских юношей «стали мужчинами» с женщинами, которых они видели первый раз в жизни, еще 20% — после недельного знакомства (то есть вряд ли по большой любви) и лишь 22% — с женщинами, которых они знали на протяжении года. В результате: 13% молодых людей не могут сказать, что случившееся им понравилось, а еще 6% уверены — не понравилось категорически.

Лепе убить желание
в зародыше, чем по-
том ублаготворять
все вожделения, им
рожденные.

*Франсуа
де Ларошфуко*

Впрочем, в эту скорбную статистику, по всей видимости, не попали те мужчины, у которых и вовсе ничего не вышло «с первой попытки». А таких достаточно много: одни так перевозбудились от предвкушения предстоящего соития, что эякулировали до начала полового контакта и тем самым «оскандалились», а у других от страха (или алкоголя, выпитого «для храбрости») не случилось эрекции, или же она была непродолжительной, что не позволило им закончить начатое.

Сюда же необходимо добавить мужчин, которые оказались жертвами разнообразных мифов и легенд сексуально-эротического плана. Например, некоторые мужчины, будучи подростками, верили в то, что каждому мужчине отведено на жизнь определенное количество эякуляций. При этом они не могли отказать себе в занятиях онанизмом и приходили в ужас от мысли, что исчерпают таким образом весь свой лимит, а потому со временем превратятся в самых настоящих импотентов. Далее, уже во взрослой жизни, после неудачи на сексуальном фронте, бывшие юношеские страхи всплывают из их подсознания, и воз-

никает невроз — страх неудачи, ожидание неудачи и последующие, понятное дело, неудачи. Вообще же, разнообразных мужских сексуальных предубеждений, способных «выстрелить» в самый неподходящий момент, множество. Банальный юношеский страх перед онанизмом — это уже вполне достаточный детонатор для развития невротической импотенции в зрелом возрасте. А какой юноша не испытывал этого страха?..

Так или иначе, но негативный «анамнез» застrevает в голове юноши, а дальше, как бомба замедленного действия, взрывается аккурат после первых же неудач уже в зрелые годы, когда, казалось бы, в сексуальной жизни данного мужчины все должно быть хорошо. Причины таких «эпизодических» неудач самые разные — мужчина, действительно, переутомился или находится в легкой депрессии, чего сам не осознает, или принимает какие-то лекарства, которые снижают потенцию, или испытывает стресс на работе и не может переключиться. Наконец, он может войти в состояние конфронтации со своей «второй половиной» и, как результат, потерять к ней, пусть даже и временно, всякое сексуальное влечение. Но на этом фоне случается факт «нестояния», и дальше выбор...

Привязанность не должна быть слишком зоркой... любовью не занимаются в очках.

Роберт
Бертон

Мужчина должен для себя решить — что это было? Возможно, это частный, ничего не значащий случай и не нужно делать из этого никаких далеко идущих выводов. Но, возможно, проблема в нем и с ним — пришла Ее Величество Импотенция... Наконец, он может решить, что вся проблема в том, что жена перестала его возбуждать, а потому с ней больше сексуальной «каши» не сваришь. Если мужчина здоров рассудком, полон здравомыслия

и никаких «теней из прошлого» его подкорка не содержит, то он конечно, воспользуется первым вариантом ответа и будет, безусловно, прав. Если он решит, что правильный ответ все-таки третий, то дальше можно ждать скорой измены — для жены он будет «импотентом», а для любовницы — «счастьем-счастьем». Если же в своем юношеском прошлом этот мужчина имел отрицательный опыт сексуальных отношений, то есть у него уже были «осечки», то сейчас этот момент всплывает в памяти и начинает «загонять» его в импотенцию.

Жуткая тревога, ужас и разнообразные кошмарики: «Со мной что-то не так!», «Вероятно, это простатит!», «Почему же ничего не получается?», «Почему он висит, как неживой?!» и так далее. После нескольких часов, а то и дней, прожитых в состоянии этого кошмара, мужчина пытается предпринять следующую попытку «быть мужчиной», но из-за тревоги он сосредоточен не на собственных чувствах, а исключительно на внешнем виде своего полового члена. Поскольку половому члену нужно возбуждение, а не критический анализ его эректильности, эрекции, понятное дело, не возникает... Чудовищные предположения подтвердились! Дальше еще несколько таких же попыток по кругу — и все, финал. При этом у мужчины временами отмечается утренняя эрекция, он вполне может достигать эрекции и благополучно эякулировать во время мастурбации, при этом, наконец, он вполне может возбуждаться в течение дня, фантазируя на эротические темы. Но! Как только дело доходит до постели, включается Господин Контролер, и вместо необходимых чувств и ощущений — одно сплошное сексуальное недомогание.

Впрочем, есть, конечно, и другие варианты «триумфального» входа в импотенцию. Например, просто завышенные ожидания мужчины от самого себя. Ему может казаться, что он должен хотеть больше секса и быть способным на большее количество сексуальных

актов. Когда это ему не удается, срабатывает все тот же порочный круг, который благополучно финализируется тем же безобразием. Кроме того, он может столкнуться с травмирующим поведением партнерши, которая, по незнанию или даже по злому умыслу, может начать рассказывать ему, что он-де не вышел в хорошие любовники и вообще с него толку «как с козда молока».

Примечание:

«В первый раз — не первый класс...»

О чем нужно помнить и на что следует настраиваться, если партнерского сексуального опыта у вас еще не было? Как следует оценить, или переоценить, свой первый сексуальный опыт, если он уже случился и не был идеальным? Несколько рекомендаций...

Свой первый сексуальный опыт, конечно, было бы неплохо пережить с человеком, который в этом деле хоть что-то смыслит. Ведь учиться, понятное дело, всегда удобнее с учителем, чем по самоучителю. Впрочем, у всякой палки, как известно, два конца, поэтому сексуальный контакт с «опытным» партнером также имеет свои недостатки. Ведь в такой ситуации партнер без опыта попадает в условия своеобразного экзамена. Да, никто никакого официального экзамена не проводит, но все же... Поскольку мы хотим, чтобы у нас «все получилось», да «по высшему разряду», мы психологически оказываемся в стрессовой ситуации, возникает страх «не оправдать ожидания», «не справиться», «не понравиться» и так далее. А такой страх может испортить все дело...

У двух молодых людей, которые вступают в половую жизнь одновременно и совместно, есть определенные плюсы, особенно если они способны их оценить... Преимущество в том, что они имеют возможность психологически сблизиться перед лицом общей для них «проблемы», что само по себе необычайно ценно. Оба неопытных партнера находятся в одинаковой ситуации, а потому их опыты превращаются именно в простые опыты, а не в какой-то обязывающий и от-

Мы никогда не стремимся страстно к тому, к чему стремимся только разумом.

*Франсуа
де Ларошфуко*

ветственный экзамен. Испытывая некоторые затруднения (например, с преждевременной эякуляцией или трудностью разрыва девственной плевы), они всегда могут остановиться на любом этапе, будучи в полной уверенности, что никакого «фиаско» не случилось. Сегодня дошли до этого, завтра дойдем до того, а потом... Главное — позитивная оценка происходящего.

Развитие сексуальных отношений между партнерами проходит несколько стадий. Знакомство сменяется увлеченностью, увлеченность проявляется ухаживаниями, затем первые прикосновения, носящие сексуальный характер, поцелуи... И только потом партнеры переходят к близости. Причем сначала эта близость адекватна (то есть нормальна и достаточна) в форме петтинга, не следует слишком торопиться с «основным блюдом». Спешка хороша в других делах. Поцелуи, ласки, поглаживание половых органов партнера через одежду...

Нередко мужчина эякулирует в подобной ситуации еще будучи одетым — это неприятно, но, согласитесь, уже хоть что-то. Главное, не впадать в истерику. Позитивная оценка... То, что молодой человек настолько возбудился, что разразился эякуляцией, — это не недостаток, а, напротив, показатель

Любовь, желающая быть только духовной, становится тенью; если же она лишена духовного начала, то она пошлость.

Генрик Сенкевич

его увлеченности, влюбленности и страсти. Оценивать эту «оказию» как-то иначе — самое настоящее преступление. Впрочем, нужно помнить, что после эякуляции у мужчины возникает рефрактерная фаза, а потому он, возможно, будет к себе слишком строг и критичен. К этой самокритике, если она и возникнет, нужно приготовиться заранее, то есть осознать предварительно, что критиковать себя и глупо, и беспочвенно.

Когда наступает стадия возбуждения и физиологической готовности, половые органы женщины обильно смачиваются секретом, облегчая и смягчая таким образом соприкосновение пальцев партнера с ее половыми органами, что важно, в противном случае ощущения будут неприятными

и возбуждение женщины быстро улетучится. Мужчине следует ориентироваться на силу сексуального отклика женщины — чем ярче и чувственнее она отвечает на то или иное его действие, тем большего успеха в этом действии он может достичь.

Возбуждаясь быстрее, мужчина фактически готовит женщину к половому сношению. Он не давит, а сверяется; постепенно, не торопясь, он берет на себя некоторую инициативу. И в тот момент, когда женщина передает ему эту — ведущую — роль, соглашаясь быть ведомой, оба партнера готовы к непосредственному половому акту.

Ход событий сам по себе, последовательно и, в каком-то смысле, даже неотвратимо ведет потенциальных партнеров к первому (хотя бы для одного из них) в их жизни половому акту. Сам коitus пройдет не сложнее обычной мастурбации, а «трудность с попаданием» — это миф. Девушке, впрочем, теряться не нужно, она вполне может рукой направить что нужно и куда нужно. Юноше остается только подготовиться к тому, что подобная помочь очень приятна и не бывает лишней даже в самом зрелом и искушенном возрасте.

Начиная половую жизнь с партнером, помните, что собственно «половой акт» (вагинальноеовое сношение) — не самоцель. На первых порах вполне приемлемы и какие-то иные формы сексуального взаимодействия — взаимные ласки (включающие взаимную же мастурбацию), приводящие партнеров к высокой степени удовольствия или даже к оргазму. Главное, не ставить перед собой какой-то определенной цели (например, в обязательном порядке что-то куда-то засунуть), а наслаждаться тем, что, собственно, происходит, вкушать, так сказать, радости жизни, не сетяя по поводу того, что какие-то яства не вошли в сегодняшнее меню.

Не думайте, что во время своего первого полового контакта вы должны быть «неотразимы» и доставить партнеру «фантастическое удовольствие». Поймите — от вас это и потом не будет требоваться в обязательном порядке, а в первый раз — так и вовсе никакие подвиги не нужны! Юноша и девушка, впервые вступающие в «серьезные» по-

Когда пьешь вино любви, кое-что надо оставлять в бокале.

Ирвин Шоу

ловые отношения, вообще могут (и даже «имеют право»!) несколько растеряться. В какой-то момент могут усилиться страхи, связанные с нежелательной беременностью, возможными венерическими заболеваниями, несвоевременностью проводимых действий или возможностью «осрамиться».

Что ж, рекомендации здесь просты: во-первых, сделайте то, что от вас зависит (предварительно освойте набор необходимых для этого знаний, юноши могут потренироваться надевать презерватив, чтобы не осваивать этот опыт в «боевой обстановке»); во-вторых, действуйте последовательно — от меньшего к большему, переходя от одного этапа к другому лишь по мере готовности; в-третьих, не бойтесь при необходимости отложить начатое или воспользоваться каким-то «малоформатным» способом сексуального взаимодействия, например петтингом или оральным сексом.

И последняя рекомендация. Научитесь решать некоторые задачи в голове, прежде чем вы станете выполнять их в «полевых условиях». Даже обезьяны в известном эксперименте г-на Келлера, и те «раздумывают», как им скомпоновать ящики, чтобы составить из них пирамиду и достать заветный банан, а лишь затем приступают к делу. Мы-то уж явно смыслим больше приматов, так что нам сам бог велел думать, прежде чем что-то делать. Если же вы проиграете в уме все сцены и поймете, что любой исход — каким бы он ни был (даже самый «страшный») — это никакая не катастрофа, то в момент осуществления всех этих действий вы будете чувствовать себя спокойно и уверенно.

Когда человек влюбляется, то начинает с того, что обманывает себя самого, а кончает тем, что обманывает других.

Оскар Уайльд

Таковы рекомендации для молодых людей, которые еще не имели опыта партнерских сексуальных отношений. Но люди, уже искушенные в любовных делах, читая эти строчки, вероятно, отметили, что их первый сексуальный опыт был далек от идеала. И это нормально... Первый раз идеально ни у кого не бывает, ну, или почти не бывает, или почти ни у кого. Однако это вовсе не означает,

что все мы обречены быть фригидными и импотентами. Если бы неудачи во время первого сексуального опыта приводили всех «неудачников» к полному фиаско в сексуальной сфере, то жизнь на Земле прекратилась бы. А раз она продолжается — это значит, что «неудачи» юности — не приговор.

Те мужчины и женщины, которые пытаются оправдать свою мнимую, невротическую импотенцию или столь же мнимую, невротическую фригидность «плохим началом», на самом деле лукавят. Пусть и подсознательно, без злого умысла, но лукавят. Вероятно, так удобнее думать — мол, раз уж не задалось у меня это дело с самого начала, то и не надо оно мне. Неправда. Сексуальная потребность существует у каждого, и она должна реализовываться, а не блуждать в невротических закоулках нашего подсознания. Как известно, первый блин бывает комом, но это проблемы, так сказать, первого блина, а не всей последующей партии. Найдите в себе силы переоценить случившееся и не обобщайте отрицательный опыт — суммировать и возвращать в степень надо плюсы, а не минусы.

Тайные прелести импотенции...

Излечима ли импотенция? Если речь идет об импотенции, вызванной органическими причинами (например, диабетом или депрессией), то лечение должно быть специфическим — прежде всего, компенсация основного заболевания, а далее все методы вплоть до хирургического (при диабете) и психологическая реабилитация (при депрессии). Но если речь идет о неврозе, о мнимой импотенции, которая встречается в десятки раз чаще, нежели фактическая, органическая, то тут так просто не отделаешься... Придется разбираться с двумя вещами, точнее говоря — идти по двум направлениям. С одной стороны, важно изжить те психологические комплексы, которые сформировались у мужчины в связи с его сексуальной функцией, с другой стороны, надо помочь самой этой сексуальной функции.

В случае классического невроза «ожидания неудачи» психотерапевт помогает пациенту восстановить в памяти, так сказать, историю вопроса. Когда «этот ужас» произошел в первый раз? О чём мужчина думал в тот момент, в каком состоянии находился, какие события этому великому горю предшествовали или сопутствовали? Как правило, уже на этом этапе выясняется огромное количество подробностей, которые целиком и полностью объясняют истинные причины той конкретной сексуальной неудачи. Затем необходимо вспомнить и осмыслить дальнейшее поведение мужчины — о чём он стал думать после своего «позора», чем он для него стал. Тут, как правило, оказывается, что мужчина, во-первых, весь извёлся, во-вторых, впал в ужас и теперь просто боится секса. Надо ли объяснять, что все это психологическое «хозяйство» — худший враг эрекции? Да, нужно. И психотерапевт, сексолог объясняют...

Далее экскурс в детство, отрочество, юность, но без Максима Горького, конечно. Там, в этих «чудных годах», — можно почти не сомневаться — будут обнаружены разнообразные психологические травмы, связанные с сексуальным опытом и поведением. Например, подросток много и часто мастурбировал, чувствуя при этом жуткие угрызения совести, и к тому же чудовищно переживал из-за «микроскопических» размеров своего полового члена, а также от отсутствия желанной или вообще хоть какой-нибудь популярности со стороны представительниц слабого пола. Дальше — больше: первый половой опыт он пытался приобрести, будучи в нетрезвом состоянии, на даче у друзей, на скрипучем диване, с женщиной, с которой на трезвую голову не стал бы поддерживать даже товарищеских отношений. Потом неудачный роман с женщиной, которая была значительно старше его и постоянно указывала ему на его мужскую несостоя-

тельность, сравнивая его —вольно или невольно — со своими прежними любовниками. Нужны еще какие-нибудь подробности?.. Поверьте, в жизни большинства мужчин найдется достаточное количество сексуальных неприятностей, которые и составляют основу его нынешней невротической импотенции.

Теперь важно понять, осмыслить, переоценить этот свой прежний опыт. Неудачи — это ведь всего лишь неудачи, а вовсе не приговор. Тут все не только подлежит обжалованию, но и изменению. Однако эти свои оправдания... Мол,

Лучший способ заставить мужчину сделать что-либо—намекнуть ему, что он уже староват для таких дел.

Ширли Маклейн

легче спрятаться в скорлупу своего страха, нежели выйти в чисто поле и в честном бою преодолеть возникшую трудность. Почему так происходит? Чтобы ответить на этот вопрос, нам предстоит вернуться из детства, отвлечься от конкретной сексуальной проблемы и внимательно присмотреться к своей сегодняшней жизни...

Трудно найти мужчину, у которого страх перед импотенцией развился бы на счастливом фоне его радужной жизни. Приглядевшись внимательно, мы непременно заметим, что у такого «импотента» проблем выше крыши, причем как дома, так и на работе. Отношения с женой не ладятся — конфликты, взаимные претензии, упреки, скандалы, подозрения, отсутствие понимания, заботы, внимания, теплоты. Раньше, на заре совместного проживания, все было по-другому — влюбленность, сексуальное влечение, даже страсть.

Но со временем былие краски сексуальных восторгов блекнут, рутина засасывает, а там — беременность, роды, конфликты с родственниками, эгоистические претензии обоих супругов друг к другу — «ты меня не любишь», «тебе на меня наплевать», «я больше не могу тебе доверять» и так далее в том же духе. Усталость, скука и общая бессмысленность существования.

Кокетство в женщине отчасти оправдывается, если она сладострастна. Напротив, мужчина, который любит кокетничать, хуже, чем просто распутник. Мужчина-кокетка и женщина-сладострастница вполне стоят друг друга.

Жан де Лабрюйер

Секс превращается в работу: «Супружеский долг надо отдавать!» И все это на фоне тотальной неудовлетворенности — то мало, то много, то не так, то без чувства, то без романтики, то без расстановки, то, напротив, слишком медленно и печально. Безапелляционный возглас: «Тебе только одного надо!» сменяется пронзительным: «Я с тобой не чувствую себя женщиной!», потом опять первый, и так по кругу. Жуть! Хочется ли такого секса в таких отношениях?.. Не особенно.

Мужчине приходится себя настраивать, подстраиваться под женщину, ладить с ее переменчивым настроением. Он устает чувствовать себя то насильником, то моральным уродом, то причиной всех ее нескончаемых бед и несчастий. Он устает... А еще надо сдерживать себя, чтобы не пойти «налево». Тогда как многие другие товарищи уже пошли и демонстрируют в связи с этим полную радость жизни. Потом самому сходить один, другой, третий раз. Не плохо, но и не хорошо. Можно попытаться уйти к другой женщине, но там, через паузу, получить все то же самое, что и в оставленном семействе. Вернуться?.. Вернуться, потому что очень просят, потому что говорят, что все теперь будет по-другому, вернуться, чтобы понять, что ничего по-другому уже не будет. В этой круговерти жизненных

перипетий, тревог, усталости и треволнений мужчина все меньше и меньше получает удовольствия от сексуальных отношений. Они постепенно ассоциируются в его сознании, а то и в подсознании, с неприятными переживаниями. Не будь их, не нужно было бы, вероятно, всего этого терпеть. Быть заложником своего желания — разве это не ужасно?.. Ужасно.

Конечно, далеко не все мужчины погружаются в подобные раздумья, чаще их мысли заняты конкретными проблемами, в которые они «вляпались», а вовсе не теорией, которая эти проблемы объединяет. Но так или иначе, «осадок» остается... И разве импотенция не выход? Странный, конечно, ход конем. Но ведь вполне себе выход! Если тебе больше «этого» не надо, то по поводу всего того, что со всем этим связано, можно больше и не думать. Да, теперь придется попереживать из-за того, что ты стал импотентом, утратил свою былую «мужскую силу». Но тут-то хоть ты имеешь дело со своими переживаниями, а не с чужими! Уже достижение. Тут и жена вдруг проявляет внимание и заботу — муж заболел, секса нет, надо его пожалеть, как-то попытаться его возбудить. За столько лет она вдруг, по собственному почину, облекает себя в эротическое нижнее белье, садится на диету и действительно худеет, при этом заливается канарейкой и нахваливает... Когда еще такое было?! Да никогда! Так что в ходу оказывается еще одно положительное подкрепление мнимой мужской импотенции. Оказывается, импотентом быть выгодно — женщина испугана, подозревает измену, начинает сомневаться в своей неотразимости и вообще замечает в нем — своем муже — мужчину. Парадокс, но...

Когда во второй раз выходит замуж женщина, это означает, что она ненавидела своего первого мужа. Когда вторично женится мужчина, это происходит потому, что он обожал свою первую жену.

Оскар Уайльд

А если еще и на работе не все ладится, так тут и вовсе импотенция — избавление от всех бед. Ведь проблема — это не всегда плохо, проблема — это когда ты постоянно думаешь о том, что плохо. И вот, допустим, на работе ужас-ужас. Ты об этом постоянно думаешь, и хоть на стенку от этого лезь, настолько тебе от этих мыслей тягостно. Но как только вдруг в один прекрасный день ты понимаешь — «я стал импотентом», жизнь меняется кардинально. Проблемы работы мгновенно уходят на второй план — какие, к черту, проблемы на работе, когда у меня не стоит?! Конечно, про работу тут же забыли, и на сердце полегчало. А как мы лечим импотенцию? Ну, тоже приятное занятие, надо вам сказать, — думай себе об эротическом, изучай порнографию, ходи по «массажным салонам»... Не лечение, а сказка, честное слово! То есть еще одно положительное подкрепление.

Иными словами, допустив мысль о собственной импотенции, мужчина вдруг обнаруживает, что его жизнь почти прекрасна: жена из мегеры превращается в майскую ночь, на работу становится абсолютно наплевать — «гори она синем пламенем, когда у меня такое горе», плюс можно днями напролет думать о сексуальном, причем без всяких угрызений совести — ты ведь не жене изменяешь, а «лечишься»! Такой лафе, конечно, нужно найти какое-то оправдание... И как нельзя кстати тут оказываются сексуальные неудачи прошлого — детские страхи и подростковые травмы. Остается все это «запаять» в порочный круг страха ожидания неудачи — очередной «осечки», и все: картина сложилась! Это классическая формула любого невроза, которую я подробно описал в книге «С неврозом по жизни»: симптом помогает человеку решить какие-то проблемы, которые без этого симптома оказываются для него непреодолимыми.

Разумеется, жизнь невротика не сахар. Конечно, «импотент» страдает по-настоящему. И абсолютно точно он никого не обманывает, не разыгрывает и не дурачит (разве

только самого себя). Половая функция у мужчины, страдающего таким сексуальным неврозом, действительно никуда не годится, хотя с медицинской точки зрения он абсолютно здоров. Да, все это, наверное, кажется полным абсурдом, но, когда твое страдание приносит тебе желаемые дивиденды, от него трудно отказаться, несмотря на то, что это самое настоящеестрадание... Тут, впрочем, невротика ожидает очередной сюрприз. Как и в случае большинства других неврозов, симптом выполняет свою «спасительную» функцию только на первых порах.

Спустя уже небольшой промежуток времени дивиденды, которые приносит мужчине его сексуальный невроз, начинают таять, а затем и вовсе иссякают. Жена, утратив последние надежды на «излечение» мужа, вновь превращается в мегеру. Проблемы с работой выходят на новый виток, и отмахнуться от них уже не получается. Мысли о сексуальном чем дальше, тем больше превращаются в самую настоящую муку, поскольку и сам мужчина, страдающий от своей «импотенции», перестает надеяться на «излечение». Чем больше человек находится в состоянии невроза, тем сложнее его мозгу переключить эту болезненную программу. То, что сначала было только игрой, превращается в привычку, а привычка — вторая натура.

Примечание:

«Каковы мужчины на самом деле?»

Надо ли говорить, что мужской невроз импотенции вызван и, можно даже сказать, «посвящен» женщинам?.. Наверное, нужно, потому что женщины, столкнувшись с подобной проблемой своей «второй половины», пребывают почему-то в абсолютной уверенности, что это проблема мужчины, а не характеристика их супружеских отношений. На самом деле это огромное заблуждение — дело как раз в отношениях. Желание и готовность партнеров заниматься сексом — это своего рода индикатор качества отношений.

Иногда, впрочем, природа делает туг своего рода финт ушами и сексуальная энергия горит как раз в тех парах, которые живут в ~~бурбонской картечке~~ и ярким пла-менем! Но, как правило, больше нескольких лет такие пары не держатся. В конце концов взаимная агрессия партнеров утрачивает свою эротическую компоненту, и наступает специфическая внутренняя опустошенность — холодность, отчуждение, безразличие. В общем, если вы решились разыграть пьесу «Кармен», то приготовьтесь к соответствующему финалу.

В большинстве же случаев желание или нежелание партнеров быть друг с другом — это все-таки результат семейного микроклимата. Да, мне не раз приходилось слышать от своих пациентов, что, мол, отношения у нас в семье прекрасные, но секса друг от друга нам уже давно не хочется. С одной сторо-

ны, понять подобную позицию можно — со временем наступает усталость от партнера, все приедается, привычка приводит к некой пресности, которая противопоказана нашей сексуальности. С другой стороны, что-то тут не так... И, если покопаться, это «не так» легко обнаруживается. В длительных супружеских отношениях главной мотивацией к сексуальным отношениям является взаимное желание партнеров радовать друг друга, доставлять друг другу удовольствие. Это именно удовольствие от доставляемого удовольствия, а не эротическое томление и физиологическое удовлетворение. Если же желание радовать друг друга у супругов отсутствует, то называть такие отношения «идеальными» язык не поворачивается. Что-то с ними случилось, с этими отношениями, если это естественное проявление любви в паре утрачивается.

Но я снова отвлекся... Вернемся к роли женщин в мужской псевдоимпотенции.

Мы сами не осознаем того, в какой степени находимся в зависимости от половых стереотипов. «Мужчина» и «жен-

* О подробностях и психологической механике этого «фокуса» я подробно рассказывал в книге «Красавица и чудовище».

щина» — это не просто обозначения для представителей пола. Это, в первую очередь, две роли — мужская и женская. «Мужчина», если вывернуть наизнанку, — это следующая ролевая конструкция: сильный, активный, агрессивный, спортивный тип, который совершенно не беспокоится о своей внешности, выполняет роль «кормильца семьи», искушен в сексуальных делах. В общем, безэмоциональный чурбан, не склонный к сочувствию, но рациональный, логичный, стремящийся к лидерству, власти и независимости. «Женщины» же, если верить нашим подсознательным установкам, существа совершенно иного рода: слабые, зависимые, пассивные, неспортивные, добродетельные и невинные создания — «хозяйки дома» и «насадки», которые постоянноpekутся о своей внешности и заняты собственными эмоциями. Нежны, чувственны, легкомысленны, непоследовательны, интуитивны, уступчивы, услужливы, конформны, зависимы, робки и застенчивы — вот каковы они, «женщины», глазами нашего подсознания.

Таковы ли мужчины и женщины на самом деле? Нет, разумеется. Женщинам никак нельзя отказать в рассудочности, рационализме, упрямстве, амбициях, а подчас даже жесткости. А если бы мужчины действительно были теми бесчувственными болванами, которые только и могут, что логически просчитывать свои карьерные взлеты в борьбе за власть, то мы бы с вами не имели в своем культурном пространстве ни Пушкина с Достоевским, ни Баха с Моцартом, а о живописцах и вовсе говорить нечего. Культура, искусство — это поле глубокой, пронзительной чувственности, и это поле создано, прежде всего и в первую очередь, мужчинами. И почему эти «бесчувственные болваны», скажите на милость, в два раза чаще женщин кончают свою жизнь самоубийством? У этих биороботов ломаются какие-то винтики в мозгу? Винтики — привет, и они самоликвидируются? Ну нет, наверное. Есть наши подсознательные установки, а есть фактическая действительность, и это не одно и то же. Фактические мужчины и женщины весьма далеки от тех образов, что рисует нам наше же подсознание.

Желание того, чего
у нас нет, разруша-
ет пользование тем,
что у нас есть.

*Мишель
de Монтень*

Мужчины — не только живые существа, но еще и эмоциональные, ранимые, чувственные товарищи. Пусть это другая чувственность, другая эмоциональность, но она имеет место быть, причем на полную катушку. И каждый из нас, подумав над этим вопросом, я уверен, согласится с тем, что считать мужчину «бездушным» не только несправедливо, но и просто глупо. Однако в межполовых отношениях срабатывают наши подсознательные стереотипы, а не объективная оценка действительности. Мужчины начинают вести себя в отношениях с женщинами так, словно те — бесхребетные создания, которые вечно парят в каких-то розовых облачках, а женщины ведут себя с мужчинами так, будто те от рождения бесчувственны, страдают эмоциональной тупостью и отморожены на всю голову. И в этом как раз корень множества проблем: **во взаимодействии с представителями противоположного пола мы ориентируемся, прежде всего, на собственные подсознательные установки в отношении представителей противоположного пола, а не на самих этих представителей.**

К чему я об этом рассказываю? Да к тому, что неспособность мужчин проявлять должным образом свои чувства, их вынужденное желание бесконечно доказывать всем и каждому свою состоятельность, их панический страх перед поражением вовсе не свидетельствуют о том, что чувств у мужчин нет, а успех в глазах соплеменников — единственное, что их по-настоящему интересует. Нет, как раз наоборот! Чувства, несомненно, есть, и успех иногда хочется иметь не только «на поле боя», но и в собственном доме. Но именно в этом, по сложившейся веками традиции, женщины мужчинам и отказывают. Сказать мужчине доброе слово — это кажется женщинам чем-то противоестественным. Особенно если дело касается вопросов интимных. За «золотые руки» похвалят и даже за зарплату, принесенную в дом, могут сказать «спасибо», но признаться мужчине в том, что он красивый, сильный, нежный, ласковый... Нет, мужчины, этого не дождитесь!

Нас редко привязывает к женщине то, чем она нас привлекала.

Джон Коллинз

руки, фигура? Знает ли он об этом? Или кому-то кажется, что все это для мужчины не имеет значения? Имеет, причем очень большое. **Мужчине важно знать и чувствовать, что он желанен, что его любят, что его внешностью любуются. Подобное поощрение, столь редкое в российских семьях, — важнейший скрепляющий стимул отношений.** Нет ничего хуже, чем когда мужчина чувствует себя нежеланным, лишним, неумелым, несостоятельным, некрасивым. И вопреки убеждению, что мужчин их внешность никак не заботит, все они в глубине души хотят быть писанными красавцами. И вероятно, их жены все-таки находят своих мужей привлекательными, по крайней мере, в какой-то части. Но почему в таком случае не сказать мужчине об этом?

Наша похвала — это положительное подкрепление тех черт, которые мы хвалим. Если вы говорите своему мужчине, что он ласковый и нежный, он старается быть таким — ласковым и нежным, чтобы еще раз услышать такие поощряющие слова. Если же вы говорите мужчине, что он «эгоист» и «грубая скотина», то, извините, именно такого мужчину вы и получите в ответ на подобные заявления, потому как критика, по-своему, тоже программирует нашу психику. А еще можно сказать мужчине, что у него ничего не получается в постели, что вы не удовлетворены вашей сексуальной жизнью и уже забыли, когда в последний раз испытывали оргазм... Можно. Но, к сожалению, эффект будет соответствующим — измена или импотенция, невротическая импотенция, разумеется.

Женщину никогда нельзя обезоружить комплиментом, мужчину можно всегда.

Оскар Уайльд

В дополнение к этому женщинам стоит помнить еще и о том, что их переживания — это только их переживания. Внешне это может выглядеть совсем не так, как кажется изнутри. Тоска может выглядеть как недовольство, усталость — как неприятие, неудовлетворенность — как раздражительность и так далее. А мужчина видит то, что видит... Мы вообще склонны переоценивать наши таланты коммуникации и умение налаживать отношения в паре.

К сожалению, как показывают специальные исследования, женщины частенько оказываются плохими слушателями.

лями своих мужчин, не интересуются их настроением и состоянием, не сопротивляются их проблемам, забывают проявить нежность (поглаживания, прикосновения, объятия) принимают ухаживания своих мужчин и их внимание как нечто само собой разумеющееся, со своей же стороны не пытаются их радовать, не умеют быть жизнерадостными и веселыми в общении с мужьями, не просят прощения, даже когда понимают, что это по всем пирогам необходимо сделать, не желают слушать какие-то неприятные вещи в свой адрес. Все это, как правило, кажется женщинам «неуместным». Почему? Не принято. А еще многие женщины уверены в том, что они все это делают — и выслушивают своих мужей, и хвалят их, и поддерживают, и угадывают их настроение, причем все это в подходящий момент и в нужной форме. Только вот мужчины почему-то свидетельствуют об обратном. А еще страдают сексуальным неврозом — мнимой импотенцией.

Товарищи, подъем!

Если нам удается справиться с психологическими проблемами, которые сначала привели мужчину к состоянию мнимой импотенции, а затем и закрепили его в этой пагубной мысли, наступает черед работы над самой сексуальной функцией. Как вернуть мужчине уверенность в том, что с его «сексуальным аппаратом» все в полном порядке? С одной стороны, это не так-то просто сделать, с другой — если понятен механизм, то все быстро встанет на свои места, точнее сказать — будет вставать и в нужный момент.

Настоящего
мужчину сра-
зу видно, даже
если он голый.

Станислав
Ежи Лец

Итак, в чем же здесь хитрость? Те из моих читателей, которые знакомы с книгой «Средство от страха», думаю, помнят психотерапевтическую технику «парадоксальной интенции». Для ее иллюстрации я еще использовал сказку про «Братца Кролика и Братца Лиса»... Суть

этой методы состоит в следующем: нас невозможно напугать тем, чего мы хотим. Поэтому, чтобы обмануть свой страх, нужно не бегать от него, а с явственным желанием идти ему навстречу. Боюсь задохнуться — должен хотеть задохнуться, боюсь неудачи — надо желать неудачи и так далее.

Чего боится мужчина, страдающей мнимой импотенцией? Он боится, что у него «не встанет». Чего он должен хотеть, чтобы поставить свой страх в тупик? Он должен хотеть, чтобы у него «не встало». Правда в том, что эрекция возникает далеко не всегда, когда мужчина этого от себя требует. Но само по себе это требование ставит мужчину под удар — если половой член не слушается своего хозяина, значит, слово хозяина ничего не значит, а потому хозяин положения половой член, а не сам мужчина. И это катастрофа. Чтобы избежать данного, совершенно дурацкого положения, необходимо для начала снять с себя всякие требования, а затем требовать от себя, точнее, от своего полового члена как раз обратного — «Лежать!».

Сексологическая техника по борьбе с мнимой импотенцией состоит из пяти последовательных этапов.

Первый этап: «Эротическое наслаждение без эрекции».

Для мужчины само название этого этапа звучит достаточно странно, но разве неспособность к достижению эрекции для здорового мужчины — это не странно? Странно. А потому бьем по одной странности — другой. Причем наотмашь. Задача проста: мужчине предстоит научиться наслаждаться сексуальным контактом с партнершей, но он и она должны знать: задача мужчины — не возбуждаться в смысле эрекции. Получайте удовольствие, наслаждайтесь происходящим,

ласкайте друг друга, радуйтесь телесному контакту. Только без эрекции!

Как только мужчина перестает тревожиться из-за того, что у него во время сексуальных ласк не будет эрекции, эрекция во время этих самых ласк неизбежно возникает. Ведь проблема здесь не в том, что мужчина не способен к эрекции, а в том, что он слишком этого от себя ждет, требует этого, постоянно себя проверяет и контролирует — встало или не встало? В результате этих проверок он только глубже погружается в состояние тревоги, которая, мягко говоря, никак не способствует «эректильной составляющей копулятивного цикла». В общем, для начала ставим перед собой задачу — только б не было эрекции...

Второй этап: «Эрекция без оргазма».

Когда эрекция в ответ на сексуальные ласки возникнет, нужно переходить к следующему этапу: теперь наша задача — ни в коем случае не допустить эякуляции. Мужчина может позволить себе фокусироваться на тех ощущениях, которые возникают в его гениталиях во время их стимуляции. Задача — получить максимальное удовольствие (почему нет?), но ни в коем случае не стремиться к оргазму. Чтобы не доводить себя до оргазма, необходимо своевременно прекращать стимуляцию полового члена, а также можно с некоторым усилием сжимать пенис чуть ниже головки — это, как правило, позволяет избежать семязвержения.

Третий этап: «Внеглагалищный оргазм».

Особая «фишка» страдающих мнимой импотенцией мужчин состоит в следующем: они боятся потерять эрекцию во время полового сношения. Почему и в связи с чем это должно произойти — загадка, наука,

по крайней мере, пока не в курсе и, вероятно, никогда в нем не будет. Но факт остается фактом — такие опасения есть, и они, равно как и все подобного рода самореализующиеся прогнозы, дают свой результат. Половой член способен обмякнуть как раз в тот момент, когда этого совсем, по идеи, не должно произойти. Но если уж такой страх существует, то зачем подвергать себя риску? Есть страх перед влагалищем — эякулируйте вне его.

Иными словами, на этом этапе терапии производятся те же действия, что и на предыдущем, однако теперь мужчина может не препятствовать своему оргазму. Возбуждение и оргазм переживаются вне влагалища.

Четвертый этап: «Проникновение во влагалище без оргазма».

Теперь наступил черед проникновения во влагалище. Впрочем, тут мы продолжаем ту же логику, что и на предыдущем. Если есть страх, что влагалище будет каким-то мистическим образом способствовать падению эрекции, не пытайтесь осуществлять в нем половой акт. Наслаждайтесь присутствием... Мужчина вводит половой член во влагалище, совершает фрикции, но задача — не достигать оргазма. Почувствуйте влагалище женщины, прислушайтесь к своим ощущениям, получайте удовольствие, но держите оргазм при себе.

Пятый этап: «Влагалищный половой контакт».

Это заключительный этап, к которому следует переходить только после того, как все предыдущие этапы пройдены успешно. В процессе полового акта мужчина должен сосредоточиться на своих ощущениях, на чувство сопричастности с женщиной. Не следует

Мужчина должен иметь голову на плечах, а женщина — лицо.

Вячеслав
Верховский

контролировать ни эрекцию, ни оргазм. Пусть все идет как идет. Если потребность в оргазме возникнет, не сдерживайте себя. А если не возникнет... Впрочем, почему не возникнет? В конце концов, на данном этапе не происходит ничего, что не было бы пройдено на предыдущих, и если внеплагалищный оргазм возможен, а удовольствие от проникновения во влагалище вы испытываете, то в чем проблема? Проблема исчерпана.

Что ж, остается добавить, что важная роль в этой сексотерапии принадлежит партнерше. Здесь необходимо сотрудничество, взаимопонимание и общее точное представление о том, какие задачи и за счет каких механизмов вы в вашей паре таким образом решаете.

Примечание:

«Профилактика — лучшее лечение...»

В заключение сформулируем несколько правил, которых следует придерживаться мужчине, если у него когда-либо уже возникали проблемы с эрекцией, ну или есть ощущение, что подобные неприятности с ним вообще возможны.

Правило первое: занимайтесь сексом только тогда, когда вы действительно этого хотите, не пытайтесь себя принуждать.

Ничто не властно над любовью, кроме импотенции.

Сэмюэл Батлер

Правило второе: помните, что вы человек, а не машина, и ваши чувства и сексуальные реакции не могут быть всегда одинаковыми, поэтому иногда вам требуется большая стимуляция (вашей партнерше желательно тоже знать об этом).

Правило третье: если у вас хотя бы однажды возникли проблемы с эрекцией, не прибегайте к случайным связям, вам будет значительно легче, если вы сойдетесь с любящей вас партнершей.

Правило четвертое: не фиксируйтесь на состоянии вашего полового члена, если вы будете постоянно думать о нем, вместо того чтобы получать наслаждение от взаимных ласк с партнершей, то проблемы с эрекцией возникнут даже в том случае, если их и вовсе не должно было быть.

Правило пятое: если вам не удастся добиться эрекции во время полового акта или если вы ее потеряете, не беспокойтесь, скажите себе: «Видимо, сегодня не мой день»; а главное, объяснитесь с партнершей — вы сегодня устали, и то, что у вас не возникло эрекции, не ее вина.

Женская «импотенция»

Понятие «импотенция» применительно к женской сексуальности — это, конечно, самый настоящий нонсенс. Но все же у женщин бывает то, что, по крайней мере с психологической точки зрения, является полным аналогом мнимой мужской импотенции. Разница только в том, что мужчина, страдающий своим недугом, боится, что у него не случится эрекции, а женщина — того, что ей будет больно во время полового акта. Все остальное — «один в один»: преимущественно невротическая природа данного расстройства, бесконечные переживания в связи с «симптомом», навязчивый поиск органических причин «патологии», отказ от сексуальных отношений из-за страха перед неудачей, подсознательное использование своего «симптома» в целях психологического давления на партнера или просто в целях избегания сексуальных отношений, которые по тем или иным причинам для человека нежелательны. Да, внешних различий более чем достаточно, но по сути — одно и то же.

Боли или просто неприятные ощущения у женщины во время полового акта по-научному называются «диспареинией». И конечно, эта боль, эти неприятные

У женщин просто удивительная интуиция. Они замечают все, кроме очевидных вещей.

Оскар Уайлд

ощущения во влагалище и малом тазе могут быть вызваны органическими причинами — прежде всего, последствиями острых или хронических воспалительных заболеваний половой системы (вульвовагиниты, аднекситы, эндометриты, параметриты и так далее), а также эндометриозом и спаечными процессами, ну и, конечно, злосчастным генитальным герпесом. Однако нужно иметь в виду еще и следующее обстоятельство...

Да, во время острой фазы заболевания болевые ощущения почти неизбежны, но если бы все этой острой фазой и ограничивалось! Боль частенько сопровождает женщину и после того, как воспалительный процесс пошел на спад, что странно. По идеи ведь, должно наступить облегчение. Кроме того, исследователи не обнаруживают прямого соответствия между тяжестью органической патологии и проявлениями диспареинии. То есть объективные признаки основного заболевания могут быть очень незначительными, а боль — выраженной, и наоборот: инфекция в полном разгаре, все воспалено, но боль не так уж и сильна. Более того, симптомы диспареинии, возникающие во время полового акта с одним мужчиной, могут волшебным образом исчезать во время полового контакта с другим. Наконец, почти половина женщин, страдающих диспареинией на фоне воспалительных заболеваний гениталий, находится в тяжелейшем кризисе отношений со своим партнером. Причем в кризисе, начало которого по времени совпадает с появлением этой самой диспареинии... Иными словами, в половине случаев обнаруживается причинно-следственная связь между психологическими проблемами в паре и развитием симптомов диспареинии.

И всем этим, наверное, можно было бы пренебречь, решив, что боль просто вызвана болезнью и ничего с этим не поделаешь, только лечиться, лечиться и лечиться, если бы не одно «но»... В значительной части случаев боль и неприятные ощущения во время полового акта испытывают и абсолютно здоровые женщины, у которых даже в анамнезе не было никаких серьезных воспалительных заболеваний гениталий. Точно так же, как и мужчины, страдающие импотенцией, они, конечно, не хотят верить в свое здоровье и, действуя по принципу — «нет здоровых, есть недообследованные», раз за разом атакуют гинекологов в надежде, что хоть какая-то патология, способная объяснить эти болезненные ощущения, у них все-таки обнаружится. Это вполне типичная — психосоматическая — проблема: за телесным симптомом скрывается настоящая психологическая проблема.

В списке этих специфических психических расстройств первое место занимает широко известная публике вегетососудистая дистония* (куда уж без нее!), и если не на втором, то по крайней мере на третьем месте, после ВСД и головных болей напряжения, находится диспареиния. Такова тройка лидеров, и в большинстве случаев все эти три расстройства — вегетососудистая дистония, головная боль напряжения и диспареиния — связаны как раз с сексуальной неудовлетворенностью. Связаны не напрямую, разумеется, а через подсознание. Сексуальная

Женщина веками играла роль зеркала, наделенного волшебным и обманчивым свойством: отраженная в нем фигура мужчины была вдвое больше натуральной величины.

Вирджиния Вулф

От любви и от насморка нет лекарств.
Само проходит.

*Станислав
Ежи Лен,*

* О психологической природе этого «сердечного» заболевания я подробно рассказывал в книге «Средство от ВСД».

потребность — это потребность, если у тебя в чем-то есть потребность, если тебе чего-то хочется, если тебе что-то необходимо, а этого нет (или нет в том качестве, на которое ты рассчитываешь), то возникает фрустрация этой потребности. Вы чего-то хотели, а не получили — это и есть фрустрация.

Как проявляется фрустрация? Во-первых, общим напряжением, которое может выражаться чувством тревоги, вегетативными приступами, спазмами и так далее в том же духе. Во-вторых, фрустрация усиливает наше общее недовольство окружающей действительностью — так что ждите скандалов, страданий, депрессивных реакций и бесконечного выяснения отношений. Наконец, в-третьих, фрустрация обладает специфическим свойством — она понижает болевой порог. Вот, например, гнев и острый страх повышают болевой порог — человека могут даже ранить из огнестрельного оружия, а он не сразу это заметит. А вот депрессивное состояние, тревога и фрустрация, наоборот, болевой порог снижают — иголкой ткни, а такое чувство, что часть тела оторвали.

Никогда не забуду лекцию по патофизиологии, посвященную феномену боли. Профессор начал ее с вопроса: «Товарищи курсанты, как вам кажется, боль относится к объективным или субъективным признакам болезни?» По лекционной зале прокатился недоуменный шепот. С одной стороны, боль — это, конечно, чувство, но... С другой стороны, что такое болезнь, если боль — субъективный, то есть, по сути, не слишком существенный и потенциально фальсифицируемый признак?! Кто-то, наконец, выкрикнул: «Объективный, наверное!» И конечно, ошибся. Боль — это чувство, а как симптом — она субъективна.

Человек может испытывать боль в отсутствующей руке (так называемые фантомные боли), а может хо-

дить с раковой опухолью в кулак величиной, совершенно не испытывая при этом никаких болезненных ощущений. Его голова, хотя с ней ничего особенного не происходит, может «раскальваться на части», а сломанная нога в гипсе — лишь слабо ныть. Инфаркт сердца может сообщить о себе простой одышкой, тогда как ничем не угрожающая межреберная невралгия способна вызвать ощущение, будто сердце у тебя проткнуто раскаленным колом и разрывается на части. Боль, иными словами, — это в каком-то смысле психологическая химера. По крайней мере, об объективности этого симптома ничего определенного сказать нельзя, а ориентироваться лишь на этот признак болезни — несерьезно.

Однако есть несколько вещей, которые мы знаем о боли определенно. Во-первых, боль будет сильнее проявляться в тех областях, где имеет место большое скопление нервных окончаний. Так, рана на спине, например, никогда не будет болеть с той же силой, что и рана на лице, а на лице — так же, как на половых органах*.

Сдвиги в сексуальной культуре неразрывно связаны с изменениями гендерного порядка, характера взаимоотношений мужчин и женщин. Главными субъектами и агентами этих изменений являются не мужчины, а женщины, социальное положение, деятельность и психика которых изменяются сейчас значительно быстрее и радикальнее, чем мужская психика.

Игорь Кон

* Впрочем, тут, наверное, надо отметить, что две трети внутренней части влагалища вообще не содержат нервных окончаний, воспринимающих боль (данная особенность женской анатомии даже позволяет врачам проводить небольшие операции в этой области без обезболивания). И большая часть болевых ощущений во время полового контакта связана с недостаточным увлажнением наружных половых органов женщины и, как результат, действительно болезненным трением пениса о половые губы и стенки влагалища.

Во-вторых, боль усиливается, причем многократно когда мы фиксируем на ней свое внимание. Если вы чем-то сильно заняты, то быстро забываете о том, что у вас, например, болит зуб, но если вы закрыли глаза, уткнулись мордочкой в подушку и думаете: «Когда же он наконец пройдет!» — болеть он будет так, словно у вас взрывной волной оторвало челюсть. В-третьих, как уже было сказано, ваш болевой порог может подниматься и опускаться в зависимости от вашего душевного состояния. Плохое душевное состояние — и вы превращаетесь в оголенный нерв, хорошо у вас на душе и полная удовлетворенность в организме — и ничего не болит, ну или почти не болит.

И, наконец, самое, быть может, важное для нас в этом разделе свойство боли: организм несет в себе память на боль. Вот точно так же как с фантомными болями — у человека может болеть отсутствующая в действительности (ампутированная) рука или нога. Как, спрашивается, такое может быть? А очень просто: руки или ноги нет, а мозг помнит, хранит в себе ее нейрофизиологический след. Такие же нейрофизиологические следы, наподобие обычных воспоминаний, хранит наш мозг и на пережитые нами прежде состояния боли. Когда вы вспоминаете школу, в которой вы учились, она не появляется перед вами, но вы ее фактически видите. Вас это не удивляет? Возможно, она находится в другом городе или даже в другой стране, но вы ее видите, подчас абсолютно явственно. Парадокс, загадка, галлюцинация? Нет, просто память. И точно так же ваш организм помнит боль, пережитую в те или иные моменты вашей жизни. А как он должен воспроизвести это воспоминание? Соответствующим ощущением, как некий физический аффект.

Но вернемся к диспарейнии... Думаю, подавляющему большинству женщин приходилось испытывать не-

приятные ощущения во время полового акта — начиная с эпизода дефлорации и заканчивая периодами обострения банальной молочницы, другого венерического заболевания или просто из-за неумелого поведения полового партнера. И я уж не говорю о родах, абортах и иных операциях-манипуляциях на половых органах... В общем, женскому организму, мягко говоря, есть что помнить по этой части, и он помнит. Но для одних эта память — действительно лишь воспоминание, а для других — злой рок.

Секс не может заменить вам любви, а любовь не может заменить секса.

Мэри Маккарти

Вот классическая ситуация... Отношения в паре ни к черту, конфликты, ссоры, вечная, как заноза, сидящая в сердце, обида на мужа, а тут еще и перенесенный недавно аборт или вовсе — генитальная инфекция, которую, понятное дело, не ветром на супружеское ложе занесло. Он все отрицает, но разве можно ему верить хоть в чем-нибудь?.. Нет. И вот он проявляет какую-то активность в сексуальном смысле, и сама эта активность — неприятна. Тягостно. Как на плаху. Нет любви, нет желания, в теле — усталость, в душе — пустота, а он еще чего-то хочет. Заснул бы, да нет — лезет. По привычке женщина отвечает на эти неприятные ей поглаживания, как-то пытается настроиться, но ничего не получается. Не побрился, изо рта пахнет...

Брак — сообщество, состоящее из господина, госпожи и двух рабов, общей численностью в два человека.

*Амбродз Грегори
Бирс*

Может быть, отказаться?.. Но будет попрекать потом, скандал устроит, скажет, что, раз его тут не любят, он с друзьями в баню пойдет. Надо как-то попытаться... Пытается. Возбуждения как не было, так и нет. А он уже сверху, возбужден, нервно дышит, грубые, формальные ласки. Еще усилие над собой — вдруг

получится расслабиться, удавалось же раньше во время секса как-то... Не получается. И боль. Боль от проникновения. «Перестань! Что ты делаешь?! Мне больно!» — вырываются из груди. Мука тотчас же прекращается. Боль не проходит, наоборот: внутри все сжалось, саднит. Но он испугался, что-то пробурчал, молча отполз. Потом какое-то вялое выяснение отношений, и все закончилось. Женщина сосредоточилась на болевых ощущениях, жалеет себя, ненавидит его, плачет. Но все закончилось! И не она виновата в этом, а он.

Она идет обследоваться — может, недолечились? Какие-то последствия перенесенной инфекции еще есть, поэтому еще один курс терапии, во время которого действует «освобождение от выполнения супружеского долга». Когда он все-таки попытается сделать это в следующий раз, она уже заранее знает, что ей может быть больно. Она напряжена, сосредоточена, влагалище сухое, наружные половые органы не увлажняются, от этого напряжение еще больше, страх еще отчетливее. Влагалище сжимается, прямо спазм ощущается. Половой член мужа не вызывает ничего, кроме отвращения и ощущения угрозы. Она просит быть нежнее, он пытается, но все как всегда — не так, как она хочет, не так, как ей приятно. Сколько ни проси, в конце концов он всегда делает так, как ему удобно. Эгоист, он ее совсем не любит. «Достал! Прекрати! Ты не понимаешь, что мне неприятно?!» И боль во влагалище возникает уже до проникновения — его сжимает, оно ноет. Конфликт, выяснение отношений, слезы. Но снова обошлось...

Посмотрим на схему. Думаю, она вам что-то напоминает: опять порочный круг — начиная с базового конфликта и заканчивая серьезным сексуальным расстройством.

ПОРОЧНЫЙ КРУГ ПЕРЕЖИВАНИЙ, ВЕДУЩИХ К РАЗВИТИЮ ДИСПАРЕЙНИИ



Конечно, далеко не всегда межличностные проблемы в паре развиваются по такому сценарию и ведут именно к диспареинии, но и женщины ведь все разные. Кто-то легко выходит на открытый конфликт с мужем и благополучно посыпает его вместе со всеми его сексуальными притязаниями на небо за звездочкой. Но для других жен открытый конфликт — проблема, и мозг ищет выход из этой эмоционально тягостной для женщины ситуации вот так — в обход. Причем какой талантливый «обход»! Женщина не просто обеспечивает себе индульгенцию от нежелательного секса, но и назначает виноватым своего мужа — из-за него же, по сути, ей больно, это он не умеет сделать ее счастливой, в нем, то есть, проблема! И камень с сердца долой...

Сценарий под названием «диспареиния», как правило, срабатывает именно в таких «заковыристых» случаях, а также в случаях, когда женщина внутренне не способна примириться с активной мужской

Тосковать о том, кого любишь, много легче, нежели жить с тем, кого ненавидишь.

Жан де Лабрюйер

ролью. Она может любить в своем мужчине «идеального человека» но, когда он является ей в своей физиологической сущности, у нее возникает отвращение. Часто это связано с издержками воспитания, когда секс ассоциируется в сознании женщины с чем-то грязным, недостойным, когда женская позиция в сексе воспринимается женщиной как «пассивная», причем в самом худшем смысле этого слова — что это унижает женщину, лишает ее личности. ~~тако, да не~~ется, что диспареиния с большей вероятностью возникает у женщин с относительно слабой половой конституцией, поскольку им легче решить проблему, отказавшись от секса, нежели предпринимая какие-то усилия по трансформации не удовлетворяющих ее внутрисемейных отношений.

Так или иначе, но схема одна и та же. Сначала возникают проблемы межличностного характера, затем — снижение либидо и неприятные ощущения во время полового акта, после формируются страх, ожидание боли и сама боль, которая теперь становится привычной, таким же условным рефлексом, как слюноотделение у той самой собаки Ивана Петровича на включенную лампочку. И ничего с этим не поделаешь, тем более что имеет место «положительное подкрепление» — психологически объяснимое и морально оправданное избавление от необходимости выполнять нежеланный «супружеский долг», своего рода индульгенция, освобождение, как в школе от физкультуры.

* Большое количество детских комплексов, в которых и страх, и вина, и стыд, и отвращение перед сексуальной сферой, хранится в нашем подсознании. Подробнее об этом я рассказываю в книге «Триумф гадкого утенка».

к главным психологическим причинам возникновения диспэрнии исследователи относят, во-первых, глубокий семейный кризис (изменение восприятия партнера, психологический распад семьи, разочарование в брачных отношениях), во-вторых, измену мужа, а также информацию о том, что эта измена привела к заражению жены венерическим заболеванием, в-третьих, простое изменение обстановки проживания, жилищных условий, финансовые и другие проблемы. Но данными проблемами круг таких причин, конечно, не ограничивается. Часто мы имеем дело с целым набором каких-то внутренних, глубинных и взаимных претензий, накопившихся в паре.

Примечание:
«Защищенность против страха!»

Впрочем, далеко не всегда женские страхи перед сексуальными отношениями произрастают из предубеждений в отношении мужчин. Больше того, они даже не всегда связаны с мужчинами как таковыми! Ведь половой акт для женщины — это вовсе не то же самое, что половой акт для мужчины. Для него это способ получить удовольствие, для нее — риск оказаться беременной.

Беременность — это, конечно, замечательно, однако есть несколько весьма ощутимых «но». Беременность должна быть желательной, а это значит, перво-наперво, что мужчина должен быть *тем самым* (далеко не каждого своего полового партнера женщина готова видеть в роли отца своего ребенка), финансовая и жилищно-бытовая ситуация должна соответствовать общим требованиям (у каждой женщины свои представления о том, что такое «хорошо и плохо» в этом смысле), наконец, она — женщина — сама должна быть готова к беременности — как психологически (то есть ей нужно созреть для этого внутренне), так и

Говорят, изобрели абсолютно надежную противозачаточную пиллюлю. Слишком поздно. Лучше бы она была косточкой в яблоке, которое змей предложил Еве.

Станислав
Эжи Лец

ситуативно (успехи в карьере, например, не всегда сочетаются с возможностью уйти в декрет, а затем и в длительный отпуск по уходу за ребенком).

Если же беременность по тем или иным причинам является нежелательной, то у женщины, естественно, может возникнуть страх перед половым актом. Поскольку мы далеко не всегда способны правильно интерпретировать свои эмоциональные реакции, возможны такие сшибки: в основе это может быть именно страх беременности, а на сознательном уровне — страх перед половым актом и, как следствие, диспареиния. Если женщина оказалась именно в такой ситуации, бесполезно рассказывать ей о радостях сексуальной жизни и безвредности сексуальных отношений, а также проводить промоакцию возможных половых партнеров. Ничего не сработает, даже сексотерапевтические техники...

В романах много пишут о хлопотах сексом и совсем чуть-чуть — о хлопотах с детьми. В жизни соотношение обратное.

Дэвид Лодж

В данном случае работа психотерапевта-сексолога ведется по двум направлениям. С одной стороны, необходимо изменить отношение женщины к возможной беременности. Подробные и обстоятельные беседы со специалистом, как правило, помогают женщине изжить разного рода комплексы на этот счет. И суть этих бесед вовсе не в том, чтобы принудить женщину думать, что ей пора уже немедленно становиться беременной, а в том, чтобы она перестала думать о возможной беременности как о катастрофе, которая способна раз и навсегда испортить ее жизнь, отношения с любимым мужчиной и фигуру (последнее особенно актуально в тех случаях, когда любимый мужчина еще не обозначился на горизонте). После того как панический страх перед беременностью преодолен, наступает черед обсуждать возможности контрацепции...

Решение об использовании того или иного метода контрацепции зависит, главным образом, от двух факторов: от того, насколько хорошо этот метод действует (то есть от его эффективности), а также от того, не наносит ли его применение вред здоровью (то есть от его безопасности). Оценить каждый метод по этим двум параметрам достаточно сложно

но, и, к сожалению, ни одно противозачаточное средство не может быть во всех отношениях самым хорошим или самым безопасным, ни одно из них не дает 100% результата. Кроме того, теоретическая надежность метода контрацепции в ряде случаев не вполне соответствует его фактической надежности. **Теоретическая надежность** — это надежность метода при условии абсолютно правильного и последовательного его применения, без ошибок и небрежности со стороны человека, использующего это средство. **А фактическая надежность** — это то, с чем мы имеем дело в реальной жизни, когда непоследовательное или неправильное применение («ошибки пользователя») накладываются на несовершенство самого метода («ошибки метода»).

Обсудим основные методы контрацепции в этом ключе.

1. Воздержание — безусловно, самый эффективный метод контрацепции, но не всегда работает («хотели, а не сдержались»). Кроме того, он чреват психологическими проблемами как для самого человека (те же самые неврозы, к слову сказать, не говоря уже об общей раздражительности), так и для его возможного партнера (крепких отношений в такой ситуации не построишь).

2. Прерванный половой акт — тут фактическая надежность очень низкая (в период овуляции — не более 25%). Дело в том, что сперматозоиды могут находиться и в предэякуляторной жидкости, выделяемой из пениса (это особенно актуально при повторном половом акте). Кроме того, мужчина может просто не успеть выдернуть свое «оружие» из влагалища женщины перед эякуляцией, а с учетом того, что сперматозоиды умеют «ползать» по слизистой, близость эякулята к половым органам женщины — уже само по себе риск. Дополнительный минус — качество полового сношения страдает весьма ощутимо: партнерам трудно расслабиться, необходим постоянный самоконтроль, а у мужчины ко всему прочему может сформироваться еще и невротическая неспособность к семязвержению во влагалище.

Бог подарил мужчине мозг и пенис, но, увы, когда работает один из них, второму не хватает кровоснабжения.

Робин Уильямс

3. Биологический метод планирования семьи — метод состоит в том, что женщина высчитывает периоды своего гормонального цикла и вступает в половые контакты только тогда, когда вероятность беременности минимальна. Теоретическая надежность этого метода достаточно высока (риск оценивается в 10%), но фактически риск превышает 20%. Менструальный цикл имеет свойство двигаться, сперматозоиды способны жить в матке до нескольких суток, а воздерживаться в критические периоды не всегда удается — вот и возникают осечки.

4. Оральные контрацептивы (гормональные таблетки) — если использовать после медицинского обследования и в соответствии с подробными врачебными рекомендациями, все делать по инструкции и не нарушать регулярности приема, то можно сказать, что это почти идеальный метод контрацепции (по крайней мере, с точки зрения надежности). Но возможны побочные эффекты (тошнота, прибавление в весе, болезненность в груди, головные боли, перепады настроения и другие неприятности), а кроме позитивного эффекта на гормональную систему женщины могут иметь место и негативные (например, данные препараты могут спровоцировать диабетические проявления у женщин, склонных к этому заболеванию).

5. Мужской презерватив — теоретическая вероятность неудачи 3%, фактическая — 12%. Безусловное преимущество данного метода — не только контрацептивный эффект, но и предупреждение возможного заражения соответствующими болезнями (от венерических до ВИЧ). Кроме того, наличие смазки, да и ответственность за использование метода берет на себя мужчина. В общем, есть плюсы. Из минусов: возможны повреждения (разрывы) презерватива, применение дополнительной «смазки» способно повредить резину, презерватив может соскочить, оказаться с истекшим сроком годности или потерять свои свойства из-за нарушений правил хранения. Наконец, возможны аллергические реакции.

6. Внутриматочные средства — обладают примерно такой же надежностью, как и оральные контрацептивы (по сути, представляют собой местные гормональные контрацептивы). Данный метод контрацепции не только надежен, но и работает достаточно долго (до нескольких лет). Из минусов — воз-

можность травмы, возможность самопроизвольного выпадения средства из матки, воспалительные процессы, аллергия.

7. Женский презерватив, маточный колпачок со спермицидом или диафрагма, а также мыло, крем, гель и свечи, содержащие спермицид, — это разные методы контрацепции, но объединяет их общий принцип работы, а также достаточно низкая надежность (вероятность неудачи около 20% и даже более). Презерватив и колпачок имеют свойство соскальзывать, а спермицида (средства,нейтрализующего мужские сперматозоиды) может оказаться недостаточно.

У всякого чувства есть свойственные лишь ему одному жесты, интонации и мимика.

*Франсуа
де Ларошфуко*

Таковы, в общих чертах, возможности контрацепции. И лучшим средством, безусловно, является гормональная контрацепция (оральная контрацепция, внутриматочные средства). Однако в России существует в отношении нее некая предубежденность, что, конечно, неоправданно. Кроме того что это самый эффективный метод контрацепции, он является еще и лекарственным средством, предупреждая развитие многих женских болезней (рак яичников и эндометрия, доброкачественные опухоли молочной железы, кисты яичников, воспаление тазовых органов, железодефицитную анемию, внemаточную беременность) и устранивая менструальный синдром.

Действие гормональных противозачаточных средств направлено на изменение менструального цикла. Они блокируют секрецию фолликулостимулирующего гормона (который обеспечивает созревание фолликула), а также лютенизирующего гормона (обеспечивающего овуляторную fazу цикла). То есть под действием гормональных противозачаточных средств яйцеклетка не созревает и ее овуляции не происходит. Кроме того, эти препараты подавляют развитие эндометрия (так что если оплодотворение и произойдет, то «приткнуться» оплодотворенной яйцеклетке будет некуда). Наконец, они сгущают слизь, содержащуюся в шейке матки, что затрудняет продвижение сперматозоидов внутрь матки.

Они прижались друг к другу так близко, что уже не было места на малейшие чувства.

*Станислав
Ежи Лец*

Противозачаточные гормональные средства нормализуют периодичность месячных и уменьшают происходящую в них кровопотерю. Но есть, конечно, и побочные эффекты — тошнота, запоры, болезненность молочных желез, колебания артериального давления и изменение массы тела. В большинстве случаев, впрочем, эти симптомы постепенно нивелируются (иногда в течение двух-трех месяцев). У женщин, которые имеют предрасположенность к диабету, бронхиальной астме, тромбоэмболиям и другим заболеваниям, эти таблетки могут вызывать и более серьезные последствия. Вот почему, прежде чем начать прием тех или иных гормональных контрацептивов, необходимо в обязательном порядке пройти консультацию у гинеколога-эндокринолога.

Так или иначе, но нежелательную беременность можно предупредить. Однако же предупреждать ее диспарейнией — это, мягко говоря, садизм, надругательство над собственной личной жизнью. Лечение диспарейнии, вызванной подсознательным страхом женщины перед нежелательной беременностью, проводится примерно по той же схеме, что и борьба с диспарейнией, возникшей на фоне семейного кризиса или по другим причинам, описанным выше. Отличие лишь в акценте: здесь мы, кроме прочего, должны перестать впадать в ужас от слова «беременность» и научиться правилам «планирования семьи».

Возвращение к жизни

Лечение диспарейнии, учитывая часто смешанную этиологию этого сексуального расстройства, должно быть комплексным. Конечно, необходимо по возможности справиться с инфекциями, а также их последствиями, создающими органическую «почву» для болевых или просто неприятных ощущений в гениталиях женщины при половом контакте. Однако такая терапия вряд ли приведет к желаемому результату, если мы не расставим все по своим местам в своей голове, не изменим логику отношений в паре и не пройдем необходимый сексотерапевтический тренинг.

О лечении венерических заболеваний я, с вашего позволения, распространяться не буду. Скажу только, что, несмотря на сложность проблемы, она решаема. Более того, даже наличие каких-то «вялых» хронических инфекций, как правило, не приводит к возникновению болезненных ощущений во влагалище женщины во время полового акта. Чаще, положа руку на сердце, женщина все-таки использует «марку» болезни, нежели действительно болеет (то есть находится в остром периоде болезни, которому может сопутствовать соответствующий болевой синдром). Эта «марка» позволяет женщине избежать нежелательного полового контакта и скрыть от мужчины главную проблему — утрату сексуального влечения к нему. Но в любом случае обследоваться и провести соответствующее лечение, если это необходимо, нужно. Когда с венерическими болезнями покончено, время переходить к вопросу гармонизации супружеских отношений. Это отдельный большой вопрос, а потому я должен сразу извиниться перед своими читателями: здесь «кратким курсом истории ВКПб» и «пятилеткой за два года» не обойтись, и я вынужден адресовать всех заинтересованных лиц к другим своим книгам. О том, как наладить отношения в паре, я рассказывал в книгах «Брачная контора “Рога и копыта”» и «Флирт глазами эксперта». Об особенностях мужской и женской психологии, без чего не обойтись, если вы действительно хотите наладить отношения в вашей паре, я написал книгу «Красавица и чудовище». О том, как пережить измену, если такое в вашей паре случилось, я написал

Мне всегда ужасно досадно видеть мужчину, которого во время свидания трясет лихорадка любви... Вместо того чтобы вполне хладнокровно наслаждаться ее волнением, любоваться, как оно вспыхивает на ее лице и увеличивает ее красоту, он сам путается в каком-то неловком замешательстве и, вернувшись домой, воображает, что это было нечто восхитительное.

Серен Кьеркегор

Когда яркое пламя любви перестает мерцать, веселее горит огонек привязанности; его-то легко поддерживать изо дня в день и даже усиливать по мере того, как приближается холодная смерть.

*Джером Клапка
Джером*

даже несколько книг — «Супружеская измена», «Любовь и измена», «Одиночество и предательство», «Конфликты в семье» и, наконец, «Как пережить развод?». Всегда несложно отсылать читателей к другим изданиям, но все-таки каждый из этих вопросов — отдельная большая тема, а галопом по европам — это всегда чревато. Достаточно и того, что я несчастную сексологию в этой книге комкаю.

Итак, когда болезни отступили, а в отношениях между партнерами забрезжил свет взаимопонимания, приходит время сексотерапии... Тут специалист работает сразу по двум направлениям: с одной стороны, изменяет негативные установки женщины в отношении сексуальной жизни, с другой — дает инструкции в отношении определенного порядка действий, которые обеспечат постепенное избавление женщины от симптомов диспареинии.

Предубеждения в отношении секса у женщин могут быть самыми разными. Многие женщины внутренне уверены, что «это» им вообще не особенно нужно, что это только мужчин по-настоящему интересует. Часто секс воспринимается женщинами, пусть и подсознательно, как нечто неправильное, грязное, стыдное, зазорное. В ряде случаев женщин беспокоят различные «опасности», которые связаны с сексуальной жизнью, — нежелательная беременность, венерические заболевания и так далее. Часть женщин отказываются принять свою — женскую — роль в сексуальных отношениях, которая кажется им «низкой», «унизительной». Наконец, предубеждения женщин в отношении сексуальной жизни могут быть связаны с чувством неполноценности, идеей собственной непривлекательности и другими психологическими

комплексами. Как правило, такое негативное восприятие женщины себя и себя в сексуальной жизни обусловлено пережитыми в прошлом психологическими травмами, а также особенностями воспитания.

Когда нам удается понять причины, истоки подобных негативных установок в отношении секса у женщины, они уже становятся менее актуальными, менее яркими, меньше влияют на ее психологическое состояние. Но свято место пусто не бывает, и если одни — негативные — установки в отношении сексуальной жизни устраниены, в сознании женщины должны появиться другие — позитивные. Разумеется, речь не идет о радужных фантазиях, не имеющих никакого отношения к действительности: важна прежде всего объективная оценка этой части нашей жизни. Секс — это то, что может доставлять женщины удовольствие, радовать ее, повышает ее общий жизненный тонус и самооценку. Сексуальных желаний не следует стыдиться, а прятать их от самой себя — преступно. Сексуальные отношения объединяют, сближают людей, помогают справиться с тягостным чувством одиночества. И если все это до сих пор было не так, то лишь потому, что в сознании женщины господствовали негативные оценки секса, самой себя и собственной сексуальности.

С другой стороны, плохую службу могут сослужить женщине и ее слишком радужные представления о сексуальной жизни и межполовых отношениях, почерпнутые из крайне «недостоверных источников» — кинофильмов, например, или художественной литературы романтического толка. **Вообще говоря, мечта о неких «идеальных мужчинах», которые живут-таки где-то за тридевять земель, — это ахиллесова пятна всей женской половины человечества.** Впрочем, эту пятну женщины сами себе, не зная того, и организуют...

В конце концов, художественные произведения создаются не для объективного отражения реальности, а на потребу публике. И мужчины в таких произведениях искусства, конечно, сплошь ненастоящие. Это своего рода массовое самонадувательство: женщины готовы приобретать лишь те произведения, в которых представлены образы «идеальных мужчин», а поэтому в этих произведениях именно таких мужчин и лепят. И на вопрос:

Сладостное вини-
мание женщин —
почти единствен-
ная цель наших
усилий.

Александр
Пушкин

«С кого такого лепили?» — можно ответить однозначно: «С женских фантазий и мечтаний!» Дальше начинается трагикомедия: ознакомившись с соответствующими изданиями и кинолентами, женщины формируют в себе убежденность, что такие мужчины действительно существуют — мол, стали бы о них писать, если бы их не было. Но ведь именно

поэтому и пишут, что их нет в природе! А спрос, как известно, рождает предложение, в результате же формируются заблуждения, которые и не позволяют женщине быть счастливой. Какое тут может быть счастье, если в сравнении с идеальным мужчиной из книжки мужчина реальный, из жизни, каким бы хорошим он ни был, полный, ни на что не годный неудачник.

Вот почему нам часто приходится бороться не только с негативным отношением женщины к мужчинам, но и со слишком романтичными представлениями женщины о мужчинах, которых не существует в действительности.

Неужели вы думаете,
что если бы Лаура бы-
ла женой Петrarки, он
стал бы всю жизнь пи-
сать сонеты?

Джордж Гордон
Байрон

В противном случае всякого мужчины женщина будет заведомо, подчас подсознательно, отрицать как факт. Одни не пройдут «фэйс-контроль», потому что женщина, в силу своего негативного отношения к мужскому полу, забывает о презумпции невиновности и всякого мужчину заранее

подозревает во всех тяжких — «ему только одно нужно», «поматросит и бросит», «все мужчины изменяют» и так далее. Другие не пройдут «фэйс-контроль», не выдерживая конкуренции с «рыцарями на белых конях», образами Джеймса Бонда, Бэтмена и Супергероя или, на худой конец, с романтично смазливыми героями-любовниками из латиноамериканских телесериалов.

Разумеется, все это звучит, мягко говоря, не очень серьезно, но, к сожалению, от этой «несерьезности» в реальной жизни возникают совершенно серьезные проблемы. Любовные сцены в романтическом кино — это, конечно, прекрасно, но фактические сексуальные отношения сопряжены с запахами, звуками, тактильными ощущениями, которые могут быть далеки от романтических представлений «о добре и зле». К тому же во время фактических сексуальных взаимодействий глазу женщины открываются визуальные образы, которые в романтической киноленте никогда не появляются, дабы не травмировать психику лирически настроенных граждан. То же самое касается и самой этой ситуации: одно дело — наблюдать за ухаживаниями со стороны, другое дело — оказаться их объектом с возможным, а то и почти неизбежным переходом от всей этой романтики к банальной физиологии.

Наконец, отдельного разговора заслуживают так называемые «характерологические черты» мужчин из кино и любовных книжек: одни поражают своей брутальностью, другие — внешней привлекательностью, третий — благородством и щедростью. То, что это кино — а значит, сценарий, режиссура и специфика съемки, —

Прежде дорожили лицом и скрывали тело, ныне ценят тело и равнодушны к лицу. Прежде инстинкт, как холоп, грубил и бунтовал, но и подвергался бичу, ныне он эмансирировался и пользуется уважением, как природный государь жизни.

Василий Ключевский

женщина понимает, но только теоретически. Когда же она начинает искать таких «героев» в соседнем подъезде, в автобусе и на районной дискотеке, диспареиния входит, что называется, без стука. Так что отказ от подобного рода иллюзий — это вовсе не утрата «чистого и светлого», а обретение настоящего, а потому истинно дорогое. С неидеальным мужчиной можно построить идеальные отношения и чувствовать себя счастливой, с идеалом не построишь ничего, а счастье на всегда останется лишь призрачной мечтой.

Второе направление работы сексотерапевта в процессе лечения диспареинии — собственно сексотерапевтические техники. Прежде всего, это, так сказать, «базовое образование» в области анатомии и физиологии половой системы — как мужчин, так и женщин. Женщины с помощью зеркала изучают свои гениталии, привыкают к внешнему виду мужских половых органов. Дальше женщина учится доставлять себе удовольствие, вводя в свое влагалище сначала один, потом два, а затем и более пальцев. Тренируется способность женщины скимать и расслаблять мышцы влагалища, анального сфинктера, за счет чего улучшается их тонус, усиливается отделение смазывающих жидкостей, восстанавливается естественный контакт женщины с собственным телом, а страх и боль постепенно снижаются. Введение полового члена во влагалище, когда женщина к этому уже готова, рекомендуется проводить под ее контролем в положении сверху. На этом этапе партнер должен вести себя пассивно и лишь по мере готовности женщины переходить к фрикциям. Сексотерапевты рекомендуют использовать специальные гели (смазки), позволяющие облегчить скольжение и уменьшить трение. Когда и этот этап терапии благополучно пройден, необходимо отработать оптимальный для обоих партнеров стереотип сексуальных отношений, и лишь затем, при желании, возможно будет как-то его модифицировать.

Примечание:
«А еще вагинизм...»

Иногда страх перед проникновением полового члена во влагалище у женщины настолько велик, что одно только прикосновение к ее половым органам может вызвать рефлекторный спазм мышц влагалища. То есть мышцы, окружающие вход во влагалище, могут автоматически сжаться, предотвращая таким образом пугающее женщину проникновение в него полового члена. Впрочем, у некоторых женщин этот страх и, соответственно, эта реакция распространяются даже на введение тампонов и медицинских инструментов. Проблема в данном случае решается в той же последовательности: психотерапия, направленная на гармонизацию отношений в паре и на снижение общего чувства тревоги, далее проводится сексуальное просвещение, в процессе которого женщина узнает, что вся ее проблема — в банальном мышечном спазме, и наконец наступает черед упражнений.

Для лечения вагинизма используется специальный набор пластмассовых или силиконовых расширителей, которые внешне напоминают половой член мужчины (набор состоит из шести-семи таких форм, от маленькой, размером с палец, до большой — соответствующей половому члену партнера). Женщина в течение недели вводит в свое влагалище (3-5 раз в день на 10-15 минут) обильно смазанный специальным гелем расширитель, начиная с самого маленького и заканчивая большим. Как правило, после недели этих упражнений женщина способна к полноценному половому сношению с мужчиной. Последнее желательно проводить с тем же условием — чтобы женщина сама могла контролировать введение полового члена партнера во влагалище.

Женщине дана такая сила и такая власть над людьми, больше которой на земле нет ничего. *И как же глупо она силу эту растрачивает!*

Михаил Пришвин

К сожалению, даже небольшой страх может со временем превратиться в настоящую тревогу, особенно если интимная ситуация будет усложняться, а отношения ухуд-

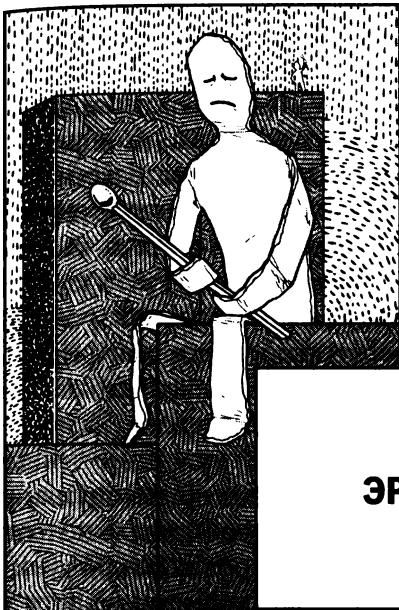
Глава четвертая

шаться. Если же женщина начнет испытывать тревогу, то рассчитывать на полноценный, приносящий ей подлинное удовольствие половой контакт уже не приходится, а ради чего тогда этот контакт? Так что не следует пренебрегать

Мужья, как правило, хороши в постели, когда изменяют женам.

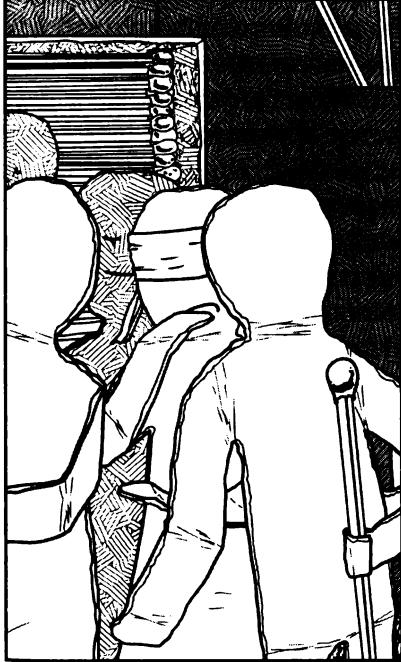
Мэрилин Монро

специальной помощью, если возникает такая необходимость. Женщине нужно научиться расслабляться, чувствовать собственное тело и уметь получать удовольствие. Если же с этим возникают проблемы, то следует думать об их решении, а вовсе не о том, что, мол, «жизнь не удалась» или секс — это не для меня».



Глава пятая

ЭРОГЕННЫЕ ЗОНЫ



Только что наш воображаемый сексолог задавался вопросом: является ли сексуальная проблема пациента «сексуальным неврозом» или его сексуальность просто недостаточно развита, вследствие чего желаемые сексуальные реакции у него отсутствуют? С первой частью этого вопроса мы, в общем и целом, разобрались: что такое «сексуальный невроз», нам теперь понятно, и с чем его едят — тоже. Настало время понять, что такое «сексуальные реакции» и почему они могут отсутствовать. В связи с этим мы начинаем разговор об эрогенных зонах — что это такое, откуда они берутся, как формируются и, соответственно, что такое адекватные сексуальные реакции, а также — какими они должны быть?

Очевидно, что в случае неправильного развития эрогенных зон логика сексуальной проблемы у человека совсем иная, нежели в случае невроза. Невроз — это все-таки, как ни крути, прямой, косвенный или отдаленный, но результат какой-то психологической травмы. Например, у человека в прошлом был некий неудачный сексуальный опыт, а сейчас, когда в его супружеской паре разгорается жуткий конфликт, одно накладывается на другое и «сексуальный невроз» является «завороженной публике» во

Лучше уж быть без всей своей красе. Иногда, впрочем, ума от женщины, психотравму, из-за которой все это чем от природы. безобразие случилось, обнаружить

Михаил Генин

трудно. Но лишь по той причине, что к моменту терапии в жизненном опыте пациента травм разного рода было столько, что и не сосчитаешь. В такой ситуации разного рода негативные переживания накладываются друг на друга и укладываются штабелями, а потому что к чему — уже не разобраться. Однако если диагностирован «сексуальный невроз», можно с уверенностью утверждать, что в его основе лежит некое травмирующее сексуальность человека событие.

Но совсем другое дело, когда речь идет о проблемах развития. Здесь никакой психотравмы в анамнезе нашего пациента быть не должно, а даже если она в процессе сексологического анализа и обнаружится, то с большой долей вероятности можно будет сказать, что перед нами не причина сексуальной проблемы пациента, а банальное совпадение несчастий или некий отягчающий и без того непростую жизнь человека фактор. Суть проблем развития проста — в нужный момент организм девушки или молодого человека «не настроился» должным образом на соответствующую — сексуальную — волну. Должен был, а не случилось. Почему? В чем это выражается? С чем может быть связано? И каковы последствия такой «ненастройки» (или неправильной «настройки») для будущей сексуальной жизни этого человека? Обо всем этом нам и предстоит сейчас поговорить, анализируя феномен эрогенных зон.

Понятно, что если сексуальность человека пробуждается главным образом в пубертате (во время появления вторичных половых признаков), то именно в этом «историческом периоде» мы и должны будем искать корни наших нынешних проблем с телесной неотзывчивостью. О том, как катаклизмы юности сказываются на формировании наших будущих сексуальных предпочтений, мы уже говорили, но как все это может повлиять на специфику «эрогенной карты» нашего тела — пока еще нет. Понятно, что тут дело не в одной только «телесной отзывчивости», но, например,

Любить женщину — это открывать в ней девушку. И только тогда женщина пойдет на любовь, когда ты в ней откроешь это: именно девушку, хотя бы у нее было десять мужей и множество детей.

Михаил Пришвин

У меня три эрогенные зоны — мои дети, мужчины и права человека.

Мария Арбатова

и в природе оргазма как такового. Однако оргазм - это уже следующая тема, и, чтобы все-таки сначала разобраться с эрогенными зонами. Тем более что именно к этой теме примыкают такие важные подтемы, как преждевременная эякуляция у мужчин и отсутствие вагинального оргазма у женщин.

Оптом и в розницу...

Итак, что такое эрогенная зона? Тут, кажется, все предельно просто и понятно: если потрогал и возбуждает — хорошо, эрогенная зона, если же потрогал и не возбуждает — плохо, не эрогенная. И в целом все действительно так, но и здесь есть свои тонкости. Чтобы со всем этим разобраться, начнем с простых, но важных правил, а если хотите, то даже законов, определяющих «порядок работы» эрогенных зон.

Во-первых, важна последовательность — от мень-

шего к большему, от наиболее доступного к самому сокровенному. Если, например, сразу «поднажать» на гениталии (они ведь уж точно должны быть эрогенной зоной!), то эффект от такой сексуальной экспансии, скорее всего, будет резко отрицательным. Начинать ласки нужно с поцелуев, только затем переходить, например, к ласкам груди, и лишь после всего этого, когда соответствующее возбуждение подготовлено, — пожалуйста, гениталии. Вроде бы самая эрогенная часть тела, а чтобы она «включилась», нужно пройтись «по периферии», в противном случае — не подходи, убьет. Вот где тут логика?.. Причем с мужчинами хоть и проще, но в целом все то же самое: если сразу хватать их за причинное место, последствия могут быть самыми драматическими.

наука о сексе

Во-вторых, «что русскому хорошо, то немцу — смерть», а проще говоря — тело каждого из нас имеет свои индивидуальные предпочтения. Если низ живота, клитор, внутреннюю поверхность бедер эрогенными зонами признают почти все женщины, то, например, задний проход считают такой зоной лишь 10% женщин (тут же вспоминаем первый пункт — даже те женщины, которым нравятся анальные ласки, готовы почувствовать это удовольствие только после того, как партнер ласкал их гениталии). Кстати, примерно такой же процент женщин рассматривают прикосновение партнера к своему заднему проходу как нечто ужасное, им крайне неприятно. Впрочем, если последнее уточнение понять еще как-то можно, то такую абсолютно полярную разницу во вкусах — уже, мягко говоря, затруднительно. Ведь если речь идет о неком объективном феномене — «эрогенной зоне», то почему они — эти зоны — мигрируют у одного человека из места в место, а у разных людей они и вовсе разные? Единственное, что становится совершенно очевидным после рассмотрения этого «правила», — это то, что никакой статистике со «средними показателями» здесь верить нельзя в принципе.

В-третьих, «роль личности в истории»... Правда в том, что наши эрогенные зоны, подобно живым существам (каким-то эльфам, если хотите), одних половых партнеров привечают, других — нет. И вот хоть ты убейся! Если вы состоите в законном браке и свято блюдете верность партнеру, то вам в это, вероятно, уже трудно проверить, но если вы попытаетесь воскресить в памяти свои прежние сексуальные отношения, то, скорее всего, поймете, о какой закономерности идет

Неловкость в сексуальных отношениях чаще свидетельствует не о недостатке опыта, а об убожестве фантазии.

Эдуард Севрус

речь. Нашим эрогенным зонам не все равно, кто их «раздражает», потому что в ответ на это раздражение они могут или действительно раздражаться (в негативном смысле этого слова), или эротически возбуждаться, или, на худой конец, все может ограничиться банальной щекоткой — тоже вид эротической реакции, кстати говоря. Впрочем, важно для наших эрогенных зон даже не только «кто», но и «что», а тем более «как». Ведь бывает, когда одно «что» и некоторое «как», воздействуя на определенную эрогенную зону, вызывает в ней сексуальный отклик, а другое «что» и другое «как» — уже «нет», причем категорически. И это еще не все странности «объективного феномена»

на эрогенных зонах... Но, прежде чем углубиться в изучение предмета, обрисуем картину в общем и целом. Сексологи дают такое определение эрогенным зонам: «Эрогенные зоны — это, если не вдаваться в подробности, участки тела, прикосновение к которым (в самой разной форме — поглаживание, надавливание, сжатие, поцелуй и проч.) вызывает сексуальный отклик (сексуальное возбуждение, способное приводить к оргазму)». Эрогенные зоны формально делятся на генитальные и внегенитальные. Нетрудно догадаться, что к генитальным эрогенным зонам относятся гениталии, а к внегенитальным — любая другая часть тела (и каких только внегенитальных эрогенных зон не бывает!).

При этом никаких анатомических различий между теми частями тела, где у данного человека есть эрогенные зоны, и теми, где у него их нет, наука не обнаружила. Иными словами, эрогенная зона — это не анатомическое образование, а психофизиологическое, по сути — химера. Да, у той части тела, в которой плотность нервных окончаний выше, больше шансов стать еще одной вне-

генитальной эрогенной зоной, однако «больше шансов» в данном случае — это не судьба, а действительно лишь дополнительная возможность. Генитальные эрогенные зоны «работают» по механизму безусловных рефлексов. Внегенитальные эрогенные зоны, напротив, имеют условно-рефлекторное происхождение. Иными словами, гениталии как бы запрограммированы природой быть эрогенными зонами, а все остальные эрогенные зоны — это приобретенные, нажитые или, иначе говоря, сформированные эрогенные зоны.

Как происходит формирование эрогенных зон? На фоне общего сексуального возбуждения прикосновение к тем или иным участкам тела оказывается приятным и чувственным, а потому в мозгу возникает специфическая связь. Возбуждение и сексуальное удовольствие как бы «привязывается» к этим, изначально асексуальным, участкам тела. Потом подобное прикосновение уже само по себе может вызывать у человека соответствующие сексуальные реакции.

Обнажая тело, женщина соблазняет не мужчину, она соблазняет себя на ласки этого тела мужскими руками.

Оскар Боэций

Таким образом у человека формируется своеобразная индивидуальная «эрогенная карта» собственного тела. Эти «карты» у разных людей не совпадают. У тех, кто давно ведет сексуальную жизнь, они достаточно четко прописаны. У тех, чей сексуальный опыт небогат, подобные «карты» сплошь перстят «белыми пятнами», которые, впрочем, всегда готовы стать островами или материками эротического удовольствия. Считается, что формирование новых эрогенных зон возможно до 2025 лет, некоторые исследователи говорят, что этот фокус может повториться и в 35, но это вроде как уже предел.

Примечание:

«“Эрогенные зоны” — курс молодого бойца...»

Эрогенные зоны тела действительно чем-то напоминают географическую карту. «Материками» становятся те области, где особенно многочисленны чувствительные нервные окончания (зоны с богатой иннервацией), а «острова» на этой «карте» — в полной мере *индивидуальные* слепки с субъективного сексуального опыта. Как исследовать эту «карту»? Необходимо «зондировать» тело партнера, сверяя силу эмоционального отклика, ориентируясь на соответствующие психологические реакции, мышечные спазмы, внезапно усиливающуюся активность и тому подобные признаки сексуального возбуждения.

Впрочем, есть тут еще одна маленькая хитрость. Поскольку хорошей теоретической базой в области человеческой сексуальности могут похвастаться немногие, то часто оказывается, что индивидуальную эрогенную «карту» партнера можно «прочесть» по тем действиям, которые он осуществляется. Не зная или просто не задумываясь о том, что у каждого человека *свои* эрогенные зоны и женщины и мужчины, как правило, пытаются стимулировать у своего партнера именно те зоны, прикосновение к которым им самим приятно, а потому оставляют на нем как бы «фотографический негатив» собственного эрогенного ландшафта.

Любви всего мало.
Она обладает счастьем, а хочет рая,
обладает раем —
хочет неба. О любящие!
Все это есть в вашей любви.
Сумейте только найти.

*Виктор
Мари Гюго*

Анализируя эту информацию, можно найти необходимые «ключи» к телу своего партнера. Впрочем, вполне возможно, что дело в другом: ваш партнер начитался соответствующей литературы и, поскольку там написано, что женщинам (мужчинам) обычно нравится вот «это» и «вот то», стал (стала) ровно «это» и «вот то» делать с вами. Спорить с рекомендациями от «Космо» или «Плейбоя» непросто, но в таких случаях нужно сделать над собой усилие и вступить в неравный бой с «глянцем» — мол, спасибо, что подготовился (подготовилась), У кого-то, может, оно и так, но у меня иначе, ибо все мы в этом смысле индивидуальны.

К «материкам» женской эрогенной «карты» могут быть отнесены — наружные половые органы (в особенности — клитор), грудь (в особенности — соски), внутренняя поверхность бедер, шея и загривок («кошачье место»), рот, низ живота, шейка матки и, как это ни парадоксально, слух (не случайно говорят: «Женщина любит ушами»). «Острова» женской эрогенной «карты» сугубо индивидуальны, ими могут быть и ягодицы, и мочка уха, и пупок, и стопы, и бог знает что еще. И если мужчина хочет стать Колумбом эрогенной «карты» какой-то определенной женщины, ему следует ориентироваться на «материки» и, «сканируя» женское тело, искать «блаженные острова».

С эрогенными зонами мужчин дело обстоит и проще, и сложнее. Подавляющее большинство мужчин, вступающих в сексуальные отношения, как правило, уже имеют богатый опыт мастурбации. А потому практически вся их эрогенность сосредоточена не где-нибудь, а прямо на «причинном месте». Для того чтобы расширить эрогенную «карту» мужского тела, и самим мужчинам, и их партнершам имеет смысл быть более внимательными. Они должны изучать «отклики» этого тела, спящего подобно сказочной «красавице», а не ограничиваться эротическими ощущениями, приносимыми с одного лишь пениса, когда все остальное тело мертвецы спит. Подобное отношение к телу — сущая бесхозяйственность.

Эрогенными зонами на мужском теле потенциально могут быть (сверху вниз): кожа головы, веки, ухо (включая наружный слуховой ход и мочку уха), губы, язык, боковые поверхности шеи, площадка между лопатками, сосок, пупок и зона вокруг пупка, кожа кончиков пальцев рук, кожа поясницы, ягодицы, половой член, мошонка, анус, внутренняя поверхность бедер, подколенная ямка, изгиб стопы и пятки.

Изучение тел друг друга, изучение эрогенной «карты» тела вашего партнера — это одна из наиболее важных составляющих сексуальных отношений, без которой эти отношения теряют львиную долю скрытого в них потенциала.

О сексе так много написано потому, что он был создан, чтобы это происходило, а не чтобы это описывали. Так что вам нетрудно вспомнить, что было «до того», но, вспоминая оргазм, вы портите его. Те, кто хотят вспомнить, в действительности не пережили его ни разу.

Эрик Берн

Эрогенная фантастика

Но вернемся-таки к проблемам, у нас тут, в конце концов, прием сексолога, а не вольные рассуждения о различных распрекрасностях сексуальной жизни.

Итак, человек жалуется, что у него (с ним) что-то не так в сексуальном смысле (причем зачастую на него жалуются, что у него (с ним) что-то не так в этом самом смысле): нет желанной сексуальной отзывчивости. Вроде бы и мужчина здоровый, и женщина во всех иных отношениях отзывчивая, а сексуальной готовности — ноль. Никакой, понимаешь, личной жизни с таким субъектом не получается! С чем имеем дело, док? Импотент? Фригидность? Все, кранты, не лечится?.. При этом часто подобные проблемы возникают у человека только в партнерском сексе, сам же он вполне способен себя и возбудить, и удовлетворить. Как такое может быть, и где тут собака зарыта?

Про собаку, собственно, и поговорим... Что такое «динамический стереотип»?* Зная научные работы И. П. Павлова исключительно по школьным учебникам, мы полагаем, что все его достижения в области психологии ограничились выделением слюны собаки на условный раздражитель — на лампочку или звонок. Но это, мягко говоря, не совсем так. Одно из величайших открытий этого ученого — описание психического механизма динамической стереотипии. Суть его состоит буквально в следующем: наша психика любит следовать привычкам. Правила и стандарты — это ее стихия, а вот новое, необычное, непривычное (если оно падает как снег на голову, но не есть результат заинтересованного поиска) — это для нее стресс, этого она сторонится. Встре-

* Подробнее всего об этом психическом механизме я рассказывал в книге «Человек Неразумный».

чаясь с непривычным, она впадает в дисфорию и всячески сопротивляется инновациям, а когда появляется возможность, непременно пытается сделать то, что уже делала и к чему привыкла.

Впрочем, следует избегать излишних обобщений — после того как нам нечего пришло, мы, конечно, хотим сменить обстановочку, проветриться, так сказать. Но ведь это еще ничего не значит — через какое-то время нас непременно замучает тоска по «утраченному раю»: «Да, были люди в наше время, не то что нынешнее племя...» Так что общее правило действует: стереотипы — это то, что ей — нашей психике — нужно. Она их формирует, а затем расслабляется, поскольку теперь, когда алгоритм наложен и отработан, все происходит само собой, на автомате, по этому самому стереотипу. Именно поэтому мы ходим, совершенно не задумываясь о том, как нам это удается, хотя ходьба — сложнейший двигательный акт. Или, например, пишем бегло, не вспоминая, как когда-то мучительно корпели над прописями. Наш организм усвоил в свое время эти схемы и теперь продолжает по ним жить... Впрочем, раз уж мы заговорили о конечностях — ногах, руках, — нельзя не вспомнить и о местах более интимных. Они ведь тоже — часть общей системы, и для них психика также однажды создала некий шаблон, стереотип, который затем начинает проявлять специфическую ригидность, самовоспроизводясь надо и не надо.

Я потому такой хороший любовник, что много тренируюсь на себе.

Буди Аллен

Сейчас я приведу один весьма нетривиальный, но уж больно показательный пример. Дело было в Военно-медицинской академии, мы как раз изучали урологию. Не помню уже, что это было за занятие, помню только, как преподаватель извлек из своего стола потертый

рентгеновский снимок и установил его в специальный прибор с подсветкой. Картина на этом снимке наблюдалась, мягко говоря, сюрреалистическая. С одной стороны, все как надо — кости таза, позвоночник крестец, тазобедренные суставы. С другой стороны, в проекции мочевого пузыря красовался самый обычный — такой советский стеклянный ртутный градусник... Но что может делать градусник внутри человека, да еще в его мочевом пузыре?! И как он туда попал? Думаю, наши лица выражали в этот момент крайнее недоумение. Преподаватель торжествовал. Кто-то высказал несмелое предположение, что градусник находится в прямой кишке, но был быстро подвергнут обструкции. Нет, все правильно, градусник в мочевом пузыре...

«Вот к чему приводит неправильное занятие онанизмом!» — после мхатовской паузы громогласно сообщил преподаватель. Впрочем, этот его торжествующий спич не возымел никакого

эффекта на удивленную публику. Поняв, что сорвать овации так и не удастся, изрядно поникший лектор сухо разъяснил нам суть данного высовченного рентгено

Карл Краус новскими лучами анатомического натюрморта. Молодой человек занимался онанизмом, вводя

в уретру градусник. Ну и увлекся, в результате чего градусник выскользнул и проскользнул... в мочевой пузырь. Начиналось все, надо думать, вполне невинно — юноша потирал область отверстия мочеиспускательного канала, потом «поковырялся» в нем, получил удовольствие. Его мозг это удовольствие, естественно, запомнил и в следующий раз потребовал «продолжения банкета». Трудно сказать, какими инструментами этот юноша пользовался «на старте» своих занятий

онанизмом, но в конце концов он, судя по рентгеновскому снимку, обнаружил, что градусник — это его самая настоящая «вторая половина».

Вот, собственно, подобные занятия онанизмом и называют «нетипичными формами» этого самого занятия. И именно с этими нетипичными формами, как правило, связаны проблемы людей, чьи эрогенные зоны не отвечают традиционным представлениям о «прекрасном». Посудите сами: если мозг человека привык получать удовольствие от того, что некий предмет вводится внутрь уретры, какое удовольствие он получит от традиционного сексуального акта? Да никакого! Жалкие крохи. А сколько еще существует разных «нетипичных форм»... Бесконечное множество.

Чем же это многообразие вызвано? Поскольку в отношении онанизма в нашем обществе существует масса предубеждений, подростки, как правило, испытывают выраженное чувство тревоги, связанное с подобным способом получения сексуального удовлетворения. К этой тревоге примешиваются вина, стыд, наконец, банальный невротический страх — что, мол, кто-то заметит, увидит, догадается, а еще, не дай бог, потом сексуальные проблемы начнутся или на здоровье сие рукоблудие отразится каким-нибудь страшным образом... Комплекс всех этих чувств часто усиливает негативное отношение молодых людей к своим половым органам, которые, вследствие соответствующего воспитания, могут казаться им «грязными» (в смысле — стыдными), или же «грязным» им может казаться сам факт мастурбации — не случайно «онанизм» является ругательным словом в подростковой среде.

Любовь — единственное чувство, в котором все истинно и все лживо.

Николя Себастьен
de Шамфор

В результате многие молодые люди обоих полов прибегают к разного рода ухищрениям, чтобы избежать необходимости прикасаться к своим половым органам, но получить удовлетворение: юноши трутся половым членом о подушку или одеяло, а девушки, например, достигают сексуального удовлетворения скрестив ноги и напрягая мышцы бедер. В последнем случае у женщины и вовсе могут не сформироваться эрогенные зоны: ее организм приучается испытывать сексуальное удовольствие и даже оргазм без какой-либо тактильной стимуляции — она ограничивается психической стимуляцией (сексуальные фантазии) и мышечным компонентом (например, сведение бедер или напряжение мышц промежности). А бывает, что мужчина теряет свою единственную эрогенную зону... Юноша, страдающий фимозом (крайняя плоть полового члена очень узкая, что не позволяет полностью обнажить головку), мастурбирует, оттягивая крайнюю плоть, пощипывая ее, но не задействуя головку полового члена. Затем, после операции по иссечению крайней плоти, он лишается своей эрогенной зоны — крайней плоти, а главная, по идее, эрогенная зона его тела — головка полового члена — к этому моменту абсолютно неразвита.

Короче говоря, в зависимости от особенностей изначальной сексуальной стимуляции и у юношей, и у девушек формируются специфические эрогенные зоны. Образно выражаясь, это своего рода «кнопки», нажатие на которые приводит человека в состояние сексуального возбуждения. Но из-за особенностей подобных мастурбационных техник эти «кнопки» часто не соответствуют механике традиционного полового акта. **С появлением постоянного полового партнера молодой человек отказывается от мастурбации, но в рамках половых отношений его ждет одно сплошное разочарование: действующие «кнопки»**

не срабатывают, поскольку их должным образом не стимулируют, а другие «кнопки» — те, что должны были бы быть — отсутствуют. Или, например, во время онанизма многие мужчины и женщины вводят себе в задний проход палец или даже какие-то предметы (эротическая чувствительность ануса не имеет никакого отношения к сексуальной ориентации как таковой); многие женщины доставляют себе удовольствие, используя в качестве возбуждающего средства струю воды. Понятно, что подобные «опции» не всегда возможны в партнерском сексе, а соответствующие стереотипы сексуального реагирования сформировались и нуждаются в реализации, отчего партнерский секс не дает желаемой эмоциональной отдачи.

Впрочем, даже вполне обычные способы мастурбации могут серьезно повлиять на сексуальное реагирование человека в партнерском сексе. Вот три самых типичных варианта мужской мастурбации. Большинство мужчин, как известно, мастурбируют, оттягивая крайнюю плоть с головки полового члена, а затем натягивая ее *обратно*, другие просто потирают, поглаживают свой половой член, уделяя особенное внимание самой чувствительной его части — уздечке, третья возбуждают себя, то сжимая, то разжимая половой член. Ничего, как можно заметить, предосудительного. Однако похож ли вагинальный контакт на эти поглаживания, натягивания, сжатия? Не слишком. И если данная практика мастурбации сформировала у мужчины стойкие эротические предпочтения, то последующий партнерский секс не дает той отдачи, на которую этот мужчина уже вправе рассчитывать, поскольку испытал большее удовольствие от сексуальных занятий, нежели то, что он переживает теперь с партнершей.

Если мешает грелка — значит, ты уже согрелся. Если мешает жена — значит, ты уже остыл.

Рахиль Баумволь

У некоторых женщин гордость настолько преобладает над стыдливостью, что они охотно признаются в поступках, которых не совершили.

Andre Morea

Самая распространенная форма женской мастурбации — стимуляция клитора. Чуть меньшее количество женщин прибегают к поглаживанием половых губ, их потиранию или сдавливанию. А вот введение пальца или какого-то вытянутого предмета во влагалище — это куда менее типичный вид женской сексуальной самостимуляции. Если же мы говорим о партнерском сексе, то в значительном количестве сексуальных позиций женский клитор или не соприкасается с мужским телом, или недоступен даже для параллельной мануальной стимуляции. Соответственно, если женщина приучила свой организм к так называемому «клиторальному оргазму», то есть сделала посредством мастурбационной практики главной эрогенной зоной своего тела клитор, то ее шансы получить наибольшее удовлетворение во время традиционного полового акта не так уж велики.

Анализируя эту информацию, можно сделать вывод, что при таких последствиях следовало бы и вовсе отказаться от мастурбации. Однако этот вывод неверен. Как показывают данные различных исследований, люди, которые, так сказать, в ладу с мастурбацией, как правило, более успешны в партнерском сексе, нежели те, что стыдятся мастурбации, испытывают по ее поводу чувство вины или не занимались ею вовсе. Чем вызвано это кажущееся противоречие? В первую очередь, общей сексуальной раскрепощенностью людей, прибегающих к мастурбации, а вовсе не нарушением того правила, которое мы здесь сейчас обсуждаем. Мастурбация (или онанизм) — это один из нормальных способов сексуального удовлетворения, соответствующая практика — сама по себе — не приводит к психическим заболеваниям и не вредит здоровью. Хотя

бы раз в жизни мастурбацией занимались 94% мужчин и 78% женщин, причем мастурбируют не только «холостяки» — с разной периодичностью это делают и люди, находящиеся в браке (85% супругов и 45% замужних женщин). А «страшное» ругательное слово «онанизм», используемое как синоним слова «мастурбация», к слову сказать, произошло от имени ветхозаветного героя Онана, который в упомянутой истории Ветхого Завета не мастурбировал, а практиковал так называемое «прерванное половое сношение».

Эрогенные зоны в значительной части формируются и закрепляются в качестве таковых именно в процессе мастурбации. Определенная техника мастурбации, в свою очередь, может привести к тому, что возникшие эрогенные зоны в какой-то своей части не соответствуют традиционной технике секса. Но общая раскрепощенность — это куда более важная вещь. В конечном счете, именно она и позволяет человеку модернизировать, развивать свою эрогенную карту. Те же из нас, кто воздерживается от мастурбации по каким-то «идейным» соображениям, конечно, куда более закомплексованы, а потому не могут полностью раскрыться и в партнерском сексе, что, в свою очередь, препятствует формированию на их теле «живых» и « отзывчивых» эрогенных зон.

Таким образом, проблемы возникают и у тех и у других — и у тех, кто «делает это» (мастурбирует) «без зазрения совести», и у тех, кто не делает «этого» по каким-то «идейным соображениям». Впрочем, здесь следует сделать еще одно уточнение — часто отказ от мастурбации может быть связан со слабой половой конституцией (если у человека сексуальное влечение не слишком сильно, то и потребность в регулярной половой жизни его не слишком донимает). Если же половая конституция у человека слабая, то он, с одной стороны, редко прибегает к мастурбации или не мастурбирует вовсе, но, с другой стороны, по той

Для женщины первый поцелуй — конец начала, для мужчины — начало конца.

же самой причине имеет те или иные проблемы в партнерском сексе. Тут проблема не в эрогенных зонах, а в том, что сексуальная потребность не слишком велика что, в свою очередь, обедняет «эрогенную карту» тела данного человека.

Хелен Роуленд Так или иначе, но с необходимостью реформировать свою сексуальную чувствительность, изменить «эрогенную карту» своего тела, модернизировать работу соответствующих «кнопок» сталкиваются многие. И именно это в большинстве случаев помогает человеку принципиально улучшить качество сексуальной жизни в целом.

Примечание: «И немного статистики...»

Если вы думаете, что мастурбация — это удел подростков или болезнь, что это способ сексуальной разрядки, который используется только в отсутствие полового партнера, что мастурбация всегда случается в одиночестве и может быть чрезмерной, приводя к физической слабости и психическим расстройствам, если вы думаете, наконец, что мастурбация не способна принести человеку такое же удовольствие, как секс с партнером... вы ошибаетесь.

Да, мастурбация не является физиологически необходимой, но все остальное — лишь широко распространенные предрассудки и мифы общего пользования. На самом деле

мастурбация — это важная часть сексуальной жизни подавляющего большинства людей, причем, как мужчин, так и женщин. **И несмотря на все сексуальные революции, на большую в современном обществе доступность партнеров друг для друга, мастурбировать люди (хотя, казалось бы!) стали не меньше, а больше, и тенденция этого роста сохраняется.**

Если бы Господь Бог не хотел, чтобы человек мастурбировал, он сделал бы его руки короче.

Джордж Карлин

К сожалению, у нас нет достоверных данных о сексуальной жизни россиян — затруднены соответствующие исследования, и нам приходится ссылаться на работы западных ученых и, соответственно, на сексуальный опыт граждан других стран. Впрочем, те единичные исследования, которые были проведены в России и не вызывают сомнений по части достоверности полученных в них результатов, не опровергают данных наших зарубежных коллег, а скорее наоборот. Единицы процентов варьируются в разных странах, но общие тенденции примерно одни и те же.

Так, например, в большом и серьезном научном исследовании, проведенном в Соединенных Штатах, были получены следующие результаты: от 88 до 93% мужчин время от времени мастурбируют, причем 17% мужчин мастурбируют каждый день, а еще 44% — не меньше одного раза в неделю. Среди женщин более-менее регулярно мастурбируют более 60% респонденток, но раз в день — только 4%, и 23% — раз в неделю.

Впрочем, удивительно другое: те, кто чаще мастурбируют, в среднем чаще же занимаются партнерским сексом. То есть речь идет не о замещении партнерского секса, а о серьезном дополнении к нему. Полагаю, данный факт выглядит как чистой воды безумие, но давайте вспомним о том, что мы говорили в разделе о половой конституции... Это, действительно проясняет ситуацию: чаще мастурбируют и чаще же вступают в половые отношения люди, которые отличаются сильной половой конституцией. А люди со слабой половой конституцией и партнерским сексом занимаются редко, и к мастурбации не прибегают. Это именно те люди, которые попали в 10% не мастурбирующих мужчин и в 40% не мастурбирующих женщин.

Наконец, еще одна странность: как выяснилось, в возрастной группе от 18 до 24 лет мастурбацией молодые люди и девушки в среднем занимаются реже, нежели представители любой другой возрастной группы (за исключением тех, кому уже за 50). Этот совершенно загадочный факт объясняется психоло-

На свете мало порядочных женщин, которым не опостылила их добротель.

*Франсуа
де Ларошфуко*

гическими установками: после вступления в период половых отношений с партнерами молодые люди, по всей видимости, считают неправильным прибегать к мастурбации. Однако когда партнерский секс становится для них привычным, они, как правило, возвращаются к более частой мастурбации, несмотря на регулярный партнерский секс, используя ее как один из удобных, приятных и вполне легальных способов получения сексуального удовольствия.

Впрочем, мастурбация относится к числу тех «страшных» тайн, которые партнеры чаще всего скрывают друг от друга. Но, как показывает практика сексологического консультирования, подобная «секретность», во-первых, комична, во-вторых, вредит самим этим отношениям. Преодоление данного, как говорят, «коммуникативного барьера» (когда оба партнера признаются друг другу в том, что они прибегают к уединенному сексу), как правило, положительно сказывается

на общем «семейном климате», а главное — улучшает половые отношения между партнерами. В конечном счете, откровенность в делах любовных — всегда лучше, чем недоговоренность. Другое дело — как общаться на эти темы правильно, так, чтобы это не травмировало партнера, а, напротив, служило самим этим отношениям. Но об этом мы будем говорить в последней главе.

От любви есть
только одно средство:
любить еще
больше.

*Генри
Дэвид Торо*

Развиваем и развиваемся!

Можно ли изменить свои эрогенные зоны — сформировать их, будучи уже в достаточно зрелом возрасте? Добавить, быть может, недостающие, переместить какие-нибудь с одного места в другое? Наверное, само это предположение кажется какой-то дикостью, но ничего невозможного в этом на самом деле нет. Ведь, как мы уже выяснили, эрогенная зона — это не что иное, как такой, пусть и особенный, но условный рефлекс, а условные рефлексы, как известно, могут в определенных обстоятельствах как угасать, так и формироваться. Недаром же мы вспоминали собаку И. П. Павлова!

Как вы думаете, что случится с милым животным, если всякий раз перед кормежкой теребить его, например, за ухо? Парадоксально, но факт: в последующем подобное действие будет вызывать у собаки пищевую реакцию — выделение слюны, соответствующую поисковую активность и так далее. По сути, мы сформируем у него за ухом своеобразную «зону аппетита». Примерно этой же логикой, но в сфере сексуальной, руководствуются и сексологи, а специальная сексотерапевтическая техника, направленная на формирование у человека эрогенных зон и изменение «эрогенной карты» его тела, не представляет собой ничего чрезвычайного или сверхъестественного.

Если у человека есть некий способ, позволяющий ему добиться сексуального возбуждения, то этого вполне достаточно, дабы прибегнуть к процедуре формирования у него новой эрогенной зоны. Эту технику еще иногда называют техникой «моста». Суть ее в следующем: человек начинает возбуждать себя традиционным образом (используя те способы, к которым он привык и которые на него действуют), а затем чередует привычные приемы самостимуляции с новыми, задействуя те участки тела, которые должны стать его новыми эрогенными зонами. В тот момент, когда оргазм уже подступает и становится неотвратимым, необходимо полностью переключиться на «новые рельсы» — перекидываем «мост» от одного способа возбуждения к другому.

Да, на первом этапе реализация этой техники приводит к некоторому снижению силы сексуальных переживаний, но постепенно новые эрогенные зоны будут входить в силу и прежнее качество переживания благополучно вернется. Впрочем, для успеха этого предприятия будет необходимо проявить некоторую настойчивость и даже, можно сказать, твердость духа. Малодушное желание «соскочить», вернуться к традиционному способу сексуального стимулирования

будет в какие-то моменты истовым и неподдельным но если не допускать «исключений», то эта неприятная полоса будет преодолена достаточно быстро и без серьезных проблем. В целом таким образом сексуально отзывчивым можно сделать любой участок вашего тела — хоть пятки, хоть затылок. Другое дело, что формировать эрогенные зоны важно именно там, где это может быть полезно в рамках партнерского секса.

Очень трудно заставить себя говорить. Труднее — заставить себя молчать. Еще труднее — заставить себя думать. Но самое трудное — это заставить себя чувствовать.

Джебран Халиль
Джебран

Теперь о последовательности... Как бы вы ни относились к идее самоизбуждения, самостимуляции и самоудовлетворения, развивать существующие эрогенные зоны и формировать у себя новые лучше в гордом одиночестве. Исключение составляют только те случаи, когда в дело замешана пылкая и всеобъемлющая страсть. Если последняя присутствует, то общая сила сексуального возбуждения, вызван-

ная прежде всего психологическими переживаниями влюбленного субъекта, настолько велика, что необходимые условные рефлексы (читай — эрогенные зоны) способны сформироваться, что называется, одним нажатием. Но страсть не запрограммируешь, поэтому специалисты предлагают рассчитывать в такой ситуации только на себя.

Сексологи считают, что при реализации данной техники важна строгая последовательность действий — **сначала нужно «поймать» эту новую для вас эрогенную зону во время самостимуляции, затем испытать ее в рамках сексуальной игры с партнером и лишь после этого — насладиться ею непосредственно в процессе партнерского полового акта.** Разберем эту технику на конкретном примере. Допустим, организм

женщины привык достигать оргазма посредством воздействия на ее клитор струей воды. Как мне однажды сказала одна пациентка: «Хоть оргазма я с мужем никогда не испытываю, я вполне удовлетворена своей сексуальной жизнью: сначала он меня того... а потом я быстренько в душ — струя воды и оргазм. Так что все прекрасно!» Конечно, можно и так, но можно и по-другому — в постели с любимым мужем и непосредственно с ним же, а не, извините, со шлангом.

Но сначала несколько последовательных этапов.

Во-первых, самостоятельный тренинг. В данном случае: в душе, со струей воды, но чередуя струю с мануальной стимуляцией (то есть руками) — струя, затем струя и рука, потом снова струя, далее струя и рука, только рука, струя и рука, и так до момента оргазма. Когда же он начинает подступать, струю, пусть и с усилием воли, убираем, оставляем одну только руку и переживаем оргазм. В результате клитор запоминает новый способ получения удовольствия — не от душа, а от мануальной стимуляции.

Второй этап — сексуальная игра с партнером. В рассматриваемом примере начать можно, для полноты картины, в том же душе — струя воды, ваша рука, потом его рука, далее струя воды, различные комбинации и во время оргазма — его рука на вашем клиторе. Продолжить можно в постели — сначала ваша рука, далее его и ваша рука попеременно, обязательно с дополнительной смазкой.

Третий этап — перекидываем «мост» на традиционный вагинальный контакт. Если речь идет о неспособности к влагалищному оргазму, то начинаем со стимуляции клитора рукой, а к моменту оргазма — перекидываем «мост» на влагалище, вводим в него

половой член партнера. Кроме того, можно использовать позы, которые позволяют обоим партнерам мануально стимулировать клитор непосредственно во время полового акта — например: мужчина сидя, а женщина сверху и спиной к партнеру. Благодаря такому «мосту» обычный вагинальный половой акт постепенно станет для женщины замечательным способом получить полноценное сексуальное удовлетворение.

Такова технология. Но есть нюансы... Секс, как мы помним, «живет» у нас в голове, а поэтому подключить к этой процедуре голову важно необычайно. Если вы попытаетесь проанализировать свои сексуальные фантазии, то заметите, что ваш воображаемый сексуальный партнер (в отличие от фактического) делает только то, что вам нравится. Да и вы сами делаете с собой в вашем воображении только то, что доставляет вам удовольствие, и не делаете того, что в реальной сексуальной практике не доставляет вам оного. В связи со всем этим...

Когда вы приступаете к формированию у себя новой эрогенной зоны, вы пытаетесь стимулировать себя таким образом, каким раньше этого не делали. Соответственно, возникает диссонанс между вашими сексуальными фантазиями (где, разумеется, «все как всегда») и тем, как вы пытаетесь себя возбуждать, следуя новой стратегии (дабы сформировать у себя новые эрогенные зоны). Понятно, что так мы эту корову не продадим, поэтому необходимо менять не только технику стимуляции, но и логику фантазий. Работа эта, не скрою, творческая, но что поделаешь — искусство требует жертв. Поэтому отказываемся от обычных для себя сексуальных фантазий и переключаемся на новые — это необходимо. Причем делать это надо самозабвенно — образно, ярко, в картинках. В общем, страстно представлять себе необыкновенное наслаждение от нового вида сексуальной стимуляции.

Допустим, у мужчины вся его «эрогенная карта тела» ограничивается областью гениталий, даже уже и хуже — одним половым членом, а даже мошонка и та уже — интактна, то есть к сексуальной стимуляции безразлична. Конечно, половой акт он провести в состоянии, но сказать, что сексуальная жизнь у него «на все сто», язык не поворачивается. Да и любовник из него в такой ситуации — ноль без палочки, потому как если сам мужчина не испытывает должного удовольствия от телесного контакта, то чем он сможет порадовать свою «вторую половину»? Одним своим чувствительным к сексу орудием?.. Маловероятно, что подобный подход способен осчастливить даму его сердца. Если бы он сам любил ласки, разнообразные объятия, прикосновения, поглаживания и тому подобные прелести, то прибегал бы к таким действиям по собственному почину и с большим удовольствием. Но коли сам не любит, то и другим не даст. Так что надо расширяться... А как его «эрогенная карта» расширится, если все его сексуальные фантазии сосредоточены исключительно на «сунул-вынул»? Никак. И тут надо напрягать воображение: во время мастурбации представлять себе, что прикосновения к соскам его собственной груди — это прекрасно, к ягодицам — восторг, а к мошонке — и вовсе счастье необыкновенное. Представлять — и далее реализовывать, позже — с партнершей, а в конце концов — наполнять этой радостью сам процесс полового акта.

Примечание:
«Тайные эрогенные зоны...»

Наконец, еще одна важная деталь, которая, казалось бы, к делу не относится, но имеет к нему самое непосредственное отношение. Частенько бывает так, что один партнер в паре мучается от того, что другой возбуждает его так, как «не следовало бы». В общем, использует неприятные или просто не самые удачные способы сексуального воздействия. По-

пытки как-то его перестроить, пустить, так сказать, эту его активность в другом направлении, не всегда оказываются успешными. Почему? Потому что он (она) вредничает? Обычно мы думаем именно так — мол, ему (ей) на меня наплевать, а потому сколько ему (ей) ни говори, как мне нравится или не нравится, толку никакого, ясно-понятно — назло делает. Но тут все несколько сложнее...

Если мужчине приятно, например, поасывать женскую грудь, *ему это приятно*. «Это» (в данном случае) — специфические поасывающие движения его собственных губ, то есть, по сути, это у *него* такая эрогенная зона. Если, с другой стороны, женщине, например, неприятен оральный секс — это значит только то, что у нее нет *такой*, соответствующей эрогенной зоны (специфических чувственных ощущений ее губ, языка и нёба). И можно сколь угодно долго объяснять ему, что надо осуществлять не сосательные, а лизательные движения, например, толку никакого не будет, привычка возьмет свое. И можно сколь угодно долго упрашивать ее все-таки как-то попытаться... — позитивной реакции не будет. Однако если сформулировать данную проблему иначе: «Расширяем эрогенные зоны!», то скоро мужчина сам будет получать огромное удовольствие именно от того, что женщине на самом деле приятно, а женщина в свою очередь будет счастлива своей активной ролью в процессе орально-генитальных ласк.

Иными словами, то, как мы ласкаем своего сексуального партнера, зависит от эрогенных зон, только уже от наших, собственных. **Те движения, которые мы совершаем, те позы, которые мы принимаем, и даже те слова, которые мы говорим, — они нас самих или возбуждают, или не возбуждают, а следовательно, являются в каком-то смысле «эрогенными».** Следовательно, они, в свою очередь, могут быть изменены — усилены или ослаблены. Например, многие мужчины возбуждаются, грубо прихватывая женщину за «пятую точку». Женщине же подобное обращение зачастую совсем не нравится, но если у ее мужчины такая «эрогенная зона», то он будет это делать, несмотря на все возможные протесты с ее стороны. Впрочем, подобную «эрогенную зону» вполне можно трансформировать — например, изменить эти

«прихваты» на поглаживание тех же ягодиц или груди. Но это возможно только в том случае, если мужчина будет получать положительное — сексуально-эротическое — подкрепление новой, предложенной ему модели поведения. И спустя какое-то время он, несомненно, начнет получать от соответствующей новой формы своего сексуального поведения огромное удовольствие. А просто запрещать что-то — это, как известно, не метод. В конце концов, если дома не удается ухватить супругу за это самое место, возникает искушение сделать нечто подобное в иной обстановке и с иными действующими лицами.

Аналогично и с говорильней во время, так сказать, момента любви. Многие мужчины любят делать «это дело» молча. Любят, потому что привыкли, что, в свою очередь, вполне понятно — начинали они свою сексуальную жизнь, скорее всего, с мастурбации, а в таких обстоятельствах разговаривать как-то странно. Напротив, боясь быть застигнутыми «на месте преступления», юноши во время этого самого «греха» смыкают челюсти и молчат как партизаны, а потом, по привычке, молчат и в постели со своими избранницами. Но на самом деле шептать разные приятные слова может быть очень даже приятно для самого шепчущего, если, конечно, соответствующие — шептательные (рычащие и проч.) — движения языка, губ, голосовых связок становятся для него его «эрогенной зоной». И ее нужно просто потренировать: успех этой тренировки в значительной степени будет зависеть, опять же, от положительных подкреплений со стороны самой женщины. Если она реагирует на это поведение мужчины так, что и ежу понятно — удовольствия море, а счастье близко («Какой у тебя страстный и соблазняющий голос!», «Когда ты рычишь... эти рычащие звуки... я изнемогаю от возбуждения...»), то, конечно, скоро ее избранник станет самой настоящей Птицей Говоруном, отличающейся умом и сообразительностью.

Женщина, которую все считают холодной, просто еще не встретила человека, который пробудил бы в ней любовь.

Жан де Лабрюйер

Любовная игра все равно что езда на машине: женщины предпочитают объезды, мужчины норовят срезать угол.

Жанна Моро

Береги скорость с молодости...

Надеюсь, мне удалось более-менее внятно объяснить условно-рефлекторную природу «эрогенной карты» нашего тела. Но это еще далеко не все, ведь на том же самом условно-рефлекторном механизме «держатся» и другие феномены из области сексуальной жизни. Феномены, способные существенно повлиять на ее качество... Например, пресловутая преждевременная эякуляция. Причем данное сексуальное расстройство, хоть оно и не является каким-то уж совсем драматическим (по крайней мере, если говорить о мужчинах, ведь больше страдают от этой беды их партнерши), занимает в списке соответствующих расстройств первое место.

Суть феномена преждевременной эякуляции состоит в неспособности мужчины продолжать половой акт достаточно долго — то есть мужчина быстро достигает возбуждения и быстро же, зачастую стремительно, переживает оргазм, не имея возможности ни сдержаться, ни доставить, соответственно, полноценное удовольствие своей избраннице. Тем более что, как только мужчина это свое дело сделал, отстрелялся, так сказать, у него наступает злополучная «рефрактерная фаза», и с этой самой секунды любовник из него — никакой. Поэтому у самого мужчины, быть может, никаких особых проблем нет, но вот в паре проблемы возникают...

О природе «рефрактерной фазы» мы расскажем в следующей главе, а пока попытаемся понять, сколько же должен длиться половой акт. Сие, как оказывается, никому толком не известно. Так, например, от 30 до 75% мужчин уверены, что их половой акт продолжается «недостаточно долго». Но какую цифру они имеют в виду? Минуту, две, час? Навер-

ное, последнее. С другой стороны, если, например, у меланезийского мужчины оргазм наступает позднее, чем через 30 секунд после введения пениса во влагалище, то там, в Меланезии, это воспринимается как самое настоящее отклонение. Впрочем, мы не меланезийцы, да и женщины наши другого рода-племени, а потому надо пытаться поднять не верхнюю, а нижнюю планку.

Ученые тоже спорят на эту тему: кто-то говорит, что «недостаточно долго» — это 1 минута; кто-то полагает, что «недостаточно долго» — это если мужчина успевает совершить перед оргазмом не более 8-15 фрикций (движений тазом); кто-то предлагает думать, что «недостаточно долго» — это если мужчина достигает оргазма раньше женщины. Все это условные и сомнительные измышления, но то, что многие мужчины действительно финишируют раньше, чем могли бы, — это факт. С чем он связан? Вы не поверите (хотя каких еще можно ждать объяснений от автора этой книги?): все с теми же условными рефлексами, более того — с пережитками все той же юношеской мастурбации.

Подавляющее большинство юношей с достаточной регулярностью занимаются мастурбацией. Однако обычно они делают это без достаточных знаний о сексе и вообще о реалиях сексуальной жизни. Испытывая же чувство вины за «рукоблудство», они, боясь оказаться «застигнутыми» или «разоблаченными», как правило, пытаются достичь оргазма как можно быстрее. Эта спешка постепенно входит в привычку, а потом превращается в проблему под названием «преждевременная эякуляция». В особенности рискуют те мужчины, которые отличаются эмоциональностью, имеют склонность к беспокойству и сильно реагируют на сексуальные стимулы.

Плотность и сила соприкосновения влагалища с половым членом меньше, чем с рукой, используемой в процессе мастурбации, поэтому время наступления оргазма у мужчины при половом акте зачастую оказывается чуть большим, нежели при мастурбации. Но привычка к быстрой разрядке — это привычка, а эта привычка (то есть условный рефлекс) и есть — преждевременная эякуляция.

Кроме того, нельзя не учитывать, что сексуальность женщины способна подстраиваться под особенности сексуального реагирования постоянного полового партнера. Как влагалище женщины «привыкает» к размерам полового члена избранника, уменьшаясь или увеличиваясь по необходимости (в разумных пределах, конечно), так и готовность женщины переживать оргазм «двигается» по линии времени. **В случае, если постоянный половой партнер женщины относится к числу «спринтеров», то и она со временем научается переживать свой оргазм быстрее, если же он у нее «стайер» — то, наоборот, женщина удлиняет свой «разбег» перед оргазмом.** Но чудес, как мы все хорошо понимаем, не бывает, и если мужчина — чемпион среди «спринтеров», то никакая женщина за ним не поспеет и никакие законы трения его не спасут. Привычку к быстрым залпам придется менять.

Каким образом можно избавиться от этой «пагубной» мужской привычки? Одна из главных проблем мужчин, страдающих преждевременной эякуляцией, это неспособность осознавать те ощущения, которые предваряют оргазм. Если научиться осознавать их, то «контроль» над оргазмом оказывается не такой уж сложной процедурой. Последовательное выполнение

техники, о которой сейчас пойдет речь, формирует у мужчины привычку к более продолжительному половому акту. Если мужчина научился осознавать свои предоргазмические ощущения, он всегда знает, когда наступает «критическая фаза», и, снижая интенсивность стимуляции в этот момент, может задерживать наступление оргазма.

Техника «СТОП — СТАРТ»

Эта процедура может проводиться как с участием женщины, так и самостоятельно. Сначала производится стимуляция полового члена, затем, при приближении оргазма, она останавливается. Когда возбуждение спадает, стимуляцию можно продолжить. Трех-четырех таких циклов достаточно, и можно позволить себе разрешиться оргазмом. Задача мужчины — концентрироваться на тех ощущениях, которые предшествуют оргазму. Важным элементом техники является по возможности полное исключение сексуальных фантазий и других дополнительно возбуждающих мужчину стимулов.

Освоившись с вневлагалищной за-
держкой эякуляции, можно пере-
ходить к следующему этапу, и здесь
мужчине потребуется помочь парт-
нерши: та же процедура — «стоп —
старт» — повторяется в процессе ко-
итуса. Сексуальная «поза», которая
должна использоваться в этом слу-
чае — «женщина сверху», поскольку
она наиболее удобна для контроля
над эякуляцией. Потом партнеры переходят к пози-
ции «на боку», и только затем к позиции «мужчина
сверху», которая является наиболее трудной для кон-
тrolя эякуляции.

Сексуальное влече-
ние: биологический
феномен, который
возникает вместе с
половым созрева-
нием и кончается
вместе с браком.

Роберт Бернс

Техника «СЖАТИЕ»

Это упражнение дополняет технику «стоп — старт». Относительно сильное и резкое сжатие полового члена ниже головки в предоргастической фазе приводит к снижению возбуждения и падению эрекции. Технику «сжатие» можно проводить или при появлении первых предвестников оргазма, или спонтанно (если сжатие полового члена производит партнерша), затем следует снова «набрать обороты», снова сбросить их благодаря резкому сжатию пениса, и так несколько раз. Постепенно организм мужчины способен

Я долго остаюсь под впечатлением, которое я произвел на женщину.

Я долго остаюсь под впечатлением, которое я произвел на женщину.

приучиться к более продолжительному сексуальному действу. И хотя поначалу подобные процедуры способны снизить качество сексуальной жизни

Карл Краус мужчины, вскоре этот «провал» будет компенсирован как ростом продолжительности полового акта (а соответственно, и удлинением периода удовольствия), так и удовлетворенностью партнерши, а отсюда и улучшением общего климата отношений в паре.

В заключение этой темы надо заметить — любая привычка закрепляется у нас только в тех случаях, когда она падает на благодатную почву. Есть, например, люди, которым, что называется, на роду написано стать алкоголиками, а есть те, которые не сопьются, сколько ни старайся. Почему так? Это связано с индивидуальной биохимией — чей-то организм алкоголь не приемлет, а у кого-то, напротив, принимает «на ура». Поэтому, если мы говорим о преждевременной эякуляции, дело не в одном только онанизме. **Конечно, более темпераментный мужчина да еще и с сильной половой конституцией находится у нас по части преждевременной эякуляции в группе риска.** А вот мужчины, у которых сексуальная конституция оставляет желать лучшего,

вряд ли будут мучиться от этого «недуга». Но какой бы ни была наша «природа», логика борьбы с преждевременной эякуляцией остается той же — изменение соответствующей привычки. По сути, надо «запрыгнуть на новую волну» — перестать суетиться и научиться наслаждаться процессом, понимая, что он — этот процесс — не нечто, данное нам свыше, а то, что находится у нас в руках и может, соответственно, нами же управляться. На самом деле тут две вещи, причем теснейшим образом связанные друг с другом...

С одной стороны, мужчина должен внутренне осознавать тот факт, что это он управляет своими сексуальными реакциями, а не они им. С другой стороны, он должен избавиться от того напряжения, которое ему, безусловно, свойственно. Преждевременная эякуляция для мужчины — стресс, ведь он «заканчивает» раньше, чем успевает добиться результата как партнер. Неудовлетворенность его партнерши, немой укор в ее глазах: «И что, это все?!» — серьезный удар по мужской самооценке. Раньше был стресс, связанный с онанизмом, теперь стресс, связанный с партнерской несостоятельностью, — по сути, один и тот же фактор перенапряжения, который и не позволяет мужчине переломить ситуацию. Если же мужчина будет относиться к сексу легче, играючи, с подлинным внутренним удовольствием, то напряжение уйдет и контроль над собственными реакциями перестанет быть для него проблемой.

Примечание: «Таблетки в студию!»

Хорошим подспорьем в лечении преждевременной эякуляции могут оказаться и местные анестетики. Механизм действия прост — по сути, это то же самое, что и обезболивание в кабинете стоматолога. Только в данном случае «замораживается» не зуб, а половой член мужчины. Благодаря действию анестетика чувствительность соответствующего органа становится существенно меньше, и мужчина способен продолжать половой акт значительно дольше обычного.

Прежде чем клясться женщине никого не любить, кроме нее, следовало бы увидеть всех женщин или же видеть только ее одну.

Пьер Буаст

В качестве средства такой терапии сексологи, как правило, назначают 10% лидоцainaновую мазь в виде аэрозоля. Последнюю следует наносить на головку пениса непосредственно перед близостью, далее необходимо надеть презерватив, в противном случае «заморозятся» и соответствующие органы партнерши, а сама процедура, соответственно, потеряет всякий смысл.

Впрочем, подобное лечение во избежание неприятностей (аллергические реакции и тому подобные осложнения) следует проводить только после консультации с врачом-сексологом.

Менее действенным, но куда более доступным средством борьбы с преждевременной эякуляцией являются уже готовые к применению презервативы с анестетиком. Концентрация лекарственного средства, находящегося в таких презервативах, значительно меньше, а потому меньше и вероятность аллергических реакций, впрочем, и эффект по тем же самым причинам может оказаться незначительным. Реакция на такое «обезболивание» у разных мужчин разная — кто-то отрицает его эффект, кому-то оно очень помогает. Так что в целом это тоже метод. Впрочем, **использование подобных «вещиц» не следует вводить в повседневную практику — и качество сексуальных переживаний снижается, и эрогенные зоны травмируются**. Они хороши, прежде всего, как подспорье в процессе описанных выше тренировок по борьбе с преждевременной эякуляцией. Еще одним средством помочь могут стать, например, ванночки из отвара коры дуба (тут необходимо курсовое лечение), поскольку в этом растворе находятся так называемые дубильные вещества, способствующие снижению избыточной чувствительности тканей (кроме того, достигается и противовоспалительный эффект).

В случаях, когда местная терапия не дает эффекта, сексолог назначает лекарства для приема внутрь. Самое простое, но и самое слабое по эффективности средство — седативные (успокаивающие) препараты растительного происхождения — начиная с обычной валерьянки и заканчивая специальными сборами. Если растительные седатики не приводят к желаемым результатам, в ход идут более мощные успокаивающие.

Однако они могут слишком успокоить... Тогда как некоторые антидепрессанты и атипичные нейролептики — только не падайте в обморок — способны оказать помощь в борьбе с преждевременной эякуляцией без «усыпления клиента». Например, небезызвестный большинству из нас «Прозак» (флюоксетин) способен непосредственно влиять на оргастические центры в мозгу, снижая их возбуждение. Атипичные нейролептики (например, сонапакс) включаются в систему корково-подкорковых взаимодействий и тормозят возбуждение. Несмотря на то, что слова «антидепрессанты» и «нейролептики» звучат угрожающе, ничего страшного в таком лечении нет, поскольку, во-первых, сами по себе эти препараты вполне безопасны, а во-вторых, они принимаются в абсолютно щадящем режиме, совсем не так, как, например, при той же депрессии. Не знаю, надо ли об этом напоминать, но все же напомню: данные препараты отпускаются строго по рецепту, и чтобы получить соответствующее лечение, надо обратиться сначала к врачу, а лишь затем — в аптеку.

Каждый мужчина готов предложить женщине страсть на две недели, взамен же требует от нее два года страсти, двадцать лет любви и всю жизнь восхищения.

Марти Парни

Физиология сексуального волнения...

Сексуальное возбуждение возникает у нас благодаря действию соответствующих раздражителей, тут срабатывают нехитрые рефлексы: стимул — реакция, и пошло-поехало. Но одно дело — голова, а другое — там, внизу. Половые органы должны получить соответствующие команды. Когда половое возбуждение возникло, нервная система подает половым органам определенные сигналы. Для регуляции всех функций организма, включая и сексуальную, у нервной системы человека есть две подсистемы — симпатическая вегетативная нервная система и парасимпатическая вегетативная нервная система, о чём я уже неоднократно рассказывал в своих книгах.

Желание мешает нам пользоваться тем, что мы имеем.

Плутарх

Симпатика (своего рода «динамическая энергия» нашего организма) — это, грубо говоря, тот же адреналин, она отвечает за экстренную мобилизацию и немедленную реакцию: своеобразный скачок напряжения, разряд и выброс. Парасимпатика (в заявленной аналогии — «кинетическая энергия» нашего организма), напротив, обеспечивает общий тонус организма, его стабильно ровное напряжение. Последнее необходимо в стадии поддержания эрекции, в физиологической, предоргастической фазе «плато». Короче говоря, парасимпатика способствует удлинению продолжительности полового акта, а вот темп, разряд и выброс — это удел симпатики.

Как это работает? Если мужчина взволнован, перевозбужден, то адреналина в его крови до ненужности много. А если адреналина много, симпатическая нервная система автоматически переводит организм мужчины в экстренный режим работы. При избытке соответствующих влияний оргазм ничего не ждет и «выскаивает» стремительно, со всей своей, так сказать, proletарской прямотой. Кстати, именно

Высшая добродетель заключается в том, чтобы задушить свои страсти. Добротель более глубокая заключается в том, чтобы привести их в равновесие.

Альбер Камю

по этой причине многих мужчин с неспешной эякуляцией частенько манят на разнообразные подвиги — совершить половое действие в неподложенном месте и в неурочный час. Зачем эти риски?.. Просто адреналина в крови в подобных обстоятельствах больше и, соответственно, вероятность скорого разрешения от семени тоже выше. Вот и ищут приключений...

Добиться же господства парасимпатических влияний в ситуации перенапряжения и экзальтации симпатической нервной системы непросто. Но если мужчина страдает от преждевременной эякуляции и желает от этого дела «излечиться», то другого пути у него про-

сто нет. Каким образом мы можем повлиять на расстановку сил в нашем организме? Вегетативная нервная система человека, кроме прочего, влияет на характер нашего дыхания, а также на состояние мышечного тонуса. Поскольку и то и другое может стать объектом нашего сознательного контроля, мы, изменяя характер своего дыхания и силу мышечного напряжения, можем или усилить симпатические влияния (ослабив парасимпатические), или ослабить их (усилив тем самым парасимпатические эффекты)¹.

Техника «ПАРАСИМПАТИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ»

Симпатика заставляет нас дышать быстро и неглубоко (частое, поверхностное дыхание), парасимпатические влияния, напротив, способствуют урежению дыхания, оно становится более спокойным и глубоким. Зная это нехитрое правило, мы можем сознательно менять частоту и глубину своего дыхания, усиливая тем самым эффекты симпатического или парасимпатического отдела. **Если на повестке дня преждевременная эякуляция, нам необходимо ослабить симпатические влияния и усилить парасимпатические, то есть нужно понудить себя дышать глубже, причем желательно с акцентом на выдохе.** Конечно, несподручно! Понимаю, что хочется быстро, часто и живенько, но тогда разбушевавшаяся симпатика (а она непременно разбушуется) вызовет фальстарт. Поэтому берем себя, что называется, в руки и дышим спокойно, глубоко, с акцентом на выдохе.

Нельзя перелюбить всех женщин, но надо к этому стремиться.

Жоржи Амаду

* В книгах «Счастлив по собственному желанию» и «Средство от страха» я достаточно подробно описал существующие психотерапевтические способы контроля за нашей вегетативной нервной системой.

Техника «МЫШЕЧНОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ»

Аналогичная ситуация с мышечным напряжением. **Усиление мышечного тонуса ведет к активизации симпатики, расслабление — к господству парасимпатики.** Опять же, понимаю, что во время полового акта любой нормальный мужчина подобен сдавленной пружине и... «строчит пулеметчик за синий пла-точек». Но если тело мужчины работает в постели как отбойный молоток, то симпатика, у него, конечно, за-шкаливает. Соответственно, если наша задача в том, чтобы отсрочить наступление оргазма, то придется «наступить на горло собственной песне» — учимся сбрасывать мышечное напряжение, быть (в самый причем неподходящий для этого момента) более мягкими, расслабленными и пластичными. **Чем более мужчина расслаблен (речь идет в первую очередь о мышечном расслаблении), тем дольше его путь к оргазму, а соответственно, к эякуляции.** Понятно, что любовник из него в таких случаях получается не на-столько страстный, как, возможно, хотелось бы участникам процесса, но зато продолжительность полового акта становится больше и, что самое главное, привычка к продолжительному половому акту постепенно формируется.

Если мужчина понаблюдает за собой, то заметит, что, например, в позе «миссионера» («мужчина сверху») эякуляцию контролировать практически невозможно, а вот, например, в позе «наездница» («женщина сверху»), наоборот, — можно, да еще как. Почему? Потому что в позе «миссионера» у мужчины достигается максимальное напряжение мускулатуры, тогда как в позе «женщина сверху» он уложен, так сказать, на лопатки и напрягаться ему совсем не нужно. Кроме того, в позе «женщина сверху» у мужчины сущес-твенно блокированы движения тазом, а именно эта

мускулатура является определяющей по части быстрой эякуляции. И с дыханием та же ситуация: когда вы согнулись колесом (поза «мужчина сверху»), дышать из-за специфического сдавления грудной клетки вы можете только поверхностно, а потому оргазм наступает быстро. Поза «мужчина на спине, женщина сверху», напротив, располагает к тому, чтобы дышать глубоко, и потому шанс продлить половой акт существенно увеличивается. Все это лишний раз доказывает, что успех в наших руках — характер дыхания и состояние мышечного тонуса способны влиять на скорость наступления оргазма. Но дорогу осилит только идущий...

Техника «ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ ВНИМАНИЯ»

Наконец, еще один важный момент, который, правда, связан с вегетатикой лишь косвенно. Возможно, вы замечали, что в ситуации сильного аффекта, душевного напряжения, наше сознание суживается — мы думаем только о том, что нас беспокоит, остальной мир для нас словно перестает существовать. Напротив, в состоянии покоя и расслабленности наше внимание рассеивается, и даже при желании его трудно сфокусировать на чем-то конкретном. Первое состояние обусловлено, с одной стороны, симпатикой, с другой — специфическим состоянием головного мозга, в котором господствует одна, ярко выраженная доминанта. Второе состояние, напротив, обеспечено парасимпатическим влиянием и состоянием разлитого торможения в головном мозге.

Короче говоря, связь между вегетатикой и состоянием функции внимания сомнений не вызывает. Просто вегетативная нервная система определяет состояние

нашего тела, а о состоянии нашего мозга можно судить по тому, как ведет себя наше внимание. Опуская прочие подробности, можно сказать следующее: то как мы распоряжаемся своим вниманием, имеет непосредственное отношение к тому, как протекает половой акт. Мужчина, страдающий преждевременной эякуляцией, знает он об этом или нет, всякий раз во время полового акта находится в состоянии суженного сознания. Все его мысли, чувства и помыслы сосредоточены или на самом процессе (прямо и непосредственно), или, как часто бывает, на мыслях о том, что сейчас он опять не сдержится и снова финиширует раньше срока. Понятно, что подобное состояние мозга (а как следствие — и вегетативной части нервной системы) — это прямая дорога к стремительной эякуляции.

Теперь давайте вспомним или представим себе обратную ситуацию, когда, по тем или иным причинам, нам не собраться и не настроиться на сексуальные отношения. Все вроде бы к ним предрасполагает, были планы, есть желание со стороны партнера, а сфокусироваться не получается. Мысли, как тараны, во все стороны разбегаются, а в теле — абсолютная опустошенность. Ни до чего. Действительно, если наш мозг находится в таком «разобранном» состоянии, то необходимой доминанты в нем нет и не будет, а если нет сексуальной доминанты, возбуждение долго не сможет достичь необходимого уровня. В описываемой ситуации — это, конечно, плохо. Но что, если использовать данный психический механизм в процессе полового акта с целью снижения интенсивности возбуждения? Для мужчины, который страдает от преждевременной эякуляции, это было бы очень кстати. И на самом деле в этом нет ничего сложного.

Кроме того что в процессе полового акта мужчина ощущает специфическое «горение» в своих гениталиях, он испытывает еще много других ощущений. Испытывает, но не осознает, а потому вся сила его возбуждения концентрируется в этих самых гениталиях. Если же он поставит перед собой задачу понять, что он ощущает еще, кроме своего пениса и характерных движений, что он видит, слышит, чувствует (другими частями своего тела), если чуть-чуть задумается над этим, то его внимание рассеяется, а сексуальная сосредоточенность снизится вместе с силой соответствующего возбуждения. Несмотря на то, что весь он в момент полового акта — в нем, в самом половом акте, вокруг происходит целая жизнь: он может видеть стены, части кровати, потолок, постельное белье, слышать, как тикают настенные часы или гремит проезжающая за окном машина. Это могут быть самые разные звуки, визуальные образы, даже физические ощущения: можно ведь чувствовать женщину, а можно, какой-то другой частью своего тела, — кровать, подушку и прочие несексуальные вещи. В результате возникает некоторая отстраненность, которая и приводит к снижению перевозбуждения.

Те мои читатели, которые ознакомились прежде с книгой «Счастлив по собственному желанию», без труда узнают в этой технике не только технику «Переключение во внешнее» (из книги «Средство от страха»), но и технику «Позиция третьего». В этой же книге можно найти разные дополнительные варианты дыхательных техник и объяснения механизмов физического напряжения.

Женщина, которая очень мудро могла бы управлять государством, завтра же создаст себе господина, которому и десять курс нельзя дать в управление.

Джулио Мазарини

Примечание: «Как ускорить эякуляцию?»

Замедленная эякуляция — это тоже проблема, причем достаточно серьезная, в чем-то схожая с расстройством оргазмической функции у женщин. Мужчина в этом случае или длительное время не способен эякулировать, или вообще оказывается на это не способен — эрекция возникает, половой акт возможен, а разрядка отсутствует.

Любовь для женщины — это что-то между диалогом и шоколадом. А для мужчины — что-то между секском и пивом.

Мэл Гибсон

Данное расстройство может быть, во первых, проявлением слабой половой конституции. Во-вторых, часто оно является следствием избыточного контроля мужчины за эякуляцией — перестарался в «тренировках» по замедлению или переусердствовал в различных тантрических изысках. Шутка. Чаще всего, конечно, причина куда банальнее — мужчина длительное время практиковал «прерванное сношение» и, боясь зачатия, сформировал своего рода психологический

блок перед эякуляцией. Иногда, впрочем, этот «блок» является подсознательным и связан с различными мужскими «тараканами», о которых мы здесь рассказывать не будем, ибо тема сия бесконечна. В-третьих, причина может крыться в избыточной активности парасимпатической вегетативной нервной системы. В-четвертых, замедленная эякуляция может быть вызвана как общим снижением сексуального влечения у данного мужчины, так и частным (то есть к конкретной женщине) — в результате длительного тлеющего конфликта внутри супружеской пары. Наконец, в-пятых, замедленная эякуляция может быть следствием как депрессии, так и медикаментозной терапии оной.

Разумеется, чтобы оказать мужчине, страдающему этим недугом, необходимую помощь, нужно ясно представлять себе истинные причины его проблемы, ведь тактика лечения в каждом отдельном случае будет своя. Одно дело — психологический «блок», не позволяющий мужчине пережить оргазм, другое дело — депрессия или, например, снижение сексуального влечения. Именно поэтому без консультации

специалиста в данном случае не обойтись, хотя, конечно, некие общие рекомендации существуют. Впрочем, если они продемонстрируют свою неэффективность, обратиться к врачу все-таки придется.

Итак, если вы собрались ускорить свою замедленную эякуляцию, то для начала следует проанализировать все, что было сказано о преждевременной эякуляции, и выполнить соответствующие инструкции с точностью до наоборот. То есть не пытаться расслабиться во время полового акта, а наоборот — напрячься пружиной, дыхание сделать поверхностным, редким, вплоть до его временной задержки, ну и, конечно, полностью сконцентрироваться на физических ощущениях близости (напряжение в области гениталий, ритмичные движения таза и так далее). Единственное уточнение, которое здесь следует сделать, — пожалуйста, не воспринимайте происходящее как «работу» или как процесс «выбивания» из себя оргазма. Ни в коем случае! Секс — это процесс получения удовольствия, это само удовольствие! Если вы решаете во время полового акта какие-то другие задачи, вместо того чтобы наслаждаться (пусть и очень динамично) процессом, успех будет сомнительным.

Разумеется, надо практиковать те позы, которые позволяют мужчине максимально ускорить эякуляцию, — «мужчина сверху», «колено-локтевая» позиция, поза «мужчина сверху и сзади» (в этой позиции достигается максимальная сила трения пениса о женские гениталии и скатые ягодицы). Кроме того, эффективным подспорьем может оказаться предварительная фелляция (при условии, конечно, что мужчина способен получать от этой процедуры яркое, чувственное удовольствие). Реализуя соответствующие установки, если речь не идет ни о каких серьезных проблемах, лежащих в основе данного расстройства, мужчина способен достаточно быстро сформировать у себя привычку к эякуляции в приемлемые сроки. «Приемлемые» — означает до того момента, как усталость, ощущение бесчувственности в теле и накапливающееся раздражение не позволят ему продолжать участвовать в половом акте.

Кроме прочего, в борьбе с замедленной эякуляцией могут использоваться разного рода препараты-стимуляторы об-

Глава пятая

Женщины любят побежденных, но изменяют им с победителями.

Теннесси Уильям

щетонизирующего характера. Для повышения тонуса симпатической вегетативной нервной системы предлагается принимать настойку женьшеня или элеутерококка (по 15-30 капель три раза в день), другие общеукрепляющие средства — витамины, адаптогены и так далее. С другой стороны, какой-то эффект могут оказать мази, повышающие чувствительность пениса за счет местного раздражющего действия и влияния на местное же кровообращение содержащихся в них сосудистых препаратов. В некоторых случаях с проблемой помогают справиться препараты типа «Виагра».

Впрочем, иногда в практике приходится сталкиваться и с еще более удивительными случаями замедленной эякуляции. Как оказывается, не только женщины боятся того, что в них окажется мужская сперма, но и многие мужчины этого до крайности опасаются. Кроме того, многие мужчины, чей первый половой контакт происходит уже в относительно зрелом возрасте, например в 25 лет, имеют за своими плечами, как правило, богатый мастурбаторный опыт и вполне понятный страх перед женщиной как перед потенциальной сексуальной партнершей. Обе эти причины способны заблокировать способность мужчин к оргазму. Для решения этой задачи предпринимается уже хорошо нам известная последовательность действий: сначала мужчине необходимо научиться вневлагалищно

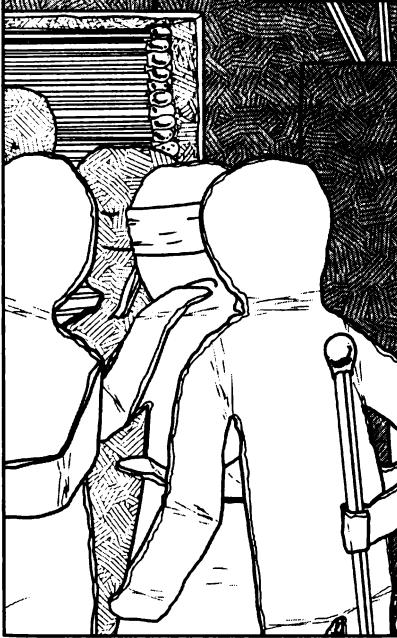
эякулировать, но занимаясь мастурбацией в присутствии женщины, затем следует привлечь к мануальной и иной (кроме влагалищной) стимуляции полового члена парт-нершу. Только убедившись в своей способности эякулировать с непосредственным участием женщины, такой мужчина может переходить к влагалищному контакту.

Руки доброй женщины, обвившиеся вокруг шеи мужчины, — это спасительный круг, брошенный ему судьбой с неба.

Джером Клапка Джером



Глава шестая
НАСТОЯЩИЙ ОРГАЗМ
И СОПУТСТВУЮЩИЕ
ОБСТОЯТЕЛЬСТВА



В предыдущей главе мы уже начали разговор о сексуальных реакциях, но понятно, что главная сексуальная реакция, которая всех нас интересует, — это не просто возбуждение, а чудо распрекрасное под броским названием «оргазм». По большому счету, все ради него и делается, ради этой разрядки. Это «жирная точка» в большом деле, финал, так сказать, делу венец. Соответствующее — сексуальное — напряжение в нашем организме какое-то время накапливается, а затем благополучно разряжается. Оргазм — это кульминация, экстаз. Но не у всех у нас сие счастье случается, и вместо ожидаемого восторга некоторые переживают не апофеоз с апогеем, а фрустрирующий апофигей. Хотели как лучше, получилось как всегда.

В общем, учитывая значимость данного феномена, вопрос об оргазме — «быть или не быть?» — занимает сексолога самым серьезным образом. Впрочем, не меньше, а куда больше он занимает потенциальных клиентов этого самого сексолога. Но, как оказывается, наши знания об оргазме весьма и весьма скромные — причем как у обывателя, так и у науки-матушки. Сейчас мы об этом поговорим, но прежде чем вообще начать двигаться в соответствующем направлении, я просто обязан сделать одно крайне важное уточнение: «оргазм» — это слово, за которым скрываются два разных феномена, потому как оргазмы мужчин и женщин — это два разных оргазма. Данное, как оказалось, «крамольное суждение» я уже высказывал в книге «Красавица и чудовище», чем, надо сказать, навлек на себя страшный гнев многих особей женского пола. Реакция эта казалась мне тогда и кажется сейчас более чем удивительной...

Факты же говорят о следующем: от 5 до 20% женщин не способны достичь оргазма, какому бы виду сексуальной стимуляции они ни подвергались. При этом в воз-

расте от 18 до 24 лет таких женщин значительно больше, чем, например, среди женщин старше сорока (в группе от 40 до 50 не способны к оргазму 2% женщин). Последнее свидетельствует о том, что женский оргазм — это не физиологический императив, а некая выученная, на тренированная реакция. Понятно, что в ситуации с мужчинами дела обстоят, мягко говоря, иначе. Чтобы мужчина не был способен к оргазму — это просто диво дивное! И если уж мужчина начал сексуальную жизнь, то оргазмы у него, можете поверить, есть. Они, собственно, и есть его сексуальная жизнь, поскольку если он на что и настроен в этой жизни, так на получение вполне конкретного «сексуального удовлетворения», а вовсе не на некое абстрактное «удовольствие от близости».

Природе нужен мужской оргазм, в противном случае не будет выброса спермы, не будет осеменения, не будет потомства, не будет продолжения рода. А женский оргазм природе не нужен, и если женщины способны его испытывать, то за это скорее нужно благодарить культуру и цивилизацию, нежели нашу. Короче говоря, речь идет о свойствах и разного происхождения, именуются одним и тем же словом. Обозреваемый нами в лесу пейзаж и пейзаж в изображении Ивана Ивановича Шишкина могут быть очень похожи, да и вообще каждый из них представляет собой особую самоценную ценность, и про каждый из них мы скажем —

Вожделение, испытываемое нами к женщине, направлено лишь к стремлению избавиться от мучения, порожденного пылким и неистовым желанием.

Мишель
де Монтень

Донжуан может покорить каждую? Что за ребячество! На самом деле он просто не способен ни одной отказать.

Тадеуш
Бой-Желенский

«пейзаж», но это разные вещи — одно «натура», другое — «с натуры».

Вот примерно то же с сказать и про оргазмы — мужской и женский.

Некоторые подробности этого различия мы обсудим чуть ниже, а тех, кого этот вопрос заинтересовал особо, я вынужден переадресовать к книге «Красавица и чудовище». Итак, вернемся к нашему сексологу. С какими пробле-

мами он сталкивается на данном этапе, какие вопросы решает и чем может помочь страждущим? Чтобы ответить на все эти вопросы, попытаемся понять, какова вообще физиология полового акта, а там уж и до оргазма (или аноргазмии) недалеко.

Формула сексуального цикла

Начнем с самого простого — разберемся с физио-

логией сексуального цикла. Проще говоря, поймем, как организм включается в сексуальное действие, что с ним в процессе этого действия происходит и чем это дело с физиологической точки зрения кульминируется. На самом деле формул сексуального цикла существует несколько: одни предлагают разделить сексуальный цикл на четыре последовательные фазы, другие — на три или даже на две. Но мы, дабы ничего не упустить, разделим его на шесть последовательных стадий.

Первая стадия:

«ИНТЕРЕС И ЖЕЛАНИЕ»

Первая стадия — это стадия эмоциональной вовле-

ченности. Человек, который до этого был занят другими делами, фиксирует свое внимание на каком-нибудь сексуальном, потенциально возбуждающем его сти-

наука о сексе

муле: на другом человеке или частях его тела, на собственных гениталиях, например, или на собственных же эротических фантазиях, изображении сексуально-го характера (полиграфические издания, видеофильмы и т. п.). Или же он просто начинает строить некие планы о возможном сексуальном приключении. Пока он еще может достаточно легко переключиться на какое-то другое, не связанное сексом занятие.

Вторая стадия: «ВОЗБУЖДЕНИЕ»

Стадия, где к психологической составляющей (то есть к нашим эмоциям и чувствам) добавляются физиологические реакции — увеличивается мышечное напряжение (может возникать легкая дрожь), учащается пульс, поднимается артериальное давление, кровь начинает приливать к половым органам. Как нетрудно догадаться, речь идет, прежде всего, о симпатических эффектах. То есть, симпатика берет верх над парасимпатикой, и вперед! Может возникать специфический «сексуальный румянец», который затрагивает шею, плечи, грудь, верхнюю часть живота. Человек начинает проявлять какие-то действия, направленные на достижение сексуального удовлетворения.

Третья стадия: «ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ»

На этой стадии возникает эрекция (и мужская, и женская) — мужской половой член набухает и «встает», наружные половые органы женщины (клитор и половые губы) тоже набухают и активно смачиваются секретом половых желез — «смазкой» (происходит так называемая любрикация). Сексуальная

доминанта уже четко сформировалась, что влияет на наше восприятие. Например, потенциальный сексуальный партнер начинает казаться нам более привлекательным, а возможное недомогание или состояние усталости, напротив, перестают нами восприниматься. Причем изменяется не только наше восприятие, страдает и объективность наших суждений. В этом состоянии «моральные устои» теряют свою былоу устойчивость, а данные себе прежде обещания перестают казаться столь уж необходимыми.

Четвертая стадия: «ПЛАТО»

На этой стадии мышечное напряжение распространяется по всему телу, учащается дыхание, увеличивается потоотделение, сердцебиение достигает 100-180 ударов в минуту. Стенки влагалища набухают от крови так, что сужают его просвет. Мышечное напряжение возрастает настолько, что по мере приближения к оргазму тело начинает совершать непроизвольные движения. В фазе «плато» человек занят исключительно своим сексуальным переживанием, его возбуждает уже не столько партнер, сколько свое собственное возбуждение. Если раньше партнеры сознательно возбуждали друг друга, пытались доставлять друг другу некое удовольствие, то теперь их ласки — это скорее некие автоматизмы, необходимые для усиления собственного возбуждения, нежели элементы собственно партнерского взаимодействия. В каком-то смысле человек перестает принадлежать себе, подсознание, влечеение берут верх над его сознанием и сознательным же контролем.

Эдгар Хой

Мужчины имеют столь же преувеличеннное представление о своих правах, как женщины — о своем беспривилегии. Они заняты исключительно своим сексуальным переживанием, его возбуждают уже не столько партнер, сколько свое собственное возбуждение. Если раньше партнеры сознательно возбуждали друг друга, пытались доставлять друг другу некое удовольствие, то теперь их ласки — это скорее некие автоматизмы, необходимые для усиления собственного возбуждения, нежели элементы собственно партнерского взаимодействия. В каком-то смысле человек перестает принадлежать себе, подсознание, влечеение берут верх над его сознанием и сознательным же контролем.

Пятая стадия: «ОРГАЗМ»

у мужчин возникает ощущение неизбежности оргазма и начинается эякуляция (выброс семенной жидкости). Происходит нечто, напоминающее временную (на несколько секунд — от 3 до 20) утрату сознания, движения становятся непроизвольными, тело или отдельные его части совершают спазматические движения. Состояние высшего удовольствия, «экстаза». Женщины испытывают интенсивное физическое и эмоциональное переживание, которое сменяется состоянием «парения». В области клитора возникает ощущение тепла, «разливающегося» из области таза по всему телу.

Шестая стадия: «УДОВЛЕТВОРЕНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ»

На этой стадии человек переживает состояние удовлетворенности, покоя и расслабления. Физиологические проявления сексуального возбуждения в течение нескольких минут исчезают. Может возникать состояние сонливости. Впрочем, если мужчина достаточно быстро переключается с сексуальной настроенности на зачастую почти полную асексуальность, то женщинам, как правило, требуется на этот переход куда больше времени. Связано это с тем, что у мужчин состояние удовлетворения сменяется так называемой рефрактерной фазой. Это физиологическая реакция — до этого сексуально восприимчивые эрогенные зоны превращаются не только в сексуально невосприимчивые, но даже более того — в зоны неприятных ощущений. Всякое раздражение этих зон

При мысли обо всех тех наслаждениях, которые тебе совершенно недоступны, ощущаешь такую же усталость, как при мысли о тех, которые ты уже испытал.

Альбер Камю

приводит к обратному эффекту — мужчине больно, неприятно, в общем — против шерсти. Природа придумала для мужчин этот «фокус», с тем чтобы самец, избавившись от семени, оставил самку в покое, а та имела возможность (если такая возможность вообще есть) вступить в связь с другим самцом — на всякий случай, для гарантии оплодотворения. Именно поэтому мужчина «отворачивается и засыпает», а женщина (особенно если она не пережила оргазма, что в природе и происходит) готова к следующему половому контакту.

Короче говоря, если подводить итог сказанному, все начинается с возбуждения, а заканчивается расслаблением, после чего организм снова начинает «заряжаться», но уже для следующего раза. Причем если человек молод, влюблен и находится в хорошей «боевой форме», то этот следующий раз может наступить достаточно быстро. Если же какие-то из перечисленных «составляющих успеха» отсутствуют, то на восстановление сексуального напряжения потребуется куда больше времени.

Примечание:

«Физиологическая конкретизация...»

Внешне простой и ничем не примечательный половой акт (причем речь идет не только о коитусе, но и о занятиях онанизмом,очной поллюции,женском оргазме,пережитом во сне,и так далее)на самом деле является сложнейшей комплексной реакцией нашего организма,в чем несложно убедиться,рассмотрев его физиологию.

Мужские сексуальные реакции в фазах сексуального возбуждения и физиологической готовности. Половой член переходит из спокойного состояния в состояние частичной, а затем и полной эрекции (если смотреть на половой член сбоку и представить себе, что он — это часовая стрелка, то он пройдет по воображаемому циферблату путь от половины

седьмого до девяти, десяти, а у некоторых — чуть ли не до одиннадцати) — скорость эрекции варьируется от человека к человеку и от ситуации к ситуации. Головка открывается, а отверстие уретры расширяется (демонстрируя эффект «глаза»). Яички подтягиваются наверх (их тянут внутренние мышцы и кожа, которая стягивается на увеличившийся в размерах ствол пениса), мошонка покрывается «гусиной кожей». Нарастают мышечное напряжение, пульс и артериальное давление. Кожа розовеет, а у трети мужчин наблюдается некоторое набухание сосков.

Женские сексуальные реакции в фазах сексуального возбуждения и физиологической готовности. Клитор увеличивается в размерах в 2-3 раза. Большие половые губы слегка раздвигаются и подаются вверх. Малые половые губы набухают и выдвигаются вперед. Вульва и влагалище увлажняются. Груди увеличиваются, соски и венчики набухают, становятся заметными вены. У четверти женщин на груди появляются розовые пятна. Увеличивается мышечное напряжение, пульс учащается, кровяное давление повышается вместе с уровнем сексуального напряжения.

Мужские сексуальные реакции в стадии «плато». Окружность головки полового члена в области венчика увеличивается, сама головка приобретает насыщенный, нередко темно-красный с фиолетовым оттенком цвет. Из отверстия мочеиспускательного канала показываются несколько капель прозрачной, слегка клейкой жидкости (секрет куперовой железы). Яички смещаются вперед, как бы вскарабкиваясь по пенису, и увеличиваются в размерах — подчас на 50% и даже больше. Мошонка уплотняется. У четверти мужчин на груди и руках могут появиться розовые пятна. Часть уретры раздается вширь, бегущая по ней сперма создает чувство неотвратимого семязвержения. Физическое напряжение достигает своего максимума, таз самопроизвольно подается вперед и совершают резкие выпады. Мышцы лица и живота сокращаются непроизвольно. Дыхание становится глубоким и быстрым.

Женские сексуальные реакции в стадии «плато». Головка клитора уходит под кожу крайней плоти, как бы скрывается под своего рода колпачок. Бартолиновы железы, расположенные

женные по обе стороны вагинального отверстия, выделяют несколько капель жидкости. Влагалище расширяется, малые губы краснеют и утолщаются. В результате набухания и уплотнения стенок внешней трети влагалища формируется так называемая оргазмическая платформа, матка несколько подается вперед по сравнению со своей обычной позицией. Груди увеличиваются, соски твердеют. У 75% женщин наблюдается общее покраснение тела. Возникает непроизвольное напряжение мышц лица и живота. Дыхание становится глубже и чаще, учащается пульс, повышается артериальное давление.

Мужские сексуальные реакции во время оргазма. Психологически оргазм переживается как вспышка, своеобразный взрыв. Мужчина может издать стон или вскрикнуть,

Мужчина ревнует к своим предшественникам, женщина — к тем, кто придет после нее.

Марсель Ашар

на его лице отображается непроизвольная гримаса. Частота дыхания, пульс и артериальное давление достигают своих пиковых значений, у некоторых мужчин начинается обильное потоотделение. Происходят спазматические сокращения мышц, расположенных в основании полового члена, вызывая его подергивания.

Спазматически сокращаются семенной пузырек, предстательная железа, сфинктеры мочевого пузыря и заднего прохода. 3-4 пульсации уретры с интервалом в 0,8 секунды выталкивают семенную жидкость. Утрачивается самоконтроль, происходит непроизвольное сокращение мышц. Более медленные и слабые пульсации продолжаются еще несколько секунд.

Женские сексуальные реакции во время оргазма. Психологически оргазм переживается как состояние полета или как удары волны, возникает ощущение провала в невесомость. Оргазм продолжается дольше мужского, приходит волнами, которых может быть от одной до 5-7. Основные ощущения идут от сокращения утолщенных участков стенок влагалища и мышц матки. Просвет влагалища и его своды расширяются. Одновременно сокращаются мышцы сфинктера и заднего прохода. Через 2-4 секунды после начала оргазма матка испытывает несколько мягких волнообраз-

ных сокращений, распространяющихся от ее вершины к шейке матки. У некоторых женщин оргазм может сопровождаться спазматическим выбросом небольшого количества жидкости (так называемая женская эякуляция) — смазки, выделяемой соответствующими железами.

Мужские сексуальные реакции в периоде удовлетворения и расслабления. Длительность этой фазы варьируется. По телу растекается приятное расслабление, мужчина испытывает чувство удовлетворения. Эрекция постепенно спадает, половой член возвращается к своим обычным размерам вне возбуждения. Яички также возвращаются к своим прежним размерам и на прежнее место, мошонка расправляется, на ней снова появляются складки. Нормализуются цвет кожи и прочие сосудистые реакции (пульс, давление).

Беседуя с начальником, мужчина учится втягивать голову в плечи, беседуя с женщиной — учится подбирать живот.

Элис Аттенхофер

Женские сексуальные реакции в периоде удовлетворения и расслабления. Выраженность этой фазы у женщин может быть меньше, чем у мужчин. У женщины не возникает «обвального падения» из состояния возбуждения, она выходит из него медленно и постепенно. Клитор, большие и малые половые губы возвращаются к нормальным размерам и положению. Матка опускается, своды влагалища сужаются. Груди, соски и венчики возвращаются к норме. Кожа бледнеет, дыхание, пульс и артериальное давление нормализуются.

Мужской и женский оргазмы

Мужской и женский оргазмы, как мы уже говорили, существенно отличаются друг от друга как по ощущению, так и по происхождению, которое у них не одинаково. Самки животных (за исключением человека), в отличие от самцов, вообще не испытывают оргазма. Все дело в том, что в природе у самки чувство удовлетворения должно возникать только после возникновения беременности (у животных секс предназначен

только для этого, а вовсе не для «увеселений»), тогда как самец должен получить «подкрепление», своеобразное вознаграждение за проделанную им работу по соблазнению самки. Поэтому физиология мужчины настроена на оргазм, а женскую физиологию на оргазм, как правило, нужно настраивать особо.

Мужчины, ведущие половую жизнь, не мыслят ее без оргазмического переживания, причем большинство из них переживают не из-за того, что оргазм у них может не случиться, а из-за того, что он случится слишком быстро. Вряд ли найдутся женщины, которые переживают по той же самой причине... Напротив, значительное число женщин, имевших сексуальный опыт и даже получавших от него большое удовольствие, оргазма никогда не испытывали. Многие женщины переживают оргазм лишь изредка, а большинство стали испытывать оргазм, только получив некоторый, зачастую весьма продолжительный, сексуальный опыт.

Некоторые женщины испытывают оргазм только при определенных обстоятельствах, например, занимаясь сексом с каким-то определенным партнером, а в других «аналогичных» обстоятельствах (при взаимодействии с другим сексуальным партнером) оргазм у них не наступает. Кроме того, достаточно часто встречается и такая особенность: женщина способна испытывать оргазм, занимаясь мастурбацией или вообще каким-нибудь, по сути, несексуальным действием (например, поднимая тяжесть, испытывая выраженное желание помочиться и т. п.), но не испытывает оргазма во время традиционных половых сношений с партнером.

Если же какому-то мужчине предложить просто представить себе, что с ним и с его оргазмом может происходить нечто подобное, то он, как говорят в таких случаях, благополучно «выпадет в осадок». Большинство мужчин вообще не рассматривают как «сексуальный

опыт» такие отношения, которые не завершились оргазмом. А представить себе мужчину, который ведет регулярную половую жизнь с какой-нибудь партнершей и вполне этой партнершей и этой своей сексуальной жизнью доволен, но при этом не испытывает оргазма, вообще невозможно. Надо ли после этого говорить, что мужской и женский оргазмы — это не одно и то же?..

Существенные отличия обнаруживаются и в субъективном переживании «разнополых оргазмов». Понятно, что сравнить эти субъективные переживания не так-то просто — мужчине никогда не испытать женского оргазма, а женщине — мужского. Как тут сравнишь? Но дотошный анализ «индивидуальных отчетов» все-таки позволяет сделать некоторые выводы... Так, например, мужской оргазм переживается как своеобразное чувство освобождения, мужчина словно сбрасывает с себя некие оковы прежнего напряжения. **Мужчине, в каком-то смысле, дискомфортно со своим возбуждением, и он жаждет от него избавиться.** Именно это чувство избавления от достигшего своего пика сексуального возбуждения и является «мужским оргазмом». Таким образом, «мужской оргазм» отличается от «мужского сексуального возбуждения» не количественно, а скорее качественно, то есть это очевидно другое переживание, которое контрастно отличается от сексуального возбуждения.

У женщины же все иначе, у нее между оргазмом и сексуальным возбуждением нет такой «принципиальной» разницы. **Женщины, по большей части, переживают свой оргазм как некий пик сексуального удовольствия, которое последовательно усиливается от начального возбуждения до некоего максимума.** Удовольствие утыкается, так сказать, в потолок. Иными словами, женское оргазмическое переживание

отличается от переживания в стадии «плато» скорее количественно, нежели качественно. Оценивая свое состояние в момент оргазма, женщина может сказать, что «удовольствие достигло в этот момент своего предела». Однако женщина вполне может быть удовлетворена близостью даже в том случае, если у нее не было оргазма, что мужчине понять, мягко говоря, трудно. Это, конечно, не значит, что женщина с легкостью готова отказаться от своего оргазма, нет. Но если его не случится, она не испытает той трагедии, которую в подобной ситуации неизбежно прочувствует мужчина.

Когда современные женщины открыли оргазм, это стало вторым, после контрацепции, смертельным ударом по мужской гегемонии.

Эва Файджес

Существенным отличием женского оргазма от мужского является и то, что женский оргазм бывает «множественным», то есть переживается как несколько последовательных оргастических волн, тогда как у мужчин «множественных» оргазмов не бывает никогда, они переживают свой оргазм как чувство освобождения и облегчения, а иногда как чувство завершения тяжелой работы. Очевидно, что тут совсем иная механика... Притом, что мужчины не знают, что такое множественный оргазм, 43% женщин уверены, что им доводилось его испытывать. Причем существенное значение имеет здесь способ сексуальной стимуляции (что уже само по себе звучит для мужчины странно): 26% женщин переживают множественный оргазм при мастурбации, 18,3% — при различной стимуляции со стороны партнера и только 24,7% — при обычном половом акте.

Впрочем, некоторые мужчины (их количество не превышает 5%) действительно способны переживать «двойной оргазм», когда сначала возникает оргазми-

ческое сокращение соответствующих органов без эякуляции, а через несколько секунд следует еще один «приступ» таких сокращений, совмещенный с эякуляцией. Можно ли считать первую из этих двух реакций собственно оргазмом — точно сказать нельзя. Возможно, речь должна идти о неких дополнительных волнах сексуального возбуждения, но не о полноценном оргазме. Ученые пытаются объяснить принципиальную возможность множественного мужского оргазма тем, что головка полового члена, с одной стороны, и его основание, а также простата — с другой, иннервируются разными нервными стволами. Соответственно, если происходит активная стимуляция головки полового члена мужчины или последняя зафиксирована на «эрогенной карте» его тела как некая исключительная эрогенная зона, то возникает (опять же подчеркну — лишь принципиальная) возможность пережить сначала «оргазм головки» (наподобие «клиторального оргазма» у женщины), а затем и полноценный оргазм — с участием других составляющих половой системы мужчины. Если же у мужчины происходит эякуляция без оргазма или оргазм без эякуляции (особенно если этот случай не единичный), то это повод немедля обратиться за консультацией к урологу.

Впрочем, интенсивность и качество оргазмического переживания сильно варьируются не только у женщин, но и у мужчин. В этом оба пола едины. У мужчины качество оргазма зависит от множества факторов: во-первых, от того, сколько времени прошло с предыдущего оргазма (если человек испытывает жажду, он, по понятным причинам, получает большее удовольствие от глотка холодной воды, нежели человек, выпивший

Люди ищут удовольствий, бросаясь из стороны в сторону, только потому, что чувствуют пустоту своей жизни, но не чувствуют еще пустоты той новой потехи, которая их притягивает.

Блез Паскаль

перед этим два литра жидкости); во-вторых, от физического и психологического состояния мужчины (например, на фоне утомления или депрессии оргазм может существенно «сглаживаться»); в-третьих, от того, насколько сильно этого мужчину возбуждала ситуация (партнерша или другие сексуальные стимулы).

Примечание:

«Возбуждение возбуждению — рознь!»

Существует еще один важный нюанс, который, наверное, надо иметь в виду... Когда мы говорим о сексуальном возбуждении, надо уметь отличать его от просто физиологического возбуждения. В первую очередь это, конечно, касается женщин, но и мужчин также. О чем конкретно идет речь? Физиологическое возбуждение, как мы уже сказали, характеризуется приливом крови к половым органам, что приводит к эрекции у мужчин и набуханию и увлажнению половых органов у женщин. Но всякий ли раз, когда это происходит, мужчина и женщина испытывают сексуальное возбуждение? Оказывается, нет.

Используя специальный датчик для измерения притока крови к половым органам женщины и так называемую плетизмографию мужского полового члена, ученые пришли к выводу: **и женщины, и мужчины могут быть физиологически возбуждены, однако не чувствовать себя в этот момент сексуально возбужденными.**

Например, при просмотре фильмов сексуального содержания у женщин, как правило, физиологическая реакция гениталий регистрируется так же быстро, как и у мужчин, но первые гораздо менее предрасположены к тому, чтобы воспринимать себя сексуально возбужденными, нежели вторые. С другой стороны, у мужчины за ночь возникает, как правило, от трех до пяти эрекций (включая и утреннюю эрекцию) — является это возбуждение сексуальным? Иногда — да, иногда — нет.

В целом такое физиологическое возбуждение обусловлено знаменитой REM-фазой

Спокойно наслаждаться можно лишь тем, что можно потерять без огорчения.

Жан Жак Руссо

сна, о чём я подробно рассказывал в книге «Средство от бессонницы». Организм мужчины (нечто подобное происходит, кстати сказать, и с женщинами) переживает специфическую вегетативную бурю — кроме эрекции, отмечается повышение артериального давления, растет частота сердцебиений, изменяется характер дыхания, усиливается потоотделение и так далее. Далеко не всегда мужчина, будучи в подобном состоянии, видит эротические сны и вообще ощущает себяексуально возбужденным (можно провести опыт — разбудить и предложить ему в этот момент любовь и ласку, но предупреждаю — возможны эксцессы и неадекватные реакции).

То же самое касается и утренней эрекции. И хотя многие мужчины используют ее как повод для сексуальной близости, но на самом деле причина их возбуждения, как правило, сугубо физиологическая. Просто, если делать «это» на ночь глядя, то многим из них придется как-то специально настраиваться, «заводить» себя, читать мантру «вставай-вставай», а тут — все уже стоит, готово к употреблению, можно сразу — быстренько и скоренько, без разговоров.

Здесь, вероятно, следует сказать еще несколько слов о том, что испытывает женщина в момент сексуального насилия. Хорошо известно, что женщина, пережившая нечто подобное, страдает от выраженного чувства вины. Чем оно вызвано, ведь она в такой ситуации жертва? Причин несколько. Например, женщина, подвергшаяся сексуальному насилию, может думать, что своим поведением она как-то сама спровоцировала насильника. Но есть и другая причина, о которой говорят редко. В момент изнасилования женские половые органы неизбежно реагируют на происходящее, то есть возможно их физиологическое возбуждение. Однако это вовсе не значит, что женщина желает (или подсознательно хочет) того, что с ней делают. Это просто физиологическая реакция в ответ на специфическое генитальное раздражение. Реакция, повторюсь, не имеющая никакого отношения к ее желанию.

В любви, как и в природе, первые холода чувствительнее всего.

Пьер Буаст

Нечто подобное, но в мужском исполнении, мне приходилось наблюдать во время хирургической операции по протези-

рованию полового члена: чтобы проверить, насколько правильно встал протез, половой член мужчины, находящегося в состоянии наркоза, подвергли мануальной стимуляции, в результате чего тот пришел в состояние эрекции. Но, как вы, наверное, понимаете, назвать такого — «пришибленного наркозом» — мужчину *сексуально* возбужденным как-то язык не поворачивается. Физиологически — да, сексуально — нет.

Какое практическое применение имеет данная информация? Возможны целых два варианта применения — первый касается возбуждения мужчин, второй — женщин, но обращаюсь я в обоих случаях к женщинам. **Первое: если вы видите, что у вашего мужчины возникла эрекция, — это на самом деле еще ничего не значит.**

Возможно, он сексуально возбужден, а возможно, его, например, просто растрясло в машине (на специфическую вибрацию бывает такая реакция). **Второе: учитесь прислушиваться к своему организму и развивайте навыки эротического чувствования.** Если ваши половые органы демонстрируют физиологическое возбуждение — это, конечно, еще ничего не значит. Но, с другой стороны, это возбуждение может стать трамплином к возбуждению сексуальному. И, если вы испытываете трудности из-за слабости своего сексуального желания, используйте это физиологическое возбуждение для развития соответствующих чувств. Сделать это несложно: немного психологической свободы плюс эротические фантазии — и ваше физиологическое возбуждение станет сексуальным.

В общем, тренировка, тренировка и еще раз тренировка! Как завещал великий... Пьер де Кубертен.

Аноргазмия

Впрочем, сексолога интересуют не норма и здоровье, а проблемы и патология... Но можно ли считать отсутствие оргазма патологией? Мнения ученых на этот счет разделились и все никак не сойдутся. Если оргазм отсутствует у мужчины — это верный признак патологии.

Тут могут быть как соматические проблемы (начиная от неврологических заболеваний и заканчивая урологической патологией), так и психологические, причем двух видов — или вызванные какими-то подсознательными комплексами, или связанные с неадекватным развитием юношеской сексуальности (обо всем этом мы уже, так или иначе, говорили). А вот если оргазма нет у женщины... Надо думать, что это проблема, хотя мне не раз приходилось сталкиваться с пациентками, которые считали, что никакой проблемы в этом нет.

Как обычно женщина формулирует соответствующую жалобу? В зависимости от того, какая у нее анергазмия.

Во-первых, анергазмия бывает «первичной»: женщина еще никогда не испытывала оргазма и даже не очень себе представляет, что это такое. Но с этой проблемой к врачу как раз приходят крайне редко. Чаще поводом обращения за помощью в такой ситуации оказывается сексуальная дисгармония в паре — женщина не слишком стремится к близости, холодна, безэмоциональна и так далее и тому подобное, на что ее мужчина, соответственно, и жалуется.

Во-вторых, анергазмия может быть «вторичной» — женщина ранее испытывала оргазм, но теперь перестала. Тут, кстати сказать, предмет обращения тоже не всегда связан именно с этой проблемой. Гораздо чаще женщина жалуется на проблемы в браке, на отношения как таковые, а ее анергазмия является лишь следствием этого затяжного внутрисемейного конфликта. Вторичная анергазмия, например, может развиться у женщины после того, как она узнала об изменениях мужа.

В-третьих, выделяют «ситуационную» анергазмию — когда женщина способна достичь оргазма, но только при определенных условиях, например, при

мастурбации. Сюда же можно приплусовать и так называемую «коитальную аноргазмию», когда женщина не способна испытывать оргазм во время коитуса (полового акта), а также «спорадическую аноргазмию», когда женщина способна к оргазму, причем в условиях разной стимуляции, но периодами у нее эта функция словно «выключается».

В горизонтальном положении мозг не выше других органов.

Станислав Ежи Лец

Нетрудно, мне кажется, догадаться, что в каждом из перечисленных случаев перед нами не одна проблема, а целый комплекс проблем. Взять, например, первичную аноргазмию. Дело здесь не только в том, что у организма женщины нет опыта и навыка переживания оргазма. Тут масса сопутствующих вещей, начиная с неразвитости эрогенных зон и заканчивая определенной психологической зажатостью женщины, а также ее собственное, явно не самое правильное отношение к мужчинам. «Мужчинам только одно нужно!» — эта полная обиды и горечи фраза стала уже почти хрестоматийной, но кто ее выдумал, если не женщина с первичной аноргазмией? Полноценные сексуальные отношения нужны и мужчине, и женщине. Но если женщина не чувствует удовлетворенности от этих отношений, то как она начинает относиться к мужчине, который, во-первых, все-таки какое-никакое удовольствие от сексуального контакта с ней получает, а во-вторых, обязывает ее — хочешь или не хочешь — с ним в этом участвовать? Ответ прост: плохо начинает относиться, причем не только к нему, но и к сексу как таковому. А если она — женщина — прочувствованно плохо относится к мужчинам и сексу, каковы ее шансы на сексуальную удовлетворенность? Мягко говоря, очень скромные. Получается все тот же порочный круг, и вместо того чтобы совершенствоваться в сексуальных отношениях, женщина становится к ним в оппозицию.

В случае вторичной аноргазии ситуация, на первый взгляд, выглядит лучше. И она действительно «лучше»: во-первых, у тела женщины есть уже опыт и навык соответствующих — оргастических — переживаний; во-вторых, эрогенные зоны у нее, вероятнее всего, расположены более-менее правильно. С другой стороны, нужно представить себе ту психотравму, которую пережила женщина, если она не только ударила по ее психике, но и изменила характер протекания физиологических процессов в ее теле. Сила этой психотравмы, очевидно, была огромна. Мужчина подсознательно (а иногда и осознанно) начинает восприниматься женщиной как враг, предатель, как человек, которому она не может ни доверять, ни довериться. Кроме того, женщина, оказавшаяся в такой ситуации, начинает сомневаться в собственной состоятельности — если с ней так можно поступать, то, может быть, она ничего собой не представляет? Тут и ревность, и жажда отмщения, и чувство, что тебя не понимают, не любят. Конечно, в такой ситуации заниматься восстановлением способности женщины к оргазму необходимо. Но перед этим мы должны восстановить самооценку женщины, изменить отношение к ситуации, которая так ее травмировала, и наладить отношения в паре. Если же в результате всех этих перипетий женщина рассталась с мужчиной, чье поведение доставило ей столько страданий, то в реабилитации будет нуждаться не один конкретный мужчина, а вся мужская порода.

Любовники тщательно скрывают свои недостатки; супруги слишком часто выказывают их друг перед другом.

Пьер Буаст

В случае ситуационной аноргазии перед нами опять-таки множество проблем. Во-первых, сложная диагностическая задача — мы должны понять причины, которые вызвали и обусловили данное расстройство, во-вторых, необходимо разобраться с психологиче-

ской подоплекой этих состояний женщины и наконец, в-третьих, предстоят занятия с использованием

техники «моста», а также других сексотерапевтических упражнений. А изменять привычки — это всегда непросто. И если женщина привыкла к оргазму вне близости с мужчиной, а в момент близости как раз наоборот — не привыкла, то справиться с этим стереотипом нелегко, ведь сам мужчина не ассоциируется у нее с возможностью оргазма. Выдуманный идеальный мужчина из ее эротических фантазий — да, ассоциируется с оргазмом, дает предвкушение оргазма, а реальный, фактический, из жизни мужчина — нет, не ассоциируется. То же самое касается и «клиторального оргазма» — если женщина привыкла получать удовольствие от стимуляции клитора, то сам влагалищный контакт не кажется ей большой радостью, а коли так — разве будет развиваться ее сексуальность в этом направлении? Нет, не будет.

В связи со всем этим мы должны понять и озвучить главную проблему — дело не в конкретной ситуации, не в мужчине как таковом и даже не в господствующих привычках и стереотипах сексуального поведения. Дело в вере. Если женщина не верит в возможность оргазма — вообще, или в отношениях с конкретным мужчиной, или при определенной стимуляции, или в каких-то обстоятельствах, — то она этого оргазма, скорее всего, так и не испытает. Только в тот момент, когда она допускает в своем сознании возможность оргазма (вообще, в отношениях с конкретным женщиной, при определенной стимуляции, в каких-то обстоятельствах), он становится возможен. А главное — оказывается возможным развитие ее сексуальности в соответствующем направлении.

Самое простое — спрятаться за формулировкой «мне этого не нужно» или за какой-нибудь мнимой «фригидностью». Конечно, это куда легче, чем справиться с психологическими комплексами и прочими пред-

убеждениями, раскрепоститься и позволить себе быть счастливой. Спрятаться и отгородиться проще, чем строить полноценные, серьезные и ответственные отношения с мужчинами, справляться с возникающими конфликтами, разочарованиями и « frustrацией мечт», проще, чем научить свое тело стать сексуально отзывчивым, повысить свою чувственность. Спряталась, повесила вывеску — «мне этого не надо, я фригидна», и ничего не надо менять, ничего не надо делать. Но сексуальные отношения — это не только и не столько физиологическое явление, сколько средство коммуникации, вовлеченность в жизнь, в общение. Это, наконец (по крайней мере, в потенции), способ позитивного влияния на свою эмоциональную сферу, ведь эротическое удовольствие и сексуальное удовлетворение — это все-таки, как ни крути, источник радости.

Свободная женщина — та, которая считает нормальным секс до замужества и работу — после.

Гloria Steinem

Впрочем, так называемая сексуальная неотзывчивость женщины, как правило, связана с разнообразными тревогами: женщины боятся заразиться, забеременеть, быть застигнутыми врасплох за интимными утехами своими мужьями, родителями, детьми и так далее. В ряде случаев такая неотзывчивость женщины может быть продиктована утратой чувственной заинтересованности в партнере, тогда как в отношении какого-то другого партнера и следа от этой ее холодности не останется, но ведь и на это надо решиться... Часто это связано с негативным отношением женщины к сексу как таковому — в основании этих негативных чувств могут лежать и страхи, и специфика пуританского, «морального» воспитания. Конечно, от этого нужно избавляться, причем нужно в первую очередь самой женщине, а не потому, что «это» нужно ее партнеру.

Женщины делятся на две половины: одним нужна власть над миром, другим — только в постели.

Жаклин
Кеннеди-Онassis

В конце концов, даже способность женщины к переживанию оргазма во многом зависит не от мужчины и не от того, что он делает или не делает, а от того, насколько хорошо она себя чувствует, насколько оптимистично настроена и вообще насколько позитивно она относится к перспективе сексуальной близости.

Вот почему попытки женщины вступить в сексуальный контакт в негативном умонастроении могут быть для нее чреваты: возникшая здесь неотзывчивость способна стать предметом тревоги и распространиться на всю последующую половую жизнь женщины. Нужно думать не о том, «что плохо», а о том, «что хорошо», обретая тот настрой, который необходим для радости, а не для «многой печали».

Это почти анекдотичная история (если бы не было так грустно, разумеется), но многие женщины мучаются вопросом: надо ли им имитировать оргазм? При этом все они, безусловно, по крайней мере пытаются при необходимости его имитировать — но надо или не надо, они не знают. Почему история анекдотична? Очень просто: потому что **женщины в подавляющем большинстве случаев имитируют оргазм для своего мужчины, а для него как раз имитировать оргазм не нужно категорически. Имитировать оргазм женщина должна для себя, но как раз для себя-то женщины этого и не делают.**

Почему не нужно имитировать оргазм для своего партнера? Потому что он должен знать, что существует проблема и вам двоим предстоит ее решать. Если мужчина думает, что все в порядке, то никаких изменений в его сексуальном поведении не случится, а потому и рассчитывать на улучшение ситуации не

приходится. Так что с помощью подобной тактики вы скорее сформируете у себя привычку не испытывать оргазм во время сексуальной близости с партнером, нежели сохраните с ним отношения. Рано или поздно на фоне вашей неудовлетворенности и его индюшачьей уверенности в том, что «все хорошо», они все равно развалятся: вы будете, сами того не замечая, постоянно притираться к нему по мелочам, а он будет считать, что вы «с жириу беситесь», и в конце концов уйдет от вас к какой-нибудь юной красе, которая будет любить его «таким, какой он есть». Проблема должна быть вскрыта, в противном случае решить ее невозможно. Только сообщать партнеру о проблеме нужно не как о вселенской трагедии, в которой он, «конечно», повинен, а как о ситуации, которая предполагает возможность существенного улучшения, если он, движимый своей любовью, согласится вам помочь, потому что вы хотите чувствовать себя бесконечно счастливой в его нежных и таких чувственных объятиях... Вот примерно в таком духе.

Тогда почему женщина должна имитировать оргазм для себя? Потому что подобная имитация является очень неплохим упражнением, способным увеличить чувственность женщины. И именно для этого такое упражнение и надо делать. Если такова цель, то вы, по сути, занимаетесь репетицией, входите в роль, как бы показываете своему телу перспективу. Хорошо известно, что напряжение и расслабление тех или иных мышц способно оказать весьма специфическое воздействие на наше эмоциональное состояние. Если, например, вы напрягаете мышцы плеч, скучоживаетесь, то вам становится неуютно и тревожно. А если, например, активно двигаете тазом, то ваше настроение повышается и возникает некоторая игривость. Наша психика способна подстраиваться под состояние наших мышц (не случайно именно этот метод использо-

вал знаменитый российский теоретик театра Михаил Чехов, когда строил художественную школу современного Голливуда). И поэтому, если женщина имитирует оргазм (но делает это для себя, проигрывает в своем сознании и поведении пиковое удовольствие), то она как бы задает своему организму определенную планку, к которой он впоследствии инстинктивно начинает стремиться.

Любить — значит перестать сравнивать.

Бернар Грассе

Но опять же мы возвращаемся к главному — женщина сама должна активно хотеть изменить свою сексуальную жизнь, сделать ее гармоничной, а себя — счастливой.

В противном случае ей никто не поможет — ни шаман с бубном, ни герой-любовник, ни профессор всевсических наук. Только вера женщины в то, что она еще (или — уже) «о-го-го», способна переменить ее жизнь на новый, сексуальный лад.

Примечание:
«Психоанализ аноргазмии...»

Причины аноргазмии чрезвычайно занимают уважаемую научную общественность. И результаты этой заинтересованности выливаются в тома соответствующих монографий. Если попытаться хоть как-то систематизировать этот обширный материал, то получается такая картина...

Во-первых, воспитание. Чрезмерно строгое половое воспитание способно сформировать в женщине негативное отношение к сексу. В результате возникает подсознательное подавление своей сексуальности и сексуальных эмоций.

Сопротивляться любви — значит снабжать ее новым оружием.

Жорж Санд

Женщина может относиться к сексу как к чему-то «грязному», а свои сексуальные реакции воспринимать как нечто стыдное, «греховное», и, соответственно, бояться своих собственных желаний. Зачастую родители и воспитатели формируют

у девочек подсознательный запрет на контакт рук с половыми органами. Мальчики редко попадают в такую ситуацию, поскольку им приходится это делать хотя бы во время мочеиспускания, а вот у девочек этот запрет может иметь серьезные, далеко идущие последствия. Внутренний запрет на мастурбацию может впоследствии перейти и на сексуальные переживания в партнерских сексуальных отношениях, то есть к блокированию оргазма.

Во-вторых, психологические травмы, связанные с сексуальностью. Вследствие тех или иных негативных событий (например, сексуальная агрессия, домогательства, наказание за сексуальную активность) женщина может испытывать страх, чувство вины и даже отвращение по отношению к сексу. В результате у женщины может сформироваться так называемая «коитальная тревога» — страх перед половым сношением, который, даже если и преодолевается, не проходит полностью. Как следствие — во время полового контакта женщина занимает позицию «наблюдателя», возникает своеобразная диссоциация, а потому оргазм оказывается невозможным.

В-третьих, личностные особенности. Зачастую избыточная рассудочность женщины, склонность к уходу от эмоций и постоянная рационализация чувств, а также общая невротичность способны оказаться почти непреодолимым препятствием на пути к оргазму, и его переживание становится невозможным. Чаще подобные личностные особенности встречаются у мужчин (и у них они также приводят к проблемам в сексуальной сфере), но отмечаются подобные черты и у женщин со всеми, разумеется, вытекающими отсюда последствиями.

В-четвертых, подсознательная выгода. В ряде случаев женщина оказывается заложницей подсознательной борьбы мотивов. Дело в том, что подавление оргазма может позволить женщине упрекать мужчину в несостоятельности, а потому, «лишая» себя оргазма, она, по сути, достигает психологической власти над мужем, что становится для нее неким положительным подкреплением. Она вгоняет его в состояние,

Наслаждение доставляет не секс, а любовник.

Мардж Пирси

когда он начинает испытывать свою «ущербность» и идет на поводу любых ее требований. Конечно, женщина делает это не специально, но если подобная тактика эффективна, то организм уже сам решает за женщину, как ей вести себя в тех или иных ситуациях. Понятно, что бесконечно долго это продолжаться не может, у мужчины возникает желание «пойти налево», и дальше мы имеем новый виток сексологической проблематики.

В-пятых, анергазмия как средство психологической защиты. Некоторые исследователи полагают, что анергазмия может стать своего рода психологической защитой: иногда женщине трудно признаться себе в том, что она не любит

Флирт: когда девушка не знает, чего она хочет, но всячески добивается этого.

Леонард Луис
Левинсон

мужчину, с которым живет, а потому анергазмия становится для нее легальным поводом избегать этих, нежелательных для нее, сексуальных отношений. В ряде случаев анергазмия в отношениях с мужем может стать для женщины психологическим оправданием ее измены: «Я вынуждена иметь связи на стороне, потому что не удовлетворена в браке». Кроме того, многие психологи психоаналитической традиции считают, что оргазм является своего рода «высшей оценкой», которую женщина выставляет мужчине или даже всем мужчинам. Отсутствие оргазма, таким образом, является выражением ее негативного отношения к партнеру или к мужскому роду в целом.

В-шестых, страхи. Самые разные страхи способны заблокировать женский оргазм. В числе таких страхов, кроме прочего, отмечают страх потерять контроль над своей мимической мускулатурой или мочевым пузырем. А также, например, страх обнажиться перед мужчиной, что характерно для тех женщин, которые считают себя некрасивыми, толстыми и так далее. Наконец, страх потерять себя, раствориться в партнере — страх не всегда осознанный, но способный существенно подавлять женскую сексуальность.

В-седьмых, психологический дисбаланс в паре. Любой супружеский конфликт, равно как и негативное отношение к партнеру, недоверие, взаимная враждебность способны на-прочь лишить женщину желания. Впрочем, данное «правило»

распространяется не только на женщин, но и на мужчин. Кроме того, в качестве одной из психологических причин, не позволяющих партнерам достичь взаимной удовлетворенности в сексуальных отношениях, психологи называют неумение быть «эгоистом и взять оргазм от партнера», а также неумение быть «альtruистом», чтобы «дарить ему свой оргазм».

Впрочем, психологические объяснения физиологической реакции далеко не всегда правомерны. С другой стороны, поскольку оргазмы все-таки случаются у нас в голове, а у женщин — в особенности в голове, то понятно, что те или иные психологические объяснения аноргазмии возможны, и нам следует иметь их в виду. Психологи умудряются отыскать причины даже мужской аноргазмии. Например, патологический страх мужчины «не удовлетворить женщину»: мужчина, страхающий от своей «сексуальной несостоятельности», подсознательно блокирует свой оргазм, дабы иметь возможность продолжать половой акт неограничен-но долго. Возможна и парадоксальная ситуация: в бесплодном браке мужчина может невротически стремиться к оргазму (эякуляции), а само это стремление, будучи невротическим, мешает ему отдаваться собственным чувствам. В результате тонкие настройки сбиваются, и мужчина уже не может сделать того, что в принципе не составляет для него никакого труда.

Мужчина, как считают некоторые психологи, может, вследствие своей психологической незрелости, потерять способность к оргазму из-за невротического страха перед отцовством. Наконец, мужчина может подсознательно бояться потерять свое исключительное положение в личностном пространстве женщины. Он рассматривает будущего ребенка как потенциальную угрозу, риск потерять ласку, любовь, внимание и заботу. Кроме того, страх перед близостью может быть вызван неадекватной реакцией мужчины на беременность женщины (страх выкидыша, преждевременных родов и так далее), впрочем, из-за этого вполне объяснимого, хоть и, как правило, неоправданного страха способность к оргазму может потерять и беременная женщина.

Все человеческие беды происходят оттого, что мы наслаждаемся тем, чем следует пользоваться, и пользуемся тем, чем следует наслаждаться.

Святой Августин

Доктор, а это лечится?..

Рекомендации по лечению аноргазмии зависят от ее причин, одного решения для всех женщин в таком случае нет, хотя, казалось бы — слово используется одно и то же: «аноргазмия». Все опять же из-за различия причин, лежащих в основе данного расстройства, по-научному — *этиопатогенеза* данной конкретной аноргазмии.

Тело — это наименьшее из того, что женщина может дать мужчине.

Ромен Роллан

Хорошо известно, например, что более половины женщин считают свое тело сексуально непривлекательным или имеющим существенные изъяны. Боясь, что «все это» видит партнер, видит и думает про нее страшные вещи, женщина сковывается, перестает чувствовать собственное тело, постоянно думает об этих пугающих ее вещах и, соответственно, лишается шанса на оргазм. В такой ситуации никакие сексотерапевтические упражнения ей не помогут, и если она не может справиться с невротическим неприятием собственного тела, то ей уже нужен не сексолог, а психотерапевт.

Но данное лечение, например, вряд ли поможет женщине, которая не способна испытывать оргазм, потому что *ей* мешают тревожные фантазии об ужасных последствиях возможной близости с мужчиной — что он ее после этого обязательно разлюбит и бросит, или она забеременеет, хотя не хочет этого, или еще какие-то ужасы. Впрочем, кому-то, кстати сказать, напротив, именно фантазий и не хватает, но не кошмарного, а возбуждающего содержания, разумеется. О чем женщине и сообщает сексолог, после чего она, практикуя соответствующие рекомендации и фантазируя то, что нужно, воодушевляется и благополучно перескакивает из фазы «плато» непосредственно к оргазму.

Иными словами, средства терапии подбираются в процессе работы сексологом или психотерапевтом индивидуально. Общие же рекомендации, которые полезны для большинства женщин, желающих справиться с аноргазмией, сводятся к следующему.

Во-первых, женщина должна изучить собственное тело, в особенности — гениталии. Речь, конечно, не идет о каком-то формальном изучении анатомического строения своих половых органов, а об эротической чувствительности, об увеличении зоны приятного, об использовании различных способов получения удовольствия. Существуют специальные сексологические техники эротического вчувствования и фокусировки ощущений.

Примечание:
Техника «Фокусировка ощущений»

Паре предлагается временно отказаться от половых актов, ограничившись лишь ласками, поцелуями, прикосновениями и иными проявлениями нежности. В такой ситуации исчезает страх неудачи и неприятных переживаний, но главное — возникает совершенно новый эротический опыт. Это упражнение проводится в несколько шагов, и на каждом этапе партнеры открывают для себя что-то новое и необычное.

Так, например, два первых дня действует запрет на прикосновения к груди женщины и половым органам обоих партнеров. Поначалу данная инструкция вызывает недоумение, но результат, как правило, превосходит все ожидания — партнеры начинают иначе себя чувствовать и подчас у них возникает такая сила желания, которая не сопровождает обычный для них половой акт.

Следующие два дня снимается запрет на прикосновение к половым органам партнера, однако сексуальное удовлетворение по-прежнему не является целью близости. После предварительных ласк партнерам предлагается восполь-

зоваться методом «рука на руку». Это самый лучший способ сексуальной коммуникации без слов. Здесь ничего не нужно объяснять: женщина кладет на руку мужчине свою руку и собственными движениями подсказывает ему, как он должен себя вести — где надавить, где отпустить, где сжать или погладить, куда переместиться, с какой силой и интенсивностью... Потом партнеры меняются местами, ведущим становится мужчина — теперь он показывает женщине, какие прикосновения, в каких местах, с какой скоростью и интенсивностью доставляют ему наибольшее удовольствие.

Для того чтобы заняться сексом, женщине нужна причина, мужчине — место.

Билли Кристалл

Далее партнерам дают задание прикасаться друг к другу не по очереди, как они делали до сих пор, а одновременно. То есть, отношения максимально приближены к естественным, а потенциал взаимодействия в каком-то смысле удваивается. Запрет на половой акт все еще сохраняется, однако контакт гениталий уже возможен. Женщина может занять положение «сверху», играть с половым членом мужчины, присаживаясь на него, поглаживая его клитором и половыми губами. В какой-то момент она даже может ввести головку полового члена во влагалище, но интенсивность ласк необходимо тут же ослабить, если желание продолжать половой акт будет чрезмерным.

При внешней простоте данной терапевтической процедуры она оказывает самое благоприятное действие на партнеров. Причем она может быть полезна как для пар, в которых женщина страдает от аноргазмии, так и для пар, в которых мужчина страдает или снижением потенции, или преждевременной эякуляцией (в последнем случае техника «фокусировки ощущений» может дополняться техникой «сжатия»).

Самое большое из всех удовольствий — доставлять удовольствие тому, кого мы любим.

Станислав Жан де Буффле

Но главное — это все-таки сама фокусировка. В горячке невротической борьбы за оргазм партнеры частенько забывают, что секс — это не только обмен «вспышками» некоего экстаза, не перестрелка оргазмами, а обмен чувственностью. В конце концов, близость — это не генитальный контакт, а спонтанная естественность чувственных соприкосновений, взаимная открытость и отсутствие каких-либо внутренних барьеров между партнерами.

Во-вторых, следует справиться со страхом неудачи. Нужно понять: в сфере сексуальности не бывает неудач, здесь нет и не может быть победителей или побежденных, врагов и соперников, здесь есть только чувственность, которая с каждым разом все больше и больше совершенствуется, тренируется, развивается.

В-третьих, избавиться от «синдрома контролера». «Синдром контролера» (или «наблюдателя») является лекарственным средством, если мы говорим о лечении преждевременной эякуляции у мужчин, и наоборот — ядом, если мы говорим о замедленной эякуляции и женской аноргазмии. Когда женщина психологически выпадает из собственно сексуальных переживаний и начинает наблюдать за собой и за поведением партнера как бы со стороны — это катастрофа, пережить оргазм в такой ситуации невозможно. Наблюдать за половым актом можно в соответствующих «художественных произведениях», а в процессе полового акта надо наслаждаться происходящим, оставив роль «художественных критиков» кому-нибудь другому.

В-четвертых, необходимо развивать сексуальную коммуникацию. Что такое «сексуальная коммуникация»? Это специфический навык (да-да!), позволяющий вам сигнализировать вашему партнеру о том, какие прикосновения или действия вам приятны или неприятны. Когда вы сообщаете ему назавтра за обедом, что он никудышный любовник и кормить его — даром средства расходовать, то это, извините, не «сексуальная коммуникация», а конец света. «Сексуальная коммуникация» — это когда вы во время близости попадаете на одну волну и обмениваетесь впечатлениями о приятном. Еще раз подчеркну — о приятном!

Если женщина уже простила мужчину, она не должна напоминать ему о его грехах за завтраком.

Марлен Дитрих

То есть когда вы сообщаете партнеру о том, какие его действия приносят вам особенное удовольствие, а также подсказываете ему, как он может вас дополнитель но порадовать. Когда же вы говорите о том, что он делает плохо, вы и сами на этом сосредоточиваетесь, из-за чего неизбежно расстраиваетесь, да и его эмоциональный настрой рушите катастрофически. Поэтому — рассказываем друг другу о приятном и получаем удовольствие.

В-пятых, необходимо выявить и устраниить те факторы, которые тормозят ваши сексуальные реакции и блокируют оргазм. К этим факторам могут относиться как внешние, так и внутренние причины. К «внешним» относятся, например, некомфортные для интимных отношений условия или какие-то слова и действия партнера, а к «внутренним» — собственные мысли и чувства женщины, которыми она сама себя пугает, расстраивает и вгоняет в пессимизм. К сожалению, большинство женщин делают это «на автомате», совершенно не задумываясь о том, что это они сами лишают себя соответствующих радостей жизни. Что касается «внешних» факторов — тут надо разбираться и работать по их устранению. Обычно женщина ограничивается тем, что раздражается на эти неприятные для нее «факторы», а раздражаться не надо, это только вредит делу, надо понять, что мешает, — и устраниить их. Всегда можно найти или возможность, или правильное слово, чтобы не заниматься сексом там, где это неприятно, и с мужчиной, который «все делает не так».

Алгоритм упражнений

К настоящему моменту мы обсудили уже целый ряд механизмов и принципов сексуального реагирования, а также множество различных техник и упражнений, позволяющих женщине повысить свою чувственность и преодолеть определенные внутренние блоки. Сейчас попробуем свести эти знания в единую схему и сформулировать необходимый алгоритм действий, позволяющих женщине в максимально короткие сроки повысить свою сексуальную отзывчивость и, возможно, справиться с анергазмийей, если таковая имеет место быть. Прежде всего, нужно заручиться поддержкой партнера, который обязательно должен быть заинтересован в том, чтобы помочь женщине в ее начинании. Далее начинаются два первых этапа работы.

Когда я смотрю на два обнажившихся тела, мне интересны не мужчина и женщина сами по себе, а та новая, третья субстанция, которая порождается этим взаимоотношением двоих и которая без их контакта возникнуть не может.

*Рене Франсуа
Огюст Роден*

На первом этапе женщина должна научиться фокусироваться на своем ощущении партнера, на том, как она его чувствует. Это упражнение проводится в процессе взаимных ласк и петтинга. Женщина занимает здесь, образно выражаясь, позицию исследователя, она изучает то, как мужчина реагирует на ее прикосновения, на ту или иную стимуляцию. На втором этапе женщине, наоборот, следует сосредоточиться на собственных ощущениях, на том, что она сама чувствует во взаимодействии с партнером — какие его действия ей приятны, какие доставляют удовольствие и как это удовольствие ею ощущается. Женщине предстоит отдаваться своим собственным чувствам и своему возбуждению (чаще всего из-за «пробелов» именно в этой части и возникают проблемы).

После того как оба указанных этапа пройдены (на это может понадобиться неделя, а то и больше), после того как женщина научилась дарить удовольствие и отдаваться собственному удовольствию, партнеры переходят к тому, что называется непринужденным или необязывающим половым сношением. Суть процедуры состоит в том, что половой контакт между мужчиной и женщиной не преследует здесь цели добиться оргазма и свернуть деятельность. Нет, это тоже чувственное фокусирование, о котором шла речь выше, однако с использованием влагалищной ситуации и с помощью полового члена мужчины.

Последовательность действий тут такова: сначала добейтесь обоюдного возбуждения со своим партнером, а затем введите его половой член себе во влагалище (если естественного увлажнения оказывается недостаточно, можно использовать дополнительные смазки) в положении «женщина сверху». Теперь необходимо почувствовать пенис мужчины в своем влагалище и сосредоточиться на этом ощущении. Постарайтесь сжать его в таком положении, напрягая мышцы влагалища, а потом медленно двигайтесь по нему сверху вниз и обратно.

Поэкспериментируйте — попробуйте с введенным во влагалище пенисом партнера отклонить свое тулово-шие назад или вперед, вправо или влево, насладитесь собственным ощущением. Ваш партнер, возможно, утратит эрекцию, пока вы упражняетесь подобным образом. Не волнуйтесь, освободите его половой член и стимулируйте его рукой до восстановления эрекции. Теперь вы снова можете продолжить свое занятие по чувственной фокусировке.

Старайтесь оказываться в таком положении, когда пенис вашего партнера практически полностью выведен из вашего влагалища, чтобы головка дополнительно

стимулировала преддверие влагалища (малые и большие половые губы, клитор и т. п.). Часто именно чередование полных выведений и повторных введений головки полового члена во вход влагалища вызывает наиболее сильные ощущения. Вы можете попросить мужчину, чтобы он прибег к технике «минимального введения полового члена» (в положении «мужчина сверху» партнер поднимается на руках и двигает кончик полового члена вперед-назад в пределах половых губ, что воспринимается как их легкое подергивание).

Продолжайте упражнение до некоторого утомления. Возможно, вашему партнеру придется длительное время удерживать свое возбуждение, будьте благодарны и обязательно позвольте ему закончить половой контакт оргазмом. Помните, что если вы с каждым разом получаете хоть ненамного, но большее удовольствие, вы прогрессируете. Однако для достижения полноценного оргазма вам, вероятно, придется проделать еще некоторые дополнительные мероприятия.

Большинство женщин, не испытывающих оргазма во время полового сношения, способны вызывать оргазм во время мастурбации за счет обильной и непрерывной стимуляции клитора. В этом случае используется техника «моста». Суть ее состоит в следующем: партнеры выбирают такую позу, при которой женщина способна дополнительно стимулировать свой клитор во время полового акта (например, поза «мужчина сзади»). Такая стимуляция (которую может осуществлять и мужчина) позволит ей достигать оргазма, однако на фоне и в процессе непосредственного полового акта — фрикций, осуществляемых партнером. От раза к разу женщина должна все раньше и раньше заканчивать эту дополнительную стимуляцию, позволяя половому члену мужчины довершить начатое. Постепенно у женщины сформируется

навык переживать оргазм без такой дополнительной стимуляции и только за счет непосредственного влагалищного контакта.

Помните: окончательный результат (в виде оргазма) вы вряд ли получите после нескольких встреч, проведенных с партнером за подобными упражнениями. Возможно, вам понадобится пара недель, а то и больше. Не отчаивайтесь, вы все равно добьетесь желаемого, но только в том случае, если будете двигаться к этой своей цели не торопясь и не паникуя.

Примечание:

«Упражнения для интимных зон...»

Насколько я могу судить, устройства для механической стимуляции женских гениталий (впрочем, равно как и мужских) воспринимаются в массовом сознании с определенной иронией. Но если мы берем в расчет не массовое сознание, а мнение ученых и специалистов в области сексологии, то могу сказать вам точно: последние никакой иронии на этот счет не испытывают. Вибростимуляция является одним из важнейших способов пробуждения сексуальной отзывчивости как у мужчин, так и у женщин, а электрический вибромассажер с соответствующими насадками — полноценным сексотерапевтическим инструментом.

Пациенты подробно инструктируются сексотерапевтом. Он объясняет им, во-первых, цели и задачи данных занятий, во-вторых, как — то есть с какой периодичностью и интенсивностью — их надо проводить. В чем состоят цели и задачи вибростимуляции? Дело в том, что женское тело реагирует не только на качество, но и на количество стимуляций. Иными словами, герой-любовник и «мужчина-мечта» — это, конечно, прекрасно, но далеко не всякий любовник способен делать свое дело на протяжении сорока минут. На самом деле таких и не бывает, если только они не страдают задержкой эякуляции. Впрочем, и такие товарищи тоже, скорее всего, «спекутся» раньше описанного срока.

С другой стороны, как показали эксперименты знаменитых исследователей сексуальности Уильяма Мастерса и Вирджинии Джонсон, **40-45 минут непрерывной стимуляции позволяют пережить оргазм большинству женщин, которые до этого считались не способными к пиковой разрядке.** Да, эта стимуляция должна сопровождаться фантазиями, дополнительными ласками и так далее, но главное — она должна быть неестественно продолжительной. И с этой задачей благополучно справляется соответствующий вибромассажер. Сексолог, скорее всего, предложит женщине тренировать себя до трех раз в неделю в течение 5-10 минут, а далее и до 30-40. Пациентка в свою очередь, должна сознательно стремиться к тому, чтобы пережить максимальное удовольствие.

Подобная вибростимуляция помогает женщине сформировать оргастический навык и недостающие эрогенные зоны, хотя, конечно, это требует большого времени и серьезных усилий. Практика показывает, что на решение этой задачи обычно уходит от месяца до шести, реже эффект достигается раньше или позже. Опять же подчеркну, что, скорее всего, эта терапия будет неэффективна, если не дополнить вибростимуляцию психологическим тренингом, позволяющим женщине снять психологические зажимы, а также работой фантазии, призванной максимально «раскрасить» процесс проводимого лечения.

Каждой ночи
необходимо
свое меню.

*Оноре де
Бальзак*

Фигуры высшего пилотажа...

Некоторые мужчины уверены в том, что квинтэссенция «сексуального мастерства» — это богатство акробатического репертуара, представленного ими в рамках вагинального полового сношения. Но качество секса — это не внешняя картишка процесса сексуального взаимодействия между партнерами, а то, что они испытывают в процессе этого взаимодействия. Именно для этой цели и выдумываются все эти пресловутые «позы» (положения, которые занимают партнеры при

половом акте), а вовсе не для повышения физической выносливости, демонстрации собственной сексуальной искушенности и тому подобных нелепиц. Именно поэтому мы говорим о «позах» именно сейчас, когда обсуждаем вопрос анергазмии.

В процессе сексуального взаимодействия в том или ином положении партнеров достигается разная степень и разная плоскость соприкосновения их половых органов. Поскольку же чувствительность половых органов вообще неоднородна, а у каждого из нас еще есть и свои, особенные предпочтения в этом вопросе, то понятно,

что нам нужны не все «позы» сразу,

Секс хорош года примерно на два, а потом вам уже необходима любовь.

а какие-то определенные, подходящие именно нам и нашему партнеру. Существует только несколько универсальных принципов. Например, проникновение

Cári Габор происходит проще всего, когда бедра партнерши широко раздвинуты;

позы, в которых колени партнерши согнуты и приведены к груди, позволяют добиться наибольшего проникновения; поза, в которой колени партнерши сдвинуты, дает максимум стимуляции полового члена.

В целом же у каждой сексуальной позы есть свои достоинства и недостатки. В одних случаях сильнее раздражается половой член мужчины, в других, например, достигается максимальное проникновение, вызывающее стимуляцию шейки матки. В одних позах у партнеров остается большая свобода действий — они могут с большей легкостью совершать движения там, дополнительно стимулировать эрогенные зоны партнера с помощью рук; в других позах, напротив, движения партнеров ограничены, а стимуляция тех или иных эрогенных зон оказывается невозможной. Рассмотрим несколько классических поз, анализируя их достоинства и недостатки.

Поза «мужчина сверху», или, как ее еще называют, «поза миссионера»: партнеры находятся лицом к лицу, женщина лежит на спине, раздвинув ноги, а мужчина вводит половой член во влагалище женщины, лежа на ней, и совершает фрикционные движения тазом. Достоинства этой позы в следующем... Половой член ввести удобно, проблем не возникает. Сохраняется зрительный контакт и возможность взаимного поцелуя. Если ноги женщины не согнуты, то вульва сильнее обычного обращена вниз — возникает дополнительная стимуляция клитора, вход во влагалище сужен, и пенис, соответственно, получает дополнительную стимуляцию. Если женщина поднимает ноги, обхватывает ими спину или даже плечи партнера, то достигается максимальное проникновение полового члена во влагалище (хорошо для небольших пенисов и при высокой эротической чувствительности шейки матки). Если женщина лежит на краю кровати, а мужчина стоит (на ногах, на коленях) рядом с кроватью, то облегчается возможность менять уровень проникновения. Если ноги женщины сведены, а мужские расположены поверх них, пенис испытывает максимальное трение, а женщина — приятное ощущение «захвата половым членом» и сильную стимуляцию клитора. Но есть и недостатки: например, женщина может чувствовать себя «пригвожденной к кровати», подвижность ее таза ограничена, а она сама не способна контролировать глубину проникновения пениса. Кроме того, в этой позе невозможна мануальная стимуляция клитора. Мужчина, в свою очередь, устает удерживать массу своего тела на руках и испытывает трудности с контролем эякуляции.

Поза «женщина сверху», или, другими словами, «поза наездницы»: мужчина лежит на спине, а женщина располагается сверху, «садясь» на половой член партнера и совершая фрикционные движения. Каковы преиму-

щества этой позы? Относительно удобно ввести половой член во влагалище. Сохраняется зрительный контакт и возможность взаимного поцелуя. Женщина способна регулировать глубину и темп проникновения (хорошо для крупных пенисов). Руки партнеров свободны для ласк — рук, груди, ягодиц, гениталий и так далее. Вес не нужно поддерживать. Мужчина может легко контролировать эякуляцию, поскольку позиция на спине способствует его расслаблению. Если женщина стоит на коленях, достигается оптимум стимуляции пениса и легкости движений женщины. Если ноги женщины вынесены вперед (к голове партнера), а тело слегка опрокинуто назад и удерживается на руках, опирающихся на бедра мужчины, женщина может совершать движения тазом не только вверх-вниз, но и из стороны в сторону, вперед-назад. Если ноги мужчины раскинуты, а женщины — сведены, то трение половых органов партнеров оказывается максимальным, хотя движения требуют усилий и сопровождаются сильным напряжением мышц туловища и бедер, что, впрочем, само по себе усиливает возбуждение. Есть у этой позы и недостатки. Например, эта позиция часто не нравится тем, кто привык к «патриархальному» сексу, — здесь женщина выступает в активной и даже агрессивной форме. Кроме того, мужчина испытывает трудности с совершением фрикций, а потому данная поза не рекомендуется для мужчин, страдающих задержкой эякуляции. Существует возможность «соскакивания» женщины с пениса и последующий удар по нему. Наконец, чтобы не доставлять мужчине неприятных ощущений, женщина должна занимать положение, которое соответствует естественному углу наклона пениса этого партнера.

Стендаль

Стыдливость доставляет любовнику очень лестное удовольствие, она дает ему почувствовать, какие законы нарушаются ради него.

Стендаль

Стыдливость доставляет любовнику очень лестное удовольствие, она дает ему почувствовать, какие законы нарушаются ради него.

Существует возможность «соскакивания» женщины с пениса и последующий удар по нему. Наконец, чтобы не доставлять мужчине неприятных ощущений, женщина должна занимать положение, которое соответствует естественному углу наклона пениса этого партнера.

Колено-локтевая позиция, или более точное название — «вход сзади»: половой член вводится во влагалище женщины сзади, лицо мужчины обращено к спине женщины. Достоинства этой позы таковы: как правило, не возникает проблем с введением полового члена во влагалище, руки мужчины свободны для ласк (груди, ягодиц, гениталий и других частей тела женщины), положение физиологично и позволяет достичь оптимального трения пениса, возможно достичь глубокого проникновения и максимальной силы толчков. Если мужчина стоит на коленях, влагалище выровнено по линии пениса, а тела партнеров могут соприкасаться. Если в этом же положении ноги женщины находятся между ногами мужчины, достигается максимальная сила трения. Если мужчина стоит на ногах, то достигается максимальная сила толчков. Если мужчина лежит, а женщина садится на него, фиксируясь коленями на кровати (стопы направлены к голове мужчины), она может усиливать трение, наклоняясь вперед, и увеличивать проникновение, отклоняясь назад. Недостатки этой позы заключаются в следующем: во-первых, отсутствует зрительный контакт и возможность взаимного поцелуя, во-вторых, теряется ощущение интимности, в-третьих, многим женщинам такой секс кажется слишком «животным», в-четвертых, в данной позе пенис не соприкасается с клитором, но зато возможна его дополнительная стимуляция. Женщина в таком положении может уставать, удерживая тело на руках.

Женщиной не рождаются, ею становятся.

Симона
де Бовуар

Поза «на боку»: оба партнера находятся на боку лицом друг к другу, или же мужчина вводит свой член сзади; для проникновения необходимо, чтобы женщина приподнимала верхнюю ногу. Достоинства: поза является наиболее расслабляющей и очень ин-

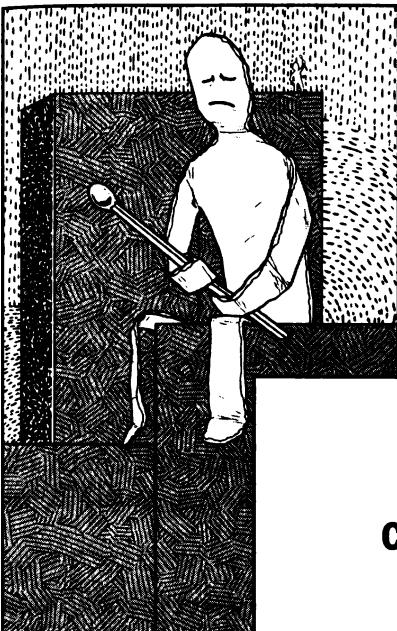
тимной, а в положении лицом к лицу сохраняется визуальный контакт и возможность взаимных поцелуев. Это удобно при смене поз (перекатывание из позы «мужчина сверху») и для удержания эякуляции (хорошо для осуществления продолжительного полового акта). Кроме того, в этой позе руки партнеров относительно свободны для ласк и объятий, а вес не нужно постоянно поддерживать. Если муж-

чина осуществляет в этом положении вход сзади, то пенис получает хорошее трение, возможно достижение глубокого проникновения — для этого мужчины

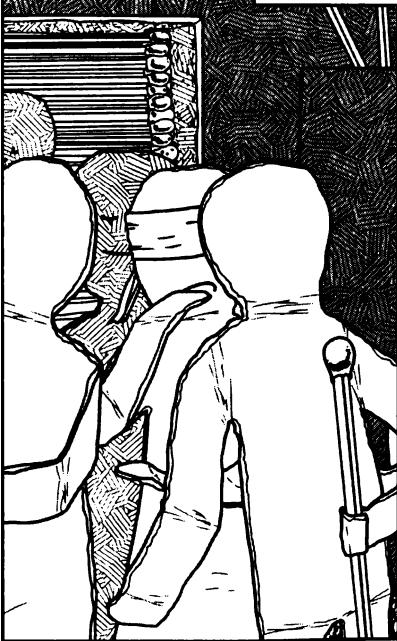
Мозг — мой второй любимиый орган.
Вуди Аллен должен отвести свое тело дальше от тела женщины. Недостатки: некоторая трудность при введении полового члена, возможность его «выскользивания» из влагалища, затруднены энергичные движения тазом. Стимуляция клитора бывает незначительной и требует дополнительной мануальной стимуляции.

Значительно меньшей популярностью, нежели описанные, пользуются «сидячие позы», которые хотя и доставляют партнерам чувство редкой интимности, не очень удобны технически; а также «стоячие позы», которые радуют новизной (часто так сексом заниматься никто не будет), но являются особенно трудоемкими. Однако нужно помнить, что разнообразие сексуальных позиций, которых, если вдуматься (что никогда не бывает лишним), не так уж и много, разнообразия в сексе не гарантирует. Впрочем, и само стремление к разнообразию — это не всегда то, что нужно. Многие пары достаточно традиционны в своей сексуальной жизни и с удовольствием придерживаются каких-то сложившихся форм (занимаются сексом примерно в одно и то же время, в одних и тех же условиях, без существенных модификаций техники секса). В предсказуемости событий тоже

есть своя прелесть. С другой стороны, сексуальные сценарии, конечно, могут и должны время от времени меняться. Но для этого вовсе нет нужды в новых акробатических этюдах. Увеличивайте не количество изведенных вами поз, а количество сексуальных стимулов, вызывающих у вас приятные сексуальные реакции. Этими стимулами может стать музыка, какие-то места, обстановка, предметы, аксессуары, игры и так далее. Само поведение вашего партнера является сексуальным стимулом. Меняясь, оно способно провоцировать и самую разную сексуальную активность — от «страстного секса» на фоне неожиданно возникшего сексуального желания до спокойного и продолжительного сексуального отдыха, где преобладают ласки и внимание, уделяемое партнерами друг другу.



Глава седьмая
СЕКСУАЛЬНОЕ
СОВЕРШЕНСТВО



Сексолог — это специалист, который может помочь человеку справиться с сексуальными проблемами, а проще говоря — улучшить качество его сексуальной жизни. Оказавшись на приеме у сексолога, вы сначала подвергнетесь исследованию на предмет — его ли вы, на самом деле, пациент или, быть может, вас надо перенаправить к какому-то иному специалисту. Если этот первый «экзамен» сдан и точно установлено, что вы явились по адресу, сексолог займется диагностикой особенностей вашей сексуальности. Каждый из нас индивидуален, и в сексуальной конструкции каждого из нас, конечно, есть свои нюансы — сексуальные фиксации, половая конституция, предпочтения, пережитый опыт, ожидания, нереализованные мечты и так далее и тому подобное.

Когда же сексолог поймет, с кем он имеет дело, он должен будет ответить на вопрос — с чем он имеет дело? Иногда мы оказываемся заложниками неких мифов о «сексуальной норме» и, сравнивая себя с недостижимым идеалом, считаем, что с нами не все в порядке, хотя на самом деле с нами как раз все очень даже хорошо. Впрочем, небудет лишним избавиться от этих мифов, а потому помочь сексолога будет как нельзя кстати. Нужно во всем, что связано с нашей сексуальностью, разобраться и сделать, разумеется, правильные выводы. Тогда уж точно все будет не просто хорошо, а просто замечательно. Впрочем, если дело не в мифах, у сексолога начинается настоящая работа: коли есть страдание (предмет обращения), то, следовательно, есть и проблема, а если есть проблема, то ее нужно решать.

Тут у сексолога набор инструментов — одними он воздействует на наше сознание, другими — на наши же рефлексы. Набор, надо признать, небольшой, но,

по факту, вполне достаточный. В одних случаях сексуальная проблема вырастает из психологических комплексов человека и прочих, как в таких случаях говорят, «тараканов», в других — из-за неправильно сформированных сексуальных рефлексов. Со всем этим надо серьезно и обстоятельно разбираться, потому как тут зачастую кони-люди и черт ногу сломит. Но знание механизмов, которые приводят к формированию той или иной сексуальной проблемы, позволяет размотать клубок и принять необходимые меры — трансформировать или установки внутри головы, или эрогенные зоны на теле. Долго ли умеючи?..

Женщина мыслит
сердцем, а мужчи-
на любит головой.

Виссарион
Белинский

В конце концов, сексолог решает главную свою задачу — помогает людям получать удовольствие от занятий сексом, переживать в процессе этих занятий оргазм и, более того, испытывать восторг от этого переживания. Как он ее решает, мы и обсуждали до сего момента, до нашей седьмой главы. Но здесь с сексологом, как с «узким» специалистом, мы должны расстаться, потому что дальше речь пойдет о вещах, которые не являются в чистом виде «сексологическими», но без которых никакого «счастья в личной жизни» не будет. Предстоит серьезный разговор о... если хотите, «философии жизни», но, разумеется, в рамках заявленной темы.

Пол, ячейка, секс

Как я и говорил в предисловии, эта книга, в каком-то смысле, является третьим томом моей условной трилогии о мужчинах и женщинах — после «Красавицы и чудовища» (том первый) и «Брачной конто-

ры “Рога и копыта”» (том второй). В «Красавице и чудовище» я рассказывал об особенностях мужской и женской психологии, и не из праздного интереса,

Кто не видел влюбленной женщины, тот не может сказать, что такое женщина.

Теофиль Готье

ведь львиная доля конфликтов между мужчинами и женщинами возникает именно потому, что они — мужчины и женщины — *разные*. Одна хромосома, на которую мы отличаемся друг от друга, — это огромный объем генетической информации. Просто колossalный! И хотя на первый взгляд различия между мужчинами и женщинами не кажутся нам столь уж значительными, и в организме в целом, и в голове в частности — различия просто фундаментальные. Я уж не говорю об особенностях воспитания, социальных ролях и прочих культурных наслоениях.

Нам нужно уметь эти специфические «половые» конфликты видеть, различать, диагностировать. Вот самый простой пример. Все мы — мужчины и женщины — живем в абсолютной убежденности, что *мы* (для мужчин — мужчины, для женщин — женщины) — ангелы с ангельским терпением, а *оны* (для мужчин — женщины, для женщин — мужчины) — «законченные» эгоисты/эгоистки. И мы уверены в этом свято! Не переубедишь. Собираясь вместе, мужчины честят женщин на чем свет стоит и понимают друг друга, словно они не просто братья по разуму, а буквально взаимные клоны! Женщины же, собираясь уже в своем кругу, делают ровно то же самое и с тем же энтузиазмом — до костей пробирают мужскую половину человечества и тоже понимают друг друга с полуслова. Но попробуйте провести очную ставку... Получите кровопролитие. Никогда эти два «враждующих» лагеря не сойдутся.

Мы можем примирить мужчин и женщин только одним-единственным способом: научив их *принимать* друг друга. Но что значит — «принимать»? Это значит, что мужчины и женщины должны отказаться от наивных и часто абсолютно неосознанных попыток изменить друг друга. Мужчинам и женщинам нужно не менять друг друга, а понимать (насколько это возможно) и приоравливаться. Другого пути просто нет — мы разные, и надо, как бы трудно это ни было, учиться получать от этого удовольствие.

Итак, «половой вопрос» (то есть особенности мужской и женской психологии) — неизменный источник проблем в отношениях любой пары. С этим понятно. Сие безобразие с трудом, но лечится. Не скажу, что излечивается, но терапия помогает, и качество жизни можно таким образом улучшить существенно, на порядок. Однако вопросами психологии пола проблемы в паре, как мы понимаем, не исчерпываются, поскольку супружеская пара — это не только «половой конфликт», но и группа с соответствующей «конфликтологией».

Ну непросто это — взять и организовать «новую ячейку общества»! И дело даже не в том, что надо наступить на горло собственной песне и все не глядя поделить в своей жизни на два. Нет, дело в другом. Вступая в брак, приходится менять собственные представления о собственной «личности», что само по себе — почти катастрофа. Но и это еще не все. Изменить представления придется и о том, к чему мы все, безусловно, стремимся, — о «семейном счастье». То, что мы думаем о самих себе, — заблуждение, то, как мы представляем себе свое «семейное счастье», — сплошные иллюзии. Взгляд со стороны и взгляд изнутри — как говорится, две большие разницы. И если наши представления о самих себе рушат-

ся, когда нам удается посмотреть на себя со стороны, то наши представления о браке, наши иллюзии о «семейном счастье» рушатся как раз в тот момент, когда, как нам кажется, это счастье должно наступить, то есть мы оказываемся внутри брачно-супружеских отношений.

«До основанья, а затем...» — этот коммунистический лозунг как нельзя лучше подходит для описания психологического кризиса, который при позитивном исходе поможет нам создать счастливую семью, а при негативном — травмирует нас, по крайней мере на большую часть оставшейся жизни, если не на всю жизнь. Переступить границы своего «я», понять, что счастье может быть только взаимным, научиться любить любимого человека понастоящему бескорыстно — вот в чем, собственно, мы так нуждаемся и чему мы просто обязаны научиться.

По сути, это то самое, что называется словом — «отношения». Во-первых, мы разные по самому факту рождения и, соответственно, по половой принадлежности, во-вторых, в браке мы не можем быть теми, кем были до того, а потому в нем нам предстоит вдвоем умереть и вдвоем же воскреснуть — для новой жизни, которая у нас уже будет одна на двоих. Но есть, как мы понимаем, и третья составляющая этого опасного во всех отношениях триптиха, имя ее —

В индустрии развлечений самой удачной идеей было разделение людей на два пола.

Янина Игохорская

секс. Короче говоря, отношения между мужчинами и женщинами — это половой вопрос (особенности мужской и женской психологии), это соответствующая социальная общность (брак, семья и связанные с ними проблемы) и это он — секс. А проблемы в сексе есть у всех, то есть они имеют место быть в любой паре. Понятно, что кому-то суп

жидок, а кому-то жемчуг мелок, но что это меняет? Если у меня проблемы с «жемчугом», то это значит, что у меня проблемы). А то, что у кого-то проблемы вообще с «супом», это меня никоим образом не утешает и проблемы моей не решает.

Кроме того, следует отдавать себе отчет в том, что сексуальность и брак — это, вообще-то говоря, вещи трудно совместимые. Проблемы, как говорят в таких случаях, будут по-лю-бо-му. Да и сам секс было бы правильно разделить на две части: «секс до брака» и «секс в браке». Перед нами, как это ни странно, две разные категории. «Секс до брака» — это эксперимент, исследование, опыт, развлечение, иногда безумие, а иногда разочарование, но всегда — свобода (если понимать под свободой право на «выход»). Полная или неполная, умозрительная или психологическая — это другое дело, но это *свобода*. А с «сексом в браке» все иначе — это закладной камень отношений, с него все начинается (влюбленность — и та, по большому счету, лишь одна из разновидностей секса), на нем все зиждется и им определяется. Да, без фанатизма, да, дело не только в сексе как таковом, но уберите его из отношений, выведите его за пределы отношений — и все рушится. Рано или поздно, но рушится неизбежно. Даже в пожилом возрасте, когда, казалось бы, уменьшение сексуальной активности — дело естественное, и то, если нет хоть какого-то сексуального контакта, сексуального чувства, притяжения — пара превращается из «семьи» в «соседей по общежитию». Что уж говорить о периоде, когда вам 30, 40 или 50 лет?

В связи с этим мне бы хотелось пояснить свою позицию — почему мне кажется необходимой психологическая либерализация сексуальных отношений, их, если угодно, психологическая амнистия. **Дело в том,**

что сексуальные отношения, сколь бы прогрессивными мы ни были, до сих воспринимаются нами как постыдные и зазорные, нам как-то неловко за то, что в нашей жизни «это» есть. Хотя, казалось бы, на дво-ре XXI век... Впрочем, ничего удивительного в таком подсознательном отношении к интимному нет: мы свои сексуальные отношения (равно как и гениталии, кстати сказать) от сторонних глаз прятали, прячем и прятать будем, а это психологическая ловушка — если ты что-то прячешь, значит, оно зазорно. Кроме того, совершенно естественно, что в процессе воспитания сексуальность подвергается определенной «цензуре». С одной стороны, это связано с табу на инцест (следо-вательно, сексуальное должно быть «изъято» из отно-шений между родителями и детьми), с другой сторо-ны — с неизбежным подавлением со стороны взрос-лых ранней — детской, а затем и подростковой — сек-суальности ребенка.

Короче говоря, есть на сексуальности печать «неблагонадежности» и даже «постыдности». Причем постыдность эта «живет» не в обществе, ну или не столько в обществе, сколько в наших с вами головах. Что же происходит дальше?.. А дальше происходит сле-дующее: молодые люди живут в неко-тором напряжении по поводу своей сексуальности и излишне цензуриру-ют ее проявления. Затем брак, и че-рез какое-то время мужчины и женщины вдруг на-чинают понимать, что «постыдность» сексуальных отношений — это миф и блеф, что находились они длительное время в самом настоящем заблуждении.

*Виссарион
Белинский*

А по сути, ничего уж «такого-растакого» в них — в сексуальных отношениях, в сексе — нет, просто часть жизни.

И вот тут случается кризис... А зачем я тогда себя цензурировал? Почему не пережил всего, о чём мне другие рассказывали? Возникает желание «наверстать упущенное», и, как следствие, начинаются изменения, или навязчивые мысли об измене, что ничуть не лучше. Кроме того, выясняется, что «вторая половина» не вполне соответствует ожиданиям, темпераменту и предпочтениям «первой». Впрочем, эта «первая» только теперь и поняла, чего ей на самом деле нужно, — потребовалось время, чтобы внутренний цензор отступил и реальные желания проявили себя, а женская сексуальность — вообще развились из прежде зачаточного состояния. В общем, точки над "i" расставляются, когда дело уже сделано — брак есть, дети есть, дом, общее хозяйство и общие же родственники тоже имеются. А потому воротить назад — значит рушить всю конструкцию и подводить под монастырь невиновных.

Если бы молодые люди не считали сексуальность «зазорной» (внутренне, подсознательно), то они, во-первых, имели бы возможность получить разносторонний сексуальный опыт и не мучиться потом в браке странной мыслью, что они чего-то недополучили и чего-то не видели;

во-вторых, к моменту заключения брака они бы уже неплохо понимали, чего им на самом деле нужно в этой части жизни, и, соответственно, более точно сделали бы свой выбор постоянного партнера. В-третьих, они бы поняли еще одну очень простую вещь: ничего сверхъестественно нового от сексуальных отношений ожидать не приходится, смена сексуального партнера сама по себе — просто смена декорации, ничего больше, причем скоро ты к ней привыкнешь, и она потеряет для тебя все свое былое очарование. Так что попытки

Первый признак любви: у мужчин — несмелость, у женщин — смелость.

*Виктор
Мари Гюго*

разнообразить свою сексуальную жизнь постоянной сменойового партнера — это просто наивная нелепость. Лучше уж расширить эрогенную «карту» собственного тела — если ваше тело становится все более чувственным, все более восприимчивым и способным к получению удовольствия, вы сами изменитесь, а потому и прежний партнер будет восприниматься вами всегда по-новому.

В общем, если у тебя есть более-менее достаточный опыт в сексуальной сфере, то ты вряд ли будешь думать что твое интимное счастье еще где-то маячит за горизонтом. Иллюзии уничтожаются только реальным опытом. Однако если у тебя этого опыта нет, то в 40 тире 50 лет тебе может показаться, что ты еще чего-то важного не пережил. А потому жены продолжают грезить о каких-то бесконечно страстных любовниках, а мужья — о женской кротости и святой невинности. Ну или как-то иначе, но точно не о своей «второй половине». И начинаются эксперименты по формуле — «седина в бороду, бес в ребро», со множеством вытекающих отсюда неприятных последствий.

И совершенно иная ситуация, когда молодые люди лет до 25-27 «в свободном режиме» знакомятся с сексуальной жизнью и с собственной сексуальностью, которая в этой сексуальной жизни более-менее полно проявляет себя. Имея голову на плечах, они имеют возможность сделать необходимые выводы об иллюзии обретения вечного «райя» и потому вполне способны создавать устойчивые партнерские союзы, не оглядываясь постоянно по сторонам.

Конечно, для того чтобы это «знакомство» с сексуальной жизнью произошло правильно и с минимальным количеством побочных эффектов, юноши и девушки должны быть соответствующим образом

образованы и подготовлены. К сожалению, наше общество по этой части о молодости не заботится, и та компенсирует недостаток объективной информации информацией необъективной. В ход идут псевдопросветительские телевизионные программы о сексе, а также глянцевые журналы, которые с настойчивостью, достойной лучшего применения, тиражируют разнообразные мифы о сексуальности и, быть может, главное несчастье — служат «неопровергимым» доказательством массовых заблуждений о мужской и женской природе.

Таким образом, мы, как правило, наблюдаем одну из двух «печальных историй»: брак или случается прежде, нежели молодые люди успевают понять, что такая сексуальная жизнь в окружающем их мире, а потому, «возмужав», начинают тосковать по некой надуманной мечте и бросаются на поиски «интимного счастья», разрушая тем самым собственный брак; или, второй вариант, брак не случается слишком долго, у молодых людей формируется привычка к краткосрочным, ни к чему не обязывающим романам, кстати сказать, с подсознательным страхом перед определенностью в личной жизни, и сама эта «личная жизнь», по итогу, у человека не складывается.

В общем, и секс, и сексуальные отношения, и отношение к сексуальности, надо признать, играют в трагифарсе под названием «неудавшаяся жизнь», мягко говоря, не самую последнюю роль. Они, с одной стороны, закладной камень отношений между партнерами, но, с другой стороны, они же и детонатор этих отношений, если что-то пошло «не так». А идет «не так», кстати сказать, все из-за тех же самых сексуальных отношений. Замкнутый круг.

Примечание:
«Психология измены...»

Измена — страшная штука. До того как она случилась, о ней стараются не думать вовсе, ни под каким соусом (выражаясь по-научному — вытесняют из сознания), а затем, когда она таки происходит, забыть о ней, не вспоминать ее у супругов уже нет никакой возможности. Думают днями и ночами. В целом такая политика в отношении к измене понятна, но именно она и приводит сначала к изменам, а потом и вовсе — к расставанию.

Если человек пребывает в иллюзии, что его брак — это вечная и нерушимая святыня, которой ничего не угрожает, он расслабляется и перестает на этот свой брак работать. В результате «несущие конструкции» семейных уз, лишенные должного ухода, дают трещину, а дальше, что называется, уже дело техники — пошло-поехало. Брак — это не перпетуум-мобиле, ему нужна постоянная подпитка энергией, в него надо вкладываться, инвестироваться.

И вот случилась измена... Если от этого удара брак сразу не развалился, супруги как-то пережили измену супружеской верности и продолжают совместную жизнь дальше, постоянные напоминания «виновнику» измены о прежних «грехах» — это лучший способ добить своего Гименея окончательно и бесповоротно. Изменник и изменял-то не от хорошей жизни, а теперь и вовсе — и жизнь хуже стала, да и дорога «налево» проторена. Почему не пуститься во все тяжкие снова? А как пустился — так и врубай марш похоронный.

Сердце женщины, в любви своей оскорбленное изменой, подобно крепости, захваченной, опустошенной и покинутой.

*Вашингтон
Ирвинг*

Вот учитывая все это, мне кажется, мы и должны сделать над собой усилие следующего характера: поменять последовательность своих размышлений об измене mestami. Куда вернее думать об измене до того, как она произошла, загодя, а уж если она все-таки случилась, по возможности быстрее забыть об этом печальном факте. Пережить, осознать, выводы сделать и начать, что называется, с чистого листа. Со-

всем с чистого, конечно, не получится. Но если написать на нем сверху крупными буквами: «Он мне изменил. Я не могу ему доверять!» или «Она мне изменила. Я не могу ей верить!», то лучше сразу эту страницу вырвать и отправляться на все четыре стороны. Нечего коту хвост кусками резать.

Впрочем, обида — штука серьезная, а ощущение зыбкости брака — даже опасная, поэтому мне, конечно, могут возразить: мол, это просто сказать, доктор: «Забудьте и живите дальше!», а как забыть-то, как жить-то с ним рядом теперь — доверие-то утрачено? В общем, классические рассуждения «стрелянного воробья». Но я ведь и не говорю, что это просто. Я говорю, что это необходимо, нужно, в противном случае все потеряете, и себя — в первую очередь. Чувствуете разницу?

Верность, которую
удается сохранить
только ценой боль-
ших усилий, ничуть
не лучше измены.

Франсуа
де Ларошфуко

Та сторона отношений, которой изменили, конечно, чувствует себя неважно. Но самая большая ошибка в такой ситуации — направить эту тревогу, этот дискомфорт по ложному следу. Ложный же след в данном случае — это попытки мстить (явно или завуалированно) «виновнику торжества», это попытки предстать жертвой его вероломства. В жизни, вообще-то говоря, не бывает только «черного» или только «белого». Категоричность — это не ее метод. **И если в семье случилась измена, то это следствие поведения этой семьи в целом, да и трагедия всей семьи целиком, а не кого-то одного.**

Конечно, супруг, которому изменили, вряд ли будет чувствовать себя виноватым в случившемся (хотя иногда и такое случается, даже до патологических форм доходит, но это все-таки редкость). Его разъедают обида, негодование, страх, чувство униженности и так далее. Не до вины ему, в общем. Но правда в том, что измена случается только в том случае, если изменщик (изменница) не дорожит отношениями. Виноват ли он в этом? Думаю, что не больше, чем «вторая половина» этого брака, та, которой изменили. Поэтому есть смысл наступить на горло своей панике, своему негодованию и понять — у нас в семье одна проблема, одна на всех, мы за ценой не постоим.

Только в этом случае, только перестроившись и настроившись соответствующим образом, мы получаем шанс сшить две половинки по разорванному шву. Да, это мы — вдвоем — устроили такой брак, в котором измена стала возможной. Разумеется, это не лучшее оправдание для изменившего супруга и даже вовсе не оправдание, но факт, как ни крути, неоспоримый, и это надо принять. Принимая же ответственность за случившееся и на себя, и за того парня (свою «вторую половину»), мы оказываемся с ним (с ней) по одну сторону баррикад. Наступает то перемирие, без которого дальше, как говорят, дороги не будет.

Мы приняли на себя ответственность за случившееся, поделили ее по-братьски, посмотрели на то, что сейчас представляют собой наши семейные отношения, и думаем о том, что с ними теперь сделать, чтобы в дальнейшем желания изменять ни у кого не появлялось. А не появится оно, повторюсь, только в том случае, если оба этими отношениями дорожат и боятся их разрушить. Когда один дорожит другим, супруги думают так: во-первых, моей второй половине нельзя делать больно (а измена — это больно, причем очень), а во-вторых, очень важна атмосфера доверия и поддержки (в этом, собственно, смысл семьи), которая у нас есть, и в высшей степени безрассудно потерять это.

Такой подход к отношениям способен в корне переменить их. **Если мы рассматриваем измену не как гнусный акт несправедливого вероломства, а как симптом болезни, которая сама по себе разрушает наш брак, мы, установив точный диагноз, способны вернуть нашего больного к жизни и, более того, поставить его на ноги.** Разумеется, это далеко не всегда возможно. Разумеется, для этого нужна взаимная заинтересованность сторон. Разумеется, это потребует большой душевной и даже очень душевной работы. Но таковы реалии. Не получится, не будет взаимности, не хватит силы мотивации на эту работу — значит, все: болезнь, поразившая наш брак, несовместима с жизнью. Но провести реанимационные мероприятия важно, иначе как узнаешь — «больной скорее жив, чем мертв» или «скорее мертв, чем жив»?

Теперь мне бы хотелось сказать о некоторых частностях, которые с поразительной регулярностью приобретают роковое

значение и звучание в деле разрушения наших недолговечных браков. Первым делом это две вещи: ошибочное отношение женщин к браку и ошибочное же отношение мужчин к измене. В чем здесь классические ошибки?

Если мы поинтересуемся, о чём мечтает женщина, когда она думает о своем будущем суженом и о браке с ним, то увидим характерную закономерность. Женщина хочет видеть в нем опору и надежду,защитника, на которого всегда и во всем можно положиться, решительного такого, умного, с чувством юмора, бойкого, делового, хваткого и щедрого. В общем, настоящего мужчину! Сама по себе эта фантазия прекрасна (ну фантастична, да, но не будем придираться), и ничего против этого не скажешь. Более того, только такими они — мужчины — и должны быть! Настоящими! Но здесь резонно встает вопрос — какими должны быть женщины у таких мужчин? И сразу рисуется образ эдакой роковой тургеневской девушки с глазами олененка Бемби. Разумеется! Идеальная картина — «рыцарь на белом коне» и «не родись красивой».

Если жена тебе изменила, то радуйся, что она изменила тебе, а не отечеству.

Антон Чехов

А теперь отставим в сторону всякую лирику и спросим себя: а как будут развиваться отношения в этой паре? Парень у нас хоть куда, а девушка — ну просто прекрасное бессловесное создание, которое спряталось за каменной спиной этого своего идеального избранника. И теперь пусть кто-нибудь попытается мне объяснить... Вот этот парень со всеми его достоинствами — какой у него мотив блюсти верность в отношении своей ненаглядной? Он весь такой распрекрасный и настоящий полковник. Ну да, он что-то там обещал, но чем он обязан? Паратов в «Бесприданнице» тоже обещал что-то такое... Да, сказал не подумав. И что теперь? Оговорился... В общем, если оставить лирику и рассуждать ближе к жизни — провести с таким распрекрасным товарищем ночь любая женщина готова не глядя, почему он должен отказываться? Просто потому, что у него есть тургеневская девушка с глазами олененка? То есть по каким-то высшим соображениям?

Нет, надо смотреть правде в глаза. Если женщина идет замуж, чтобы в мужчиной телеге ехать, — это у нас получает-

ся обычный восточный метод. А там как мужчины говорят? Сколько женщин могу себе позволить, столько и имею. Большая телега — сорок штук посажу, поменьше — четырьмя ограничусь. Спросите у любого мусульманина в стране, где многоженство разрешено: «Друг, у тебя сколько жен?» Знаете, что он ответит? «Денег только на две хватает, дорогой!» Понимаете, в чем дело? Если отношения в браке несимметричные, а именно о таких отношениях и мечтает втайне своего сердца женщина, то измены со стороны мужчины неизбежны.

Сочетаются два человека, а результат — два раза по полчеловека.

Дайер Уэйн

Мужчина не изменяет жене только в том случае, если отношения в браке по-настоящему партнерские. А когда он женщину содержит, когда он ее умнее, сильнее и так далее по списку, то вполне естественно, что он не считает нужным перед женой своей отчитываться и ради ее желаний от своих отказываться. По крайней мере, в какой-то момент он вполне может перестать считать это нужным.

Причем это же правило распространяется и на отношение супругов к их совместной сексуальной жизни. Если мужчине в браке делегирована роль «ответственного» за то, чтобы на супружеском ложе все было хорошо, а жена ограничивается лишь ролью «оценщика» или «пассивного наблюдателя» по формуле — «станцуй, а мы посмотрим», то жди беды. Иногда женщинам кажется, что поскольку они «терпят» мужа, то самим этим своим «терпением» они уже сделали достаточный вклад в сохранение отношений, но это признак, мягко говоря, ущербного мышления. Как бы они чувствовали себя, если бы мужчина существовал в этой логике: «Мать, поскольку я тебя терплю, дуру разэтакую, ты уж сиди молча и не выступай!» Боюсь, немногим бы подобное отношение понравилось. А чем мужчины хуже? Если они не ко двору, так они пойдут к другому — благо мужской братии в России дефицит.

Если же над тем, чтобы сексуальные отношения в паре были замечательными, и мужчина трудится, и женщина старается, подвиги совершает, то это же совсем другое дело! **Если оба партнера заняты тем, чтобы качество их сексуальной**

жизни (причем, каждого из партнеров) было на высоте, то возникает необходимая симметрия и походы «на сторону» уже самим потенциальным изменщиком начинают восприниматься как нечто неприличное и недостойное. А если эта симметрия нарушена, то почему бы тому, кто несет на себе бремя соответствующей ответственности, не съездить в отпуск за «курортным романом» или в «творческую командировку» к соседке по лестничной клетке — отдохнуть от вмененной ему «ответственности», развеяться, так сказать?..

И не случайно психологи доказали, что уровень счастья в паре тем выше, чем выше соответствие между партнерами. Это не значит, что супруги должны быть похожи друг на друга как две капли воды, это значит, что они должны быть равновеликими. А как только супруги разновеликие, у того, кто «больше», сразу возникает желание восполнить недостачу дополнительной связью на стороне. Такова правда, которую женщине следует хорошенко осмыслить, прежде чем она решит для себя, что будет ждать того самого принца. Не будучи принцессой, ей придется или быть наложницей, или в лучшем случае терпеть целую ватагу фавориток.

Теперь о классической ошибке мужского пола. Мужчины, как я уже сказал, ошибаются по поводу измены. И думают по этому поводу массу самых разных глупостей. Но здесь я ограничусь перечислением только трех таких фундаментальных заблуждений. А именно: речь идет об установках, что, мол, «все мужики налево ходят», «без измены секс не секс». И еще о такой псевдологической конструкции: «Если жена меня допекает, что я могу с этим сделать? Иду и ей изменяю!» (то есть это такой завуалированный, «благородный» способ мужской мести за проеденную плешь).

Во-первых, то, что «все мужчины изменяют», — это не закон, не правило, не нравственный императив, а просто сложившаяся практика. Причем кто-то к этой практике прибегает (к сожалению, тут у нас подавляющее большинство), а кто-то и не прибегает. Мужчина вполне может, а на самом деле даже и должен быть верным своей супруге, хотя бы потому, что он ей это обещал. Но главное даже не в этом, главное в том, что ход мысли диктует человеку ход действия.

И потому, если в обществе циркулирует такая идеология, то мужчины изменять будут. Но кто, если не мы сами, эту идеологию производит? Мы и производим.

Причем важную роль в этом безобразии играют и сами женщины. Не желая признавать свои ошибки в деле устроения брака, не желая чувствовать себя «проигравшими», они частенько сами начинают дудеть в эту дуду. Ведь, если женщина согласится с тем, что все мужчины изменяют своим женам, — значит, данный, конкретный, ее собственный изменивший ей муж не сделал ничего из ряда вон выходящего, а следовательно, и переживать об этом она не должна. Просто все мужики парнокопытные и, мол, что с них взять, кроме анализов?..

Вот такие, с позволения сказать, умозаключения (далекие от всякого здравомыслия) и формируют в нашем обществе ту круговую поруку, которая и побуждает мужчин к измене. Раз «все мужчины изменяют», а я вроде как мужчина, то я и пошел... **То, что мужественность — это верность данному слову, данному тобой обещанию, то, что мужественность — это способность владеть своими желаниями, то, что мужественность — это, в конце концов, умение делать свою избранницу счастливой, — эта идеология мужественности в нашем обществе игнорируется и не поддерживается.**

Вторая установка — «хороший левак укрепляет брак» и прочая ересь в том же духе. На самом деле все это тоже — одно только оправдание, и ничего больше. Вместо того чтобы сконцентрировать свое сексуальное желание в плоскости любовных отношений с женой, мужчина, считающий свою измену возможной и даже желательной (еще бы, она же брак укрепляет!), рассеивает свою сексуальность направо и налево, и она в результате действительно рассеивается.

Бог делает женщину прекрасной, а дьявол — хорошенкой.

*Виктор
Мари Гюго*

Если, напротив, концентрировать свою любовную страсть на жене, если научиться думать о ней как о той единственной женщине, которая только и может сделать тебя счастливым, «рутину» и «однообразие» «постельных сцен» ни-

какого урона мужской сексуальности не наносят. Напротив, сексуальность мужчины будет только расцветать и процветать (ну, с учетом возрастных изменений, разумеется). Но разве об этом кто-то нашим мужчинам говорит? Разве кто-то ставит перед собой задачу формировать такое отношение к сексуальным отношениям в обществе? Нет. В результате имеем то, что имеем.

И последнее, третье: по поводу измены, которая используется мужчинами как средство выяснения отношений с супругой и способ восстановления в этих отношениях некоего статус-кво.

Женщины, как известно, сильны не своей силой, а своей слабостью. Они это хорошо знают и никогда не забывают этим пользоваться. Они частенько перевоплощаются в образ жертвы, рассказывая своим мужьям, какие те изверги, как им отдали молодость и не получили никакой ответной благодарности. Они любят заламывать руки или молчать, исполненные обидой, любят устраивать сцены, скандалы и прочие показательные выступления... И все это с одной-единственной целью — завиногнатить мужа, чтобы он почувствовал себя последней «сво...» (то есть — нехорошим человеком), и под эту марку вытребовать у него что-то, о чем попросить нормально и по-человечески как-то неловко, «неудобно» и вообще непривычно. В конце концов, зачем просить («унижаться»), если можно просто поставить мужа в дурацкое положение и взять все самой — налетом Чингисхана на Русь-матушку.

Секс в чистом виде не продается — продаются мечты.

Клаудия Шиффер

Действует, соглашусь, безотказно, по крайней мере до поры до времени. А потом, в какой-то момент, мужчина от всего этого устает, решает, что его не любят, или, что чаще, определяет свою жену как умственно отсталую и меркантильную, ну и для восстановления своего «реноме» отправляется «налево». На самом деле это все, конечно, безумие чистой воды, и таким образом мстить жене — это все равно что целенаправленно забивать канализационную трубу в собственной квартире. Можно, конечно, и эффект будет впечатляющим, но кто пострадает-то в конце концов? Есть, разумеется, и

другие способы налаживания отношений в семье (о чем я рассказываю в книге «Семейное счастье»), но куда проще, понятное дело, благородно хлопнуть дверью и... «с пацанами в баню да по девчонкам».

Впрочем, изменяют не только мужья женам, но и жены мужьям. Причины могут быть самыми разными, но, как правило, женщины решаются на такой шаг уже от отчаяния. **Будучи не в силах достучаться до своего мужа, найти в нем родного человека, женщины ухватывают свое женское счастье как могут — пусть и короткими встречами с любовником.** Так что, по большому счету, в изменениях жен виноваты их мужья. Они или взяли в жены женщину, которая не слишком их любила, то есть проявили невнимательность к ее чувствам с самого начала, или, другой вариант, так вели себя в браке, что женщине ничего больше не оставалось, как наставить мужу некие «артефакты» поверх его шевелюры.

Особенность женской психологии, о чем я подробно рассказывал в книге «5 великих тайн мужчины и женщины», заключается в том, что ей очень трудно открыто заявлять свою позицию. А особенность мужской психологии состоит в том, что

если мужчине позицию не заявить открыто, то он, скорее всего, ни до чего сам не догадается.

И в результате: она ждет, а он даже и не в курсе, она раздражается, а он и не может понять, из-за чего, она уже ненавидит, а он считает, что она, как и всякая «старая баба», в очередной раз «вздурилась». Финал — женщина бежит то к Вронскому, то к тому же Паратову. И только самые стойкие из них, потупив взор, твердят: «Но я другому отдана и буду век ему верна».

Я не стану отрицать, что жена может увлечься своим мужем — в конце концов, он тоже мужчина.

*Жерар
de Нерваль*

Впрочем, как я не оправдывал мужской измены объяснением ее механики, так я не могу оправдать и измену женскую. В конце концов, эмансипация случилась уже полтора столетия назад, так что пора бы уже и женщинам научиться быть адекватными своей семейной ситуации. Мужа нужно считать за человека, с ним надо разговаривать и, самое главное, не решать за него, что он подумал или не подумал. Лучше спросить, узнать, попытаться войти в положение и не судить до того, как ты действительно смог это сделать. Это куда лучше, много лучше!

Впрочем, все это, как я уже сказал, частные вещи, а понять надо главное. На самом деле измена — это просто тот «сбоку бантик», который довершает общую картину лежащих в руинах отношений. Жили были два одиноких человека, случилась у них измена, и думают они, жить ли им так — во взаимном одиночестве — дальше или нет? Отношения не рушатся после измены, это неправда.

Сначала рушатся отношения, а потом случается измена — как свидетельство, как симптом. Это первое.

И второе: измена — это страшно, больно, неприятно, но пережить ее можно, и важно, мне кажется, прежде ответить себе на вопрос: зачем мы это делаем, зачем переживаем измену и пытаемся воссоединиться так, словно бы ничего не было? Нужны друг другу на самом деле? А если нужны, то зачем? Чего мы ждем друг от друга и способны ли это друг другу дать? Хотим ли, испытываем ли мы внутреннюю потребность заботиться друг о друге?

В жизненной суете мы постоянно забываем о главном, а спохватываемся, уже оказавшись на пепелище. А главное — это наши чувства. Да, с годами они меняются, уходит юношеский сексуальный восторг, но возникает близость, родство. Научимся мы ценить это — и будет нам счастье. Не научимся — будут изменения. Так что не обвиняйте друг друга, не ждите, что ваш партнер первым пойдет вам навстречу. Любите его так, чтобы он чувствовал это, и тогда все еще будет хорошо.

Значение любовных утех сильно переоценено: поза нелепая, удовольствие минутное, а расходы огромные.

Филипп
Честерфилд

Сексуальная мечта

Гармоничные сексуальные отношения — непременное условие счастливого брака. Разумеется, их одних для полного счастья недостаточно, но что будет происходить с нашей психикой, если все остальное, кроме сексуальных отношений, у нас в паре хорошо? Складывается ситуация классического внутреннего психологиче-

ского конфликта: на уровне сознания мы вполне можем все себе объяснить — что, мол, секс — это не главное, а потому надо ценить то, что есть, и не мучиться из-за того, чего нет, а вот на уровне подкорки — там, где «живут» наши эмоции, наша чувственность, — будут нарастать неудовлетворенность и соответствующее напряжение. Очень скоро эта неудовлетворенность будет «выстреливать» приступами тревоги, вспышками раздражительности и агрессии, ощущением напряженной тоски и мучительной безысходности.

Если женщина идет с опущенной головой — у нее есть любовник! Если женщина идет с гордо поднятой головой — у нее есть любовник! Если женщина держит голову прямо — у нее есть любовник! И вообще — если у женщины есть голова, то у нее есть любовник!

Фаина Раневская

Для того чтобы «отыграть» эти негативные чувства, нам нужны будут некие поводы. Разумеется, мы не будем искать их сознательно, но, поверьте, этого и не требуется, они появятся «сами собой». То, чего раньше мы бы просто не заметили, теперь станет для нас предметом настойчивой, напряженной внутренней разработки. Этими поводами может стать хоть страх за здоровье, хоть чрезвычайная, невротическая борьба за стерильность во всем мире, хоть бесконечные ссылки на «дурной характер» — мол, я такой/такая и ничего с этим не поделать. Но прямая дорога для разрядки этого подсознательного напряжения — это все-таки обвинить свою «вторую половину» в каких-нибудь не относящихся к делу грехах. Неважно, за что именно мы «зацепимся» в своем «праведном гневе» — за то, что нас, как нам кажется, недостаточно любят или за то, что о нас не заботятся должным образом, что нас игнорируют. Неважно. Можно и вовсе начать раздражаться по любому поводу — то это не так, то другое, то не с тем настроением, то не в той последовательности и так далее. Повод найти можно всегда.

Мы можем думать, что отношения в паре и сексуальные отношения между партнерами — это разные вещи. И это так, они действительно разные. Но нужно смотреть правде в глаза: каковы бы ни были сознательные установки человека, его моральные ценности и взгляды на жизнь, если сексуальная жизнь между партнерами не соответствует их ожиданиям, отношения между ними тоже скоро дадут трещину. Поэтому игнорировать сексуальные проблемы друг друга, прятать голову в песок, ждать, что все рассосется само собой и возникшие на интимном поле сложности никак не отразятся на устойчивости отношений в целом, — просто глупо. Отразятся, и самым отрицательным образом.

Подобные конфликты непременно разрастаются, причем растут они как на дрожжах. Нашему подсознанию хочется освободить нас от связи, которая не позволяет ему — нашему подсознанию — получить то, чего ему действительно хочется. И когда оно добивается первого положительного результата в процессе своей подрывной деятельности, то есть наши отношения с партнером дают трещину, оно буквально входит в раж. Образно выражаясь, наше неудовлетворенное подсознание пытается развести нас с нашим, сексуально не подходящим нам, партнером.

Именно этот механизм, кстати сказать, срабатывает в ситуации быстротечной влюбленности: два человека встречаются, между ними вспыхивает страсть, но, как и всякая страсть, эта опьяняемость любовью длится недолго. Месяц, другой, третий — и наша подкорка опять-таки пресыщается объектом нашей влюбленности. Любовная доминанта начинает угасать, а мы вдруг обнаруживаем в своем партнере бесконечное количество недостатков. В какой-то момент мы можем даже задаться вопросом — что за помутнение на нас нашло, как мы могли полюбить «такое»? **Трещинка образовалась, и подкорка, ищущая уже новых впечатле-**

ний, начинает интенсивно запихивать в нее прочие «расширители». Как итог — расставание.

Но вернемся к отношениям в паре, где «все хорошо», кроме секса. Хотим мы этого или нет, но сексуальные проблемы не позволяют нам установить настоящие, искренние, доброжелательные, глубокие отношения с нашим партнером. При любом удобном случае наша сексуальная неудовлетворенность будет выскакивать, как черт из табакерки, рядясь, правда, всякий раз в разные одежды. Но тут важны не поводы, а настроение — тревога, напряжение, тоска, раздражительность, вспышки агрессии и так далее. Откуда они, если все, действительно, *хорошо*? Оттуда, где все плохо, но о чем предпочитают молчать и не думать. А повод для того, чтобы отыграть негативные чувства, найти можно всегда. И можно сколь угодно долго вести душеспасительные беседы, желая «решить все проблемы»: если не решать главную — сексуальную — проблему пары, эти беседы ни к чему не приведут. Но какая проблема чаще всего имеет место в такой ситуации? Если убрать частности, связанные с запахом изо рта, который в какой-то момент отбил всякое желание любить и быть любимым, а также вопросы техники секса (например, женщине не нравится позиция «вход сзади», а муж никак понять этого не может), ну и, наконец, вопросы, обусловленные какой-нибудь сексологической «загогулиной» (вроде мнимой мужской импотенции), то остается один, главный камень преткновения по имени — «мечта» (в данном случае, понятное дело, мечта сексуальная).

В книге «Брачная контора “Рога и копыта”» я уже рассказывал о том, как опасны мечты супругов о счастливой семейной жизни. В этих мечтах все идеально и прекрасно, соткано из мифов и сказок — «с тех пор они жили долго и счастливо и умерли в один день»

и из рассказов бабушек о том, какие у них были прекрасные отношения с покойными дедушками. Реальная же супружеская жизнь не может похвастаться подобным благолепием, потому что сказка на то и сказка, что в ней все придумано. Супруги же, по наивности, постоянно сравнивают свою фактическую семейную жизнь с идеализированной, фантазийной семейной жизнью из «коллективного бессознательного», и первая второй постоянно проигрывает, от этого случается разочарование, далее следуют взаимные претензии, а еще через паузу — развод и девичья фамилия.

Любовь часто ошибается, видя в любимом предмете то, чего нет, но иногда только любовь же и открывает в нем прекрасное или великое, которое недоступно наблюдению и уму.

Виссарион
Белинский

С сексуальными мечтами ровно такая же история... Как гласит народная мудрость: «Там хорошо, где нас нет». И эта пословица лучшим образом отражает особенности работы нашей психики. Зачем нашей психике раскрашивать в радужные цвета то, что у нее уже есть? Заниматься «пиаром» имеет смысл только в том случае, если вам нужно кого-то на что-то сподвигнуть. «Пиарить», то есть представлять в максимально выгодном свете, нужно то, чего у нас нет и на что нас надо специальным образом настраивать. Поэтому вы можете быть прекрасной женой, а вы — распрекрасным мужем, но вы уже у своего партнера есть и в этой связи сильно проигрываете всем прочим конкурентам. Его/ее психика не настроена на волну «пиара» ваших достоинств и прелестей, его/ее психике вообще нет до этого никакого дела, если сие добро уже в хозяйстве — зачем даром копья ломать? Вот что-то другое, новенькое и живенькое — это наша психика будет «пиарить» со щенячьим восторгом, а «б/у» — к коему, по факту, относятся наши супруги-партнеры — это ее не интересует.

Как только исчезает мечта, то это значит, что ее место занимает реальность.

Анна де Сталь

Впрочем, данный «факт» не приговор, а лишь руководство к действию: если наша психика, наша подкорка сама, по своему собственному почину не содействует укреплению нашего брака, это значит только то, что вся мера ответственности за соответствующее укрепление и «пиар» партнера ложится на нас, то есть на наше с вами сознание. Значит это буквально следующее: мы должны целенаправленно формировать в своей голове идеологию, согласно которой наша «вторая половина» — лучшая «вторая половина» в мире, что она необыкновенно сексуальна, привлекательна, обворожительна, тонка, чувственна и прекрасна. Такой подход позволит вам увидеть в вашем партнере то, что обычно оказывается скрыто, затушевано рутиной, обыденностью, привычкой.

В свое время вы выбрали этого партнера именно потому, что он был лучше других, а если в какой-то момент вы перестали замечать, что он прекрасен, то это не потому, что он перестал быть прекрасным, а лишь потому, что ваш собственный взгляд «замылился». Если вы позволите этому «мылу» лишить вас глаз — то брак развалится. Если же вы регулярно промываете глаза и видите то прекрасное, что, безусловно, есть в вашем партнере и что в свое время, произвело на вас столь неизгладимое впечатление, то отношения будут не только продолжаться, но и всякий раз переходить на новый качественный уровень.

Если же «мыло» в глазах остается и продолжает их выжигать, то случается несчастье. Мы видим в своем партнере все меньше достоинств (хотя они, безусловно, у него есть) и все больше недостатков (иногда даже не настоящих, а сформированных в нашем сознании нашим же недовольством). Это восприятие ошибочно, неадекватно и опасно, в чем мы, несомненно, будем

иметь возможность убедиться. Эту ситуацию хорошо описывает другая народная мудрость: «Что имеем — не храним, потерявши — плачем». Конечно, когда наша «вторая половина» утомляется нашим присутствием и благополучно «машет нам ручкой», мы вдруг начинаем понимать, какого счастья по своей глупости лишились.

Все логично: теперь на нашу, уже бывшую, «вторую половину» распространяется правило: «Там хорошо, где нас нет» — и она начинает казаться нам неземным блаженством (если использовать научную терминологию, то мы имеем дело с «желанием восстановления нарушенного динамического стереотипа»). Иногда это «прозрение» длится неделю, иногда месяц, иногда несколько лет, но когда психика наконец понимает, что шансов никаких нет и ушедший не вернется, она делает очередной переход хода, начиная всячески объяснять сама себе, почему ей не надо того, за что она только что так истово боролась. Но мы уже слишком далеко зашли, вернемся, что называется, к нашим ба-ранам.

Итак, мы не ценим своего партнера так же высоко, как если бы он не был нашим партнером. **Иными словами, одного и того же самого человека наша психика оценивает по-разному в зависимости от того — распространяются на него наши права и возможности или нет.** Как только нечто стало нашим, его котировки тут же благополучно идут вниз, а где-то там, за горизонтом, начинает маячить какое-то новое мнимое счастье. Человек принимается мечтать о том, что, возможно, кто-нибудь и когда-нибудь полюбит его не так, как его любят сейчас, а как-то иначе и куда лучше, о том, что где-то есть идеальный партнер — прекрасный мужчина или прекрасная женщина, с которым/которой не будет проблем, неизменно возникающих в

обыденной жизни с имеющейся «второй половиной». И понятно, что секс с этим воображаемым партнером — это абсолютный восторг, потому что он/она уже точно будет делать все так, как хочется. Иногда даже не очень понятно, как и что именно этот мужчина/женщина-мечта будет делать, но точно — куда лучше того, что есть.

В результате мы постоянно сравниваем идеал с реальностью, и реальность, разумеется, неизбежно в этом сравнении проигрывает, так что в конце концов падение котировок реальности превращается в их настоящий «обвал». Реальность — то есть наша фактическая «вторая половина» — оказывается под прицелом нещадной критики, а как известно, если у вас есть желание завалить кого-то на экзамене, сделать это не трудно. И заваливаем своих собственных любимых... Оставаясь в результате у разбитого корыта.

Любовник может быть воздушным созданием, но муж — существо из плоти и крови.

Эми Леви

Небезызвестный всем нам Зигмунд Фрейд даже придумал для этого безумия специальное название — «Мортидо», или, в переводе на русский, «влечение к смерти». Поначалу основатель психоанализа ограничивался в своей теории только одним влечением — «Либидо», то есть «сексуальным влечением», но затем, поглядев на жизнь под призмой эротизма, не смог удержаться и ввел понятие «влечение к смерти», или, иными словами, к разрушению. Мол, мы любим («Либидо») и одновременно пытаемся это разрушить («Мортидо»), и от этого никуда не деться. Впрочем, в отличие от Зигмунда Фрейда, я думаю, что «деться», при желании, всегда можно. Но, конечно, куда легче придумать какое-нибудь прекрасное и загадочное слово — хоть «Мортидо», хоть любое другое; но это просто слово и путь в никуда, это не по-

может делу. В этой части вместо решения психоанализ предлагает нам приговор, а это не метод.

Есть наша психика, в ней есть отношения между сознанием и подсознанием, а также имеет место быть соответствующая механика — психические механизмы. А потому, если нам не нравится то, как эти механизмы влияют на нашу жизнь, как эти сознательно-подсознательные отношения ее уродуют, то мы можем, понимая соответствующие «слабые звенья», защититься, застраховаться и вообще начать жить так, как нам хочется, а не так, как нам то диктуется физиологическим аппаратом. Разумеется, для этого с нашей стороны потребуются определенные усилия, но, к сожалению, счастье не дается без боя, и чем на большее счастье вы рассчитываете, тем больший бой собственной психике вам придется дать.

Примечание:
«Подвох женской мечты о красоте...»

Наша «сексуальная мечта» — это на самом деле не только мечта об идеальном любовнике/любовнице, но и мечта о нашей собственной необыкновенной привлекательности. Все мы хотим быть красивыми. Вы никогда не задумывались — почему? Потому что нас тогда, как нам кажется, будут любить. Именно это страстное желание «быть любимым» (а может быть, даже «быть желанным»), желание, снедающее душу каждого человеческого существа, и стало отправной точкой развития нашего эстетического чувства.

Так или иначе, но красота — это проблема исключительной психологической значимости. И для того, чтобы

Нередко женщины, нисколько не любя, все изображают, что они любят: увлечение интригой, естественное желание быть любимой, подъем духовных сил, вызванный приключением, и боязнь обидеть отцом — все это приводит их к мысли, что они страстно влюблены, хотя в действительности всего лишь кокетничают.

Франсуа
де Ларошфуко

убедиться в этом, достаточно посмотреть на то, сколько финансовых средств крутится в сфере создания и поддержания красоты! И здесь есть все: от «стилистов по волосам, маникюрам и педикюрам» до пластической хирургии; от различных диет и пищевых добавок до разнообразных «масок», соляриев и вибромассажей; от спортивных залов и «ультра-супер-мегатренажеров» до «вооруженных до зубов» дантистов; от изысканной косметики и парфюмерии до экстравагантных образцов одежды законодателей «высокой моды».

Дружба между
женщинами —
всего лишь пакт
о ненападении.

*Анри
де Монтерлан*

То, чем люди жертвуют ради красоты, исчисляется многими сотнями миллиардов долларов ежегодно! Однако все эти деньги — чистая ерунда, если сопоставить вылетающие здесь в трубу материальные средства с теми дешевыми тряпками, которые, сами того не подозревая, все мы осуществляем...

К сожалению, мы обычно слишком поверхностны в своих суждениях, когда речь заходит о красоте. Мы привыкли думать, что красивым людям хорошо живется, «потому что их любят». Поскольку же мы все хотим быть любимыми, то красота и внешняя привлекательность нам кажутся настоящим «подарком судьбы». Что скрывать, мы завидуем красивым людям и белой, и черной, и серо-буро-малиновой завистью. Нам кажется, что будь мы красивыми (более красивыми), то жизнь наша складывалась бы самым выдающимся образом. А это не так, точнее — не совсем так...

Каждая женщина хочет быть красавицей — «спящей», «не спящей», какой угодно, но только *красавицей!* Тогда бы все мужчины, кажется ей, «укладывались» бы вокруг нее «штабелями», а она бы гордо через них переступала и выбирала бы нехотя: «Того взять или этого? А может быть, вот этого? Какого?.. Нет, этого братя не буду, возьму того». Не жизнь, а райская жизни! Однако же тут, в этой идиллической фантазии всех без исключения (включая очень и очень красивых) женщин, наличествуют две громаднейшие, я бы сказал, роковые ошибки!

Первая ошибка заключается в том, что никакого счастья «при таком раскладе» женщине не видать абсолютно! Поскольку если мужчина хочет, то он уже не мужчина

(по крайней мере, женщиной он уже таковым не воспринимается). Допустим, что каким-то чудесным образом женщина из «просто обаятельной» превратилась в «красавицу». Мужчины, как и предполагалось, разлеглись перед ней штабелями — «все ее хотят». Как это выглядит? Мужчины смотрят на нее страстно, а ей совершенно становится непонятно, кто из них влюблен, а кто просто хочет «насладиться моментом». Это трагедия номер один: нашей красавице предоставлена «свобода выбора», и надо выбирать... Дело это само по себе трудное, однако же проблема даже не в этом; проблема в том, что если выбор осуществляют женщины, то тот, кого она выбирает, уже не мужчина (это в подсознании женщины сидит четко: мужчина — это тот, кто принимает решения, а тот, за кого принимают решения, уже не мужчина!).

Подчеркиваю это особо: ни один мужчина *мужчиной* в таком состоянии не выглядит. Тут-то незаметно и подобралась трагедия номер два. Эти, с позволения сказать, самцы хотят, смотрят на нее — на нашу красавицу — то грозно, то жалобно, то слюни пускают, то сопли, короче говоря, выглядят униженными и зависимыми. А все это просто до неприличия обесценивает их мужественность, так, словно бы этой мужественности в них и вовсе не было! Таким образом, нашей красавице предоставляется возможность выбрать красивого (или богатого, например), но не мужчину, а так, «существо среднего рода». И это уже даже не трагедия, а ужасная драма, ужасная!

Вторая ошибка, как и следовало ожидать, кроется в уже упомянутом нами заблуждении женщины: мужчина — это женщина, но с другой анатомической конституцией. Так вот, это заблуждение! Если женщина хочет мужчину, то она *уже* его любит, и это чистая правда

А психика мужчины устроена прямо противоположным образом, о чем и заявил в свое время Зигмунд Фрейд. «Дедушка» часто заблуждался, а иногда и вовсе нес полную несуразицу,

* Есть, правда, женщины, которые не прочь полакомиться мужскими прелестями, не испытывая при этом к объекту своего вожделения страстных чувств, но такое «лакомство» — скорее каприз, не-жели действительно желание. И все это рано или поздно кончится разочарованиями и самообвинениями.

Порядочный человек может быть влюблен как безумный, но не как дурак.

Франсуа
де Ларошфуко

но здесь, в этом пункте, он совершенно прав. А пункт такой: «Мужчина любит женщину, которую не хочет, и хочет ту, которую не любит» (З. Фрейд). Женщинам, разумеется, кажется это абсолютным парадоксом и несуразицей, впрочем, и многие мужчины, я думаю, не поспешат соглашаться ни с Фрейдом, ни со мной. Но факт остается фактом: если у мужчины включилась сексуальная доминанта, то вне зависимости оттого, что его голова в этот момент думает (какие он «поет песни» — самому ли себе, женщине ли), в действительности он ищет только свое наслаждение, а не саму эту женщину. Так что любви в этой страсти нет совершенно!

Красивая женщина *красива* (в смысле «желанности») в восприятии отдельно взятого мужчины лишь до тех пор, пока он не привык к этой красоте, или до тех пор, пока не закончился его, в лучшем случае полугодовой, «гон», обусловленный внезапным возбуждением его сексуальной доминанты. И потому женская красота оказывается делом рискованным, причем рискованным именно для женщины, которая этой красотой обладает: мужчины на нее падки, «укладываются штабелями», но из-за отходчивости мужской сексуальности штабеля эти не залеживаются. Так что помните: если кого и бросают мужчины по-настоящему, так это именно «красавиц»; поматросят, так сказать, и бросят.

Мы постоянно путаем две вещи — красоту и желанность или красоту и любовь. Люди хотят быть красивыми, чтобы их любили и чтобы их хотели. «Я никому не нужен!» — равняется утверждению: «Меня никто не любит!», а последнее идентично формулировке: «Меня никто не хочет!» Красота, безусловно, завораживает, но завороженность — явление временное и быстро проходит. **Можно восхищаться красотой и не любить, можно испытывать желание, не считая объект своего вожделения красивым, можно, наконец, желать и не любить, а потому подсознательное стремление человека к красоте (к тому, чтобы быть красивым) не только бессмысленно, но в ряде случаев и чревато.**

Женщины стали слишком остроумными. Ничто так не мешает любви, как чувство юмора у женщины и его отсутствие у мужчины.

Оскар Уайльд

Женщину, не отличающуюся исключительными внешними данными, если любят, то любят в значительной мере еще и как человека, как индивидуальность, как «rarитет», короче говоря, как «дорогого человека» (что никак не отменяет секса, поскольку восхищение — оно всегда сексуально!). Может быть, каких-то женщин это сообщение и расстроит, может быть, кому-то хочется, чтобы их любили именно «как женщин»; но, милые мои, вы себе и не представляете, как вас расстроит, удручит и измучит, если он полюбит в вас «женщину» (в смысле — «сексуальный объект»)... Если мужчина хочет — он и расхочет, а потому надобности в том, чтобы быть непременно красивой, «что не можно глаз отвести», нет никакой.

В борьбе за это!

Итак, в чем будет состоять этот наш бой — «святой и правый» — за наше с вами интимное счастье? На самом деле, тут всего четыре шага, не так уж и много: шаг первый — принять решение, шаг второй — отказаться от «мечты», шаг третий — начать строительство, шаг четвертый — научиться радоваться тому, что есть. Расшифруемся.

Шаг первый: «ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ»

Вступая в брак, многие из нас движимы слепой влюбленностью, не понимая, что ее часы, в принципе, сочтены. «Ничто не вечно под луной» — это как раз о влюбленности. Никакая страсть не будет длиться вечно — она достигает своего пика, а потом, с разной степенью стремительности, обрушивается. Это как с оргазмом — напряжение растет-растет, в какой-то момент начинает даже казаться, что это наслаждение будет длиться вечно, но потом наступает разрядка, за которой у мужчин следует «рефрактерная фаза»,

Сказка — это когда женился на лягушке, а она оказалась царевной. А был — это когда наоборот.

Фаина Раневская

а у женщин — приятное послевкусие, которое, впрочем, через какое-то время также финализируется полным падением сексуального влечения. Точно такая же история и с любовной страстью, причем, с точно такой же «половой разницей»: мужчины влюбляются страстно и быстро, клянутся в верности и при этом верят в то, что это навсегда, но затем разрядка и рефрактерная фаза — раздражение, усталость, желание отвернуться и заснуть; женщины, напротив, влюбляются, как правило, постепенно (возможно, в течение дня, а возможно — и в течение года), затем долго взбираются на гору любви, а потом плавно с нее съезжают.

Другие новобрачные, свободные от классической «слепоты влюбленных», рассуждают иначе — «пора, попробуем, даст бог, кривая вывезет». При этом где-то на задворках сознания маячит следующее соображение: не получится, не сложится, пойдет плохо — разведемся. К сожалению, вокруг нас множество примеров того, как люди сходятся и расходятся, причем, всякий раз с разными товарищами и по многу раз. «Я пару раз замуж сбегала, больше не хочу» — расхожая фраза, которую, конечно, многие из нас слышали, и неоднократно. Или другая шутка юмора: «А я вот два раза был женат. Оба раза — удачно. Сейчас третий пробую».

Короче говоря, вокруг нас огромное количество негативных примеров брака и вполне себе четкая установка — не получится с этим (этой), получится с другим (другой). И установка эта трагическая, поскольку в ней уже заложена возможность, как теперь говорят, «соскочить». То есть, вместо того чтобы настраиваться на работу, «молодые» думают о путях отступления, если что-то не сложится или пойдет не так. Пусть не

настойчиво думают, но в голове эту мысль держат. Иногда даже в день свадьбы (день нервный и в целом безумный) на фоне общей истерики об этом прямо так и рассуждают: мол, чего ты тут устроил/устроила, не хочешь — не ешь, сегодня поженихаемся, завтра пойдем — разведемся.

Таковы два варианта подхода к торжественному акту бракосочетания (ну или окончательного «съезда», в случае гражданского союза, для последующего совместного проживания), и хотя возможны варианты внутри этих двух — влюбленности и pragmatизма — сути это, как правило, не меняет. Есть, конечно, и третий вариант, но это уже редкость чрезвычайная. Впрочем, именно его и следует, как мне кажется, придерживаться, если вы действительно хотите добиться поставленных целей — то есть жить вместе долго, по возможности счастливо и, безусловно, во взаимной любви.

В чем же этот вариант состоит? Ответ уже прозвучал — нужно принять решение. Вроде бы простая штука, а на самом деле все от нее зависит. Если вы внутренне не примете для себя решение, что это ваш человек, что вы его любите и любить будете, несмотря ни на что, — «в богатстве и бедности, в болезни и в здравии, и пока смерть не разлучит нас», — все рано или поздно расклейтся. Это решение принять нужно, и именно с такой внутренней позицией — отсель и навсегда. Чтобы без вариантов, без дополнительных

С чем бы мы ни знакомились, чем бы ни наслаждались, мы все время чувствуем, что это нас не удовлетворяет, и жадно стремимся к будущему, к неизведанному, так как настоящее не может нас насытить; не потому, что в нем нет ничего, могущего нас насытить, а потому, что сами способы насыщения у нас нездоровые и беспорядочные.

Мишель де Монтень

Постель не терпит лжи, секс — не мелодрама.

Джулиан Барнс

условий, без оговорок и примечаний — любил, люблю и любить буду, всегда.

Возможно, кому-то такой подход — мол, принимай решение и баста — кажется странным, и я, даже скрывать этого не буду, готов с этим согласиться — он действительно странный. Но понимаете, в чем дело... С проблемами все равно придется столкнуться, с искушениями — вне всякого сомнения, и с трудностями, даже с падением собственного сексуального влечения. Все это неизбежно, со всем этим придется иметь дело, но важно, в какой внутренней форме вы подойдете к этим трудностям.

Если у вас внутри один девиз: «Ни пяди родной земли! Отступать некуда, позади Москва!» — то вы справитесь и с трудностями, и с проблемами, и с эпизодом падения своего сексуального влечения в частности. Но если у вас есть «План Б» — идея отступления, вариант сдаться на милость судьбе, — то проблемы вас поломают, все порушится, а дальше уже только «следующая игра». Понимаете — новая жизнь и следующая игра, все сначала. И важно отдавать себе отчет в том, что если подход останется прежним, то результат будет тот же — проблемы, неспособность противостоять им и очередное расставание.

Поэтому первым делом нужно принять решение. Причем я бы советовал принимать его вместе, на пару — серьезно, ответственно, «без дураков». Проблемы будут, трудности неизбежны, разочарования и прочие несчастья гарантированы, но у нас просто нет вариантов — мы должны вместе, сцепив руки, сжав зубы, их решать для нашего общего, взаимного, одного на двоих счастья. Мы все преодолеем, потому что это наше решение — преодолеть, чтобы жить счастливо вместе, потому что без этого «вместе» счастья нам не видать. Решили, собирались — вперед!

Шаг второй: «ОТКАЗАТЬСЯ ОТ «МЕЧТЫ»»

Но оказывается, что принять решение — это еще далеко не все, это, я бы даже сказал, просто мелочи и дело житейское. Проблемы начинаются дальше — отказываемся от «мечты». Не знаю, многие ли за собой это замечают, но с «мечтой» живет каждый. Каждый втайне (иногда даже скрывая от самого себя) мечтает о счастье вне семьи, точнее — вне данной конкретной семьи (то есть, возможно, в семье, но не в этой). В общем, там хорошо, где нас нет. Мы это уже обсуждали. И у каждого «мечта» своя. В целом, конечно, скроены они — эти наши «мечты» — по общим лекалам, но в каждом отдельном случае есть нюансы. Причем эти наши «мечты» меняются с течением жизни, с возрастом и вообще зависят от общего нашего настроения.

Что можно сказать об этих наших «мечтах»? Две важные вещи: во-первых, подобная «мечта» — это фикция, то есть такого не бывает, во-вторых, мало того, что такого не бывает, нам такого еще и не нужно. Парадоксальное утверждение? Может быть, но давайте разбираться. Мечта (наша сексуально-эротическая мечта, понятное дело) — это образ, нарисованный нашим подсознанием, это иллюзия, мираж, идеально ровный круг, которого в природе, как известно, просто не может быть, он возможен только в воображении. Реальность всегда требует поправок, и она всегда вносит поправки, даже если наши фантазии реализовались. Ничто, о чем вы мечтали в этой жизни, не случилось доподлинно так, как вы об этом мечтали. Этого просто не могло быть, потому что мечта — это мысль, а реальность — это факт. Разные вещи.

Но может ли быть, что, по факту, нам не нужно то, о чем мы мечтаем? Странно, но это действительно так — не нужно. Дело в том, что мы в своей мечте тоже другие. Тут обманка, мы в нашем воображении кажемся

себе не такими, какие мы есть на самом деле, у нас неизбежно искаженное восприятие самих себя. Женщина, мечтающая о «принце на белом коне», себя саму в этот момент представляет «сказочной принцессой», ну или в крайнем случае — «царевной-лягушкой». Это заблуждение, до «принцесс» в современном мире даже настоящие принцессы не дотягивают, и если такой «принц», допустим на секундочку, в жизни женщины все-таки появится, то она никогда не поверит в то, что это навсегда, что его не уведет другая, что он будет любить ее — такой, какая она есть — по гроб жизни. Никогда в это не поверит и страдать будет жутко, и страдание это изуродует ее счастье так, что мало не покажется. На самом деле, мы мечтаем о прекрасных партнерах для себя, но не для себя-настоящих (себя-фактических),

Любовь носит такие очки, сквозь которые медь кажется золотом, бедность — богатством, а капли воды — жемчужинами.

*Мигель де Сервантес
Сааведра*

а для себя-прекрасных. В действительности же мы не идеальны, у нас целая бездна недостатков, и все мы прекрасно понимаем, что всегда есть те, кто лучше нас (ну, по крайней мере, в чем-то или чем-то). Поэтому идеальная картинка неизбежно разваливается.

Точно то же самое и с мужчинами, которые мечтают о женщине, которая будет им во всем подходить, — та самая «Прекрасная Незнакомка». Причем часто женщины, обладая, надо признать, невиданным природным умом и талантом в деле устроения отношений, способны мужчине эту иллюзию в полной мере изобразить. И в какой-то момент он начинает верить, что эта его мечта о невозможном готова стать явью: «И сам обманываться рад...» Дальше он бросает семью, спешит навстречу своему маячащему на горизонте воссторгу и получает то, чего совершенно не ожидал... Убедившись в том, что мужчина поддался чарам и сдался

в плен, женщина теряет всякое желание изображать из себя «томную лань» — или кого он там еще заказывал?.. Она чем дальше, тем больше начинает проявлять себя, требовать того, чего желает, и, по справедливости, перетягивает одеяло обратно на себя. Ну не всю же совместную жизнь ей мерзнуть, в конце-то концов! Мужчина, конечно, сильно удивляется перемене, но... Дело сделано, ставки сделаны, ставок больше нет, а с делами — как бог даст.

Наконец, откуда мы знаем, сколько и какого секса нам нужно? Ну, из опыта, вероятно. Но «из опыта» — это как? У нас есть какое-то количество секса, и нам кажется, что этого нам мало (или много), и мы начинаем мечтать о том, что его будет иное количество (больше или меньше, соответственно). Мечтаем, замечу, исключительно умозрительно. Потом, представим себе, судьбазатейница подкидывает нам партнера, который вот ровно столько, сколько нам мечталось, и «выдает на-гора» того самого секса. Как вы думаете, многие ли обрадуются? По крайней мере, мой психотерапевтический опыт свидетельствует о том, что наши воображаемые сексуальные аппетиты и наше реальные сексуальные возможности — это, мягко говоря, разные вещи. А избыток секса, как оказывается, ничем не лучше, чем его недостаток (это я для тех, кто мучается от недостатка), равно как и наоборот — если вам кажется, что его слишком много, то потом, может статься, начнет и не хватать, когда его действительно станет мало. Там хорошо, где нас нет...

Быть женщиной очень трудно уже потому, что в основном приходится иметь дело с мужчинами.

Джозеф Конрад

Короче говоря, мечты — самая опасная штука. Они уверяют нас в том, что они реальны, но это пение сирен, а не правда жизни. Впрочем, мы ведь и сами готовы обманываться, потому как мечты эти, надо сказать,

Мы постоянны или потому, что все время находим в любимом человеке новые качества, достойные любви, или же потому, что считаем постоянство долгом чести.

*Франсуа
de Паришфуко*

чаще, а потом у тебя совсем в голове это безобразие заклинит, и ты начнешь делать всевозможные глупости, которые только можно себе представить. Примеров этому масса, а безумцев и безумиц таких — легион. В результате: классика жанра — «разбитое корыто».

Ну так что, отказываемся от «мечты»? Думаю, имеет смысл. Но в довершение хочу сделать небольшое уточнение: **если мы отказываемся от того, чего нет, а также от того, чего на самом деле нам не надо, мы ничего не теряем, мы, напротив, обретаем.** Отказаться от иллюзий, как я уже неоднократно писал в своих книгах, это только сначала — большая потеря. А когда понимаешь, что отказываешься от того, что, как говорится, «пудрило тебе мозги», то становится ясно-понятно — это никакая не потеря, а, напротив, великое обретение. Мечта, иллюзия могут быть сколь угодно прекрасными, но нельзя сварить суп в котелке, нарисованном на холсте. Холст этот, как бы ни было жалко, надо срывать, искать реальную дверцу и открывать ее реальным ключиком. Нам необходим реальный мир, а не «мечты», пусть даже и самые радужные, потому что только в реальном мире возможно реальное счастье, единственно возможное счастье — настоящее, а не «галлюциногенное».

тешат нас необыкновенно. Вот так посидишь, помечтаешь, и становится тебе хорошо... Переводя эту лирику на язык техничной физиологии: вообразил себе, представил, испытал удовольствие, а значит, сформировал у себя положительное подкрепление на данную деятельность — мечтание о «мечте». А коли положительное подкрепление случилось, то дальше ты будешь мечтать об этом все больше и все

А коли положительное подкрепление случилось, то дальше ты будешь мечтать об этом все больше и все

чаще, а потом у тебя совсем в голове это безобразие

заклинит, и ты начнешь делать всевозможные глупости,

которые только можно себе представить. Примеров

этому масса, а безумцев и безумиц таких — легион.

В результате: классика жанра — «разбитое корыто».

Шаг третий: «НАЧАТЬ СТРОИТЕЛЬСТВО»

Внимательный читатель, думаю, заметил, что третий шаг формулируется в «несвершенной форме». Никакого подвоха в этом нет, потому что мы действительно имеем, в данном случае, дело с процессом, а не с результатом. Конечно, многие из нас тешат себя иллюзией, что после того, как они построят дом, отделят его и обставят, дальше можно будет жить-поживать, ни о чем не думать. В ответ на это люди сведущие говорят следующее: ремонт нельзя закончить, его можно только прекратить, а физики начинают тут же рассказывать о феномене энтропии. Последнее означает буквально следующее: сколько бы вы ни стремились к порядку, силы разрушения все равно возьмут свое — обувь стаптыивается, одежда снашивается, книжные полки в шкафах прогибаются, обои выцветают, штукатурка рано или поздно растрескивается. Это неизбежно, потому что это жизнь. И сексуальная жизнь не исключение — в ней нет ничего постоянного, постоянно случаются в ней только какие-то «новые вводные», а, кроме того, само время берет свое: мужское либидо постепенно ослабляется, женское, напротив, делает, как правило, серьезный рывок перед менопаузой. В общем, начать строительство — это пожалуйста, а вот закончить — это не надейтесь. Просто принимаем сие как факт и начинаем строить.

Что в данном случае я понимаю под «строительством»? После того, как вы приняли для себя решение, что ваш супруг или супруга — ваш единственный и ненаглядный партнер на все времена, вы сначала расстроитесь, а потом обрадуетесь. Почему расстроитесь, я думаю, понятно — псевдосвобода теряется. Почему обрадуетесь? Потому что есть в этой определенности свое счастье — никуда бежать не надо, искать не надо, можно быть про-

сто здесь и сейчас, наслаждаясь каждым мгновением. Впрочем, это мгновение еще нужно уметь создать и подготовить. Последнее — и есть искомое «строительство».

Прежде всего, рубим концы своей фантазии — но только на предмет поиска счастья «там, где нас нет». В остальном же берем свою фантазию под белы руки и отправляемся в семейное гнездышко. Речь, конечно, не идет о выдумывании каких-то новых гимнастических упражнений на супружеском ложе. Просто к собственным переживаниямекскуально-эротического толка надо подходить с фантазией. На самом деле ни один половой акт, ни одна близость не похожа на другую — вы всегда в разном настроении, в разной степениекскуального возбуждения, в разном отношении к партнеру. Все эти «мелочи», всегда разные, выступают в разных комбинациях. Кроме того, сам партнер всегда чуть разный — сегодня такой, завтра иной, послезавтра — третий. Бесчисленные комбинации, которые нужно просто уметь видеть и воспринимать.

Время от времени ваше желание будет, конечно, против вашей воли отправляться на вечно зеленые нивы вашей фантазии о неземном блаженстве вне брака — будут грезы, желания, терзания, искушения и так далее. К вам будут проявлять внимание, вы будете обнаруживать в себе определенные чувства. Это будет происходить, это неизбежно, но этого не следует бояться, если вы *приняли решение*. Не так-то сложно проиграть в фантазии возможное развитие событий со случайным предметом вашего нового обожания. Чего «такого» вы собираетесь здесь испытать, чего не было в вашей жизни прежде? Чем грозит вашей жизни подобное увлечение, если вы поддадитесь искушению проверить тяжесть последствий на собственной, извините, шкуре? Настолько ли прекрасно то, что вам презится? Если вы *отказались от «мечты»*, то, поверь-

те, очень быстро вам захочется обратно, к своей «второй половине».

Только возвращаться к супруге/супругу (внутри собственных фантазий) нужно не с тяжким ощущением долга, а с радостью. Во-первых, в вас еще течет горячая кровь, раз вы способны увлекаться кем бы то ни было, а во-вторых, это свое возбуждение-увлечение вы вполне можете «влить» в чашу ваших отношений с партнером, отдать ему то, что возникло при мысли о другой/другом. Таким образом, вы используете подобные автоматизмы мысли, уводящие вас в вашем воображении от супружеских отношений, как способ эти самые — супружеские — отношения улучшить, придать им новое дыхание, новое чувство. И здесь не следует никого винить, а мыслям и фантазиям так сразу не прикажешь, если они отклонились и куда-то побежали — это не беда и не преступление, это просто работа мозга. Но вот остановили ли вы их, вернули ли вы их обратно «в семью» или нет — это важно. Если пустили бежать дальше — это уже ваше решение, ваш поступок и ваша, соответственно, ответственность. А если остановили, если вернули — это подвиг, подвиг любви и счастливый подвиг. Именно так нужно к этому относиться, а не устраивать охоту на ведьм по случаю любой «шальной мысли».

Строительство в процессе...

Шаг четвертый: «НАУЧИТЬСЯ РАДОВАТЬСЯ»

Тут тоже процесс. На самом деле радоваться нужно просто начать, а дальше само пойдет. Радость — это не просто эмоция, это еще и положительное подкрепление. Если вы заставляете (поначалу, возможно, придется даже заставлять) себя радоваться собственной

верности, собственному принятому решению, своему отказу от иллюзорной «мечты», тому, что вы занимаетесь строительством своего счастья, то скоро само это решение, сам этот отказ и само это строительство начнут вас радовать. Мозг такая штука: он умеет настраиваться на то, что нам нужно. Просто ему нужно с этим помочь, задать, так сказать, правильные ориентиры. А потом он уже и сам будет все делать за нас, по собственному почину, на автоматизмах, которые он так любит. Эпизодические, профилактические «ремонты» этих настроек, конечно, производить придется, но мы же собирались заниматься строительством всю свою жизнь, поэтому нечего и расстраиваться.

Как бы странно эта фраза ни прозвучала, нам нужно научиться радоваться, но не просто радоваться, а когда нужно и как нужно. Беда большинства семей в том, что они приучают себя радоваться вне дома. На работе — радость, в компании друзей или по-друг — радость, а дома — туши свет, покупай страховку. Ну где тут логика? Работа рано или поздно заканчивается или меняется, у друзей и подруг тоже своя жизнь. Радость должна быть в доме и в связи с домом. Это, понятное дело, не отменяет иных радостей, но важен приоритет. Если дом — это место выяснения отношений, а постель — место для предъявления взаимных претензий, то этот дом и эта постель скоро опустеют. Мы хотим жить там, где нам радостно, — то есть где мы рады, где нам рады, где мы дарим радость и радуемся тому, как нас радостью же благодарят за дарованную нами радость.

Секс — это, в конечном счете, не физиология и не способ получить нехитрое удовольствие. Секс — это возможность радоваться и радовать, это возможность быть открытым и настоящим, шанс быть вместе с любимым человеком, быть ему ближе всех. Но кто из нас об этом задумывается? Кто к нему — к сексу — так относится? Когда маленькие шимпанзе просыпаются,

они набрасываются друг на друга и начинают взаимное «тисканье», в подробностях имитируя половой акт. Зачем они это делают? Они избавляются от чувства тревоги. Возвращаясь в мир после ночного сна, они пытаются понять, как этот мир к ним относится, и, когда они в этой игре испытывают близость сородичей, они по-своему счастливы. Мы, конечно, не шимпанзе, но, для того чтобы чувствовать себя счастливыми, нам тоже необходима близость. А дать нам ее сполна — на всех уровнях — могут только интимные отношения с любимым человеком.

Примечание:
«Подвох мужской мечты о красоте...»

Раньше вопросом собственной «желанности» в большей степени тяготились женщины, поскольку мужчине не особенно было нужно, чтобы его «желали», ему было вполне достаточно, чтобы он желал. Теперь, когда эмансипация сделала все, что она сделала, у мужчин возникло это, изначально женское, желание.

У мужчин все точно то же самое с любовью и красотою, что и у женщин, но с точностью до наоборот. Вспомните сейчас, как взрослые женщины реагируют на трех- и пятилетних мальчиков. Если он «красивый», «милый», «очаровательный», то это непременно буря восторга, всяческое внимание, восхищение и всплески руками: «Боже мой, боже мой! Какой хорошенъкий!» Конечно, если подобные возгласы раздадутся вслед взрослому мужчине, то он может и обидеться (что, в общем-то, глупо), но для ребенка эти восторги — сущая радость! Во-первых, внимание (а детям его всегда недостает), во-вторых, утверждение факта исключительности юного дитя (а мужчинам, вне зависимости от их возраста, всегда и во всем хочется быть первыми), в-третьих, эти восторги сулят некоторые дивиденды — подарки, сладкое, возможность безнаказанно дать

Идеальная красота, самая восхитительная наружность ничего не стоят, если ими никто не восхищается.

Оноре де Бальзак

кому-нибудь из менее привлекательных сверстников увешистого тумака. И это свое ощущение триумфа собственной «красоты» мальчики, став взрослыми, помнят очень хорошо. Впрочем, если мальчику этого пережить не удалось, то он, по крайней мере, видел чей-то такой «триумф» и, разумеется, страстно желал быть не «гадким утенком», а тем симпатичным юным гусаком, который ему безнаказанно только что ни за что врезал.

Короче говоря, **в голове мальчика-мужчины существует эта фантазия: если я буду красивый, то меня будут любить.** А мальчики-мужчины жаждут этого необычайно! «Быть любимым» для мужчины — значит соответствовать ожиданиям, а соответствовать ожиданиям, быть, так сказать, «не на равной, а на высшей ноге» — это для мужчины ой-е-ей что! «Быть любимым» — это, с одной стороны, быть первым, а с другой — получить покровительство, а два в одном — это вам не пустое и порожнее!

Кроме того, специфическое воспитание мальчиков предполагает максимальное подавление всякой нежности и чувствительности, только бы он не стал «как девчонка». И мамы, и папы пытаются воспитать из своего сына «настоящего мужчину», который «никогда не плачет», который — «боец», «воин», «рыцарь без страха и упрека». Там, где девочку пожалеют, мальчика взгреют, там, где девочки «зеленый свет», мальчику как максимум «желтый», там, где девочке любовь родителей, мальчику — назидание и наставление. В такой ситуации не захотеть быть любимым просто нельзя!

И это желание «быть любимым», доведенное подобным воспитанием до абсолютного максимума, становится в жизни многих мужчин затаенным, тяжелым, часто болезненным, невротическим чувством. **Многие мужчины в этой части оказываются настоящими параноиками: они пребывают в полной уверенности, что их не любят, что ими пользуются, что они в действительности никому не нужны. Да-да!** Это испытывают граждане мужчины, причем посильнее, поострее и пояростнее любой женщины! При такой паранойе мужчины и ведут себя соответственно: они подозревают, проверяют, испытывают. И не верят... И очень хотят...

И это «очень хотят» сопряжено с понятием «красоты». «Был бы красивым, — рассуждает мужчина, — любили бы, а так любят тех, кому повезло». Разумеется, все это чистой воды нелепость, и в мужчинах женщины любят не красоту, а женственность. Но в нашей с вами психологии столько всяких нелепостей, что удивляться здесь, поверьте, нечему. Самое, конечно, обидное во всем этом — то, что с таким параноидальным страхом мужчина физически не может быть женственным. *Мужчина* — это тот, кто бесстрашен, а не тот, кто прячет своей страх. Впрочем, мы имеем то, что имеем.

Теперь представим себе, что мечта мужчины быть «красавцем» осуществилась. Что дальше? А дальше здесь, как и там, две гигантские роковые ошибки. Первая связана с теми издержками, которые тянутся шлейфом за «мужской красотой», а вторая — с тем, что мужчины не понимают, насколько их психологическое устройство отличается от психической организации женщин.

Какие издержки у мужской красоты? Тут все просто. Прежде всего, мы должны понять, ради чего мужчина так надрываеться в достижении всяческих «результатов». Зачем он получает образование, пытается зарабатывать большие деньги и обрести высокий социальный статус? Чтобы быть достойным «парнем на выданье», заинтересовать своих «дам сердца». А если он у нас «божественной красоты»?

По молодости этого вполне достаточно для того, чтобы все «дамы сердца» и иные дамы были готовы пойти за ним на край света. По этой, собственно, причине ни на какой край света этот субъект у нас не отправится, а будет сидеть сиднем и получать все, что на его красоту, как на приманку, клюнет. Короче говоря, не будет он у нас развиваться, поскольку в этом, ключевом для любого подростка, вопросе у него будет все, о чем только может мечтать подросток, — женщины, женщины, женщины.

Чем более красив
мужчина, тем ме-
нее он надежен
как муж.

Максим
Горький

Далее, следует задуматься над тем, какие это женщины? Как правило, «клюют» на такую приманку женщины, развитием, в свою очередь, не отягощенные, живущие одними своими ощущениями и к разуму лишний раз не прибегающие. Они

чаще всего себя переоценивают: «Я сама по себе — подарок!» (видимо, потому, что из-за недостаточной рассудочности подобные особы склонны принимать все адресованные им комплименты за «чистую монету»). Женщины, которые в разумности преуспели, как правило, оценивают себядержанно, не считают себя пупом земли и потому к подобным

«красавцам» даже не лезут, рассуждая примерно так: «Ну, он слишком хорош... К нему и не подойдешь... Впрочем, и в голове у него... Да и женским вниманием он разбалован...»

Не ищи красоты,
а ищи доброты.

*Русская
пословица*

Так что, поскольку рассудительные дамы красавчиков избегают, опыт общения с женщинами у таких мужчин, как правило, весьма

специфический... Кроме того, на них постоянно смотрят (они ведь красивые!), они смущаются, «гордо» отводят взгляд (отчего выглядят высокомерными) и оказываются в дурацком, абсолютно не мужественном положении. В общем, куда ни кинь, везде клин.

Вторая причина несчастий «красавцев» связана с классической проблемой — полного отсутствия взаимопонимания между полами. Мы всегда судим о других людях по себе, а потому и мужчины судят о женщинах по себе, то есть, по мужчинам. А мужчине хорошо известно, что если он очень хочет женщину, то сама женщина его не интересует, а интересует его то, что он может испытать с этой женщиной. Иными словами, если он ее очень хочет, то он, мягко говоря, не особенно ее любит, а следовательно (это рассуждения нашего «красавчика»), женщина, которая очень его хочет, на самом деле его не любит. **То, что у женщины все по-другому, то, что ее любовь и ее сексуальность — это вещи, взаимообусловливающие друг друга, а вовсе не взаимоисключающие, ему неизвестно.** Поскольку же секса у него и так было вдоволь (он, по красоте своей, от него даже устал), и поскольку он ищет любви-с (не забудем еще и о его паранойе), то, разумеется, словам женщины о любви к нему он не верит, сокрушаются и сокрушает.

Вот, собственно, такова в большинстве случаев незавидная участь «красавчиков», о чём «некрасавчики» не догадываются и находятся в состоянии хронического транса. И есть еще один нюанс, на сей раз мало понятный женщинам. Дело

в том, что мужчинам как-то непринято говорить, что они красивые, это в нашей культуре не привилось и всегда как-то неловко получается. Поэтому мужчины, даже будучи «очень ничего себе», часто собственной привлекательности не понимают и страдают от своей некрасивости зачастую не меньше, а даже больше женщин. Короче говоря, в области «красоты» у нас какая-то отчаянная белиберда получается...

А поговорить?..

Если у человека вообще есть сексуальное желание, он хочет удовлетворить его именно так, как он хочет его удовлетворить, и никак иначе. Мы не хотим «просто секса», мы нуждаемся в определенных отношениях, в определенных чувствах и определенных же переживаниях. Это точно так же, как и с пищевой потребностью: сексуальная потребность — не просто голод, а вполне конкретное желание. Кто-то не любит перловку, а кто-то сыр, кто-то обожает бисквиты, а у кого-то, например у меня, они вызывают стойкое чувство отвращения. Это вполне естественно — у каждого из нас свои пристрастия. Но почему, прежде чем предложить партнеру завтрак, обед или ужин, мы спрашиваем у него, чего бы ему хотелось, а вступая с ним в интимные отношения, мы не удосуживаемся узнать, в чем, собственно, состоят его предпочтения?

Секс должен быть высшей ступенью общения, а не заменой общения.

Мэрианн
Уильямсон

Доктор Курпатов ассоциируется в России с фразой: «Вы хотите об этом поговорить?» На самом же деле я никогда подобной фразы не произношу. Если человеку нужно со мной поговорить, он начинает это делать, подчас даже не слишком заботясь о том, является ли это его желание обоюдным. Особенность моей профессии состоит как раз в том, что ко мне приходят, чтобы поговорить. Выводить кого-то специальным образом на

разговор — излишне. В общем, с разговором в стенах психотерапевтического кабинета, что называется, проблем нет. Но с разговорами как таковыми на самом деле проблем предостаточно. А потому, если и есть какая-то фраза, которую я произношу довольно часто, то звучит она буквально следующим образом: «А вы не пробовали поговорить об этом друг с другом?»

Общаться на околосексуальные темы мы привыкли с друзьями. Только им мы можем рассказать о том, что у нас да как. По молодости юноши и девушки рассказывают друг другу о своих мнимых подвигах на сексуально-любовном поприще (мальчики — про сексуальное, в основном, поприще, а девочки — про любовное), но с возрастом настроение меняется, и речь идет уже о проблемах. На худой конец, в роли слушателя может выступить психолог или, что в целом тоже неплохо, сексолог. Но вот с партнерами, супругами, со своими «вторыми половинами» мы об «этом» не говорим, наотрез отказываемся.

Существует множество разнообразных объяснений, почему мы этого не делаем. Специалисты даже пишут по этому поводу целые научные диссертации. Одни объясняют причину подобной «молчанки» страхом: например, страхом быть отвергнутым, осмеянным, оказаться не понятым. Другие среди причин называют чувство вины: мол, стыдно это и неловко — рассказывать партнеру о том, чего тебе хочется. Кроме того, рассказывая о своей неудовлетворенности партнеру, ты этим фактически обвиняешь его в некой недееспособности: он/она не делает того, чего тебе бы хотелось. Ты же, получается, и в этом опять проблема, долгое время вводил его/ее в заблуждение тем, что говорил/говорила, что все в порядке. А как скажешь? Ведь он/она обидится. Приходится терпеть, а напряжение лишь накапливается и накапливается. Дальше только если стрелять из пулемета... Никаких переговоров, парламентариев и белых флагов.

Но если внимательно ко всему этому безобразию присмотреться, то окажется, что в его основе наша собственная почти патологическая убежденность в том, что кто-кто, а мы-то уж точно знаем, что такое секс и чего с ним делать. «Плавали, знаем!» — таков наш подсознательный и, надо, наверное, уточнить, — защитный лозунг на этот счет. Парадоксально, но факт — каждый из нас предпочитает жить в абсолютной, непоколебимой убежденности в том, что кто-кто, а он-то уж точно знает, как «оно» должно быть. При этом мнение о партнере, как правило, прямо противоположное — если нам что-то не нравится, значит, он полный профан. Есть, конечно, начальный период, пора, так сказать, вступления в половую жизнь, а также быстротечный период притирки в любых новых отношениях — первая близость с новым сексуальным партнером и несколько ее вариаций. Тут есть неуверенность и сомнения, но дальше уже каждый «все знает», и убежденность эта в собственной непогрешимости — как у «отца народов», не меньше. Уверенность пополам с неудовлетворенностью — ведь мы еще молчим, как партизаны, активисты подполья. Нам легче испытывать дискомфорт, терпеть и выражать скрытое неудовольствие «несостоятельностью партнера», нежели признаться ему в своей проблеме — то есть в том, что нам что-то в его действиях, или бездействии не особенно нравится.

На самом деле мы не знаем, «как оно должно быть», и знать не можем. Тому есть две причины: во-первых, то, что мы знаем об «искусстве секса», — мы знаем исключительно о себе, то есть это не вопрос общей эрудиции, это вопрос особенностей нашей индивидуальной сексуальности; во-вторых, наше, с позволения сказать, «искусство секса» для нашего партнера, в общем-то, тоже не сахар (если, конечно, мы не практикуем сие искусство, не выяснив у него заблаговре-

менно, что для него хорошо, а что плохо), поскольку у него, как нетрудно догадаться, свои особенности и сексуальные пристрастия.

Иными словами, каждые новые отношения — это новые отношения. Вы можете быть сколь угодно искушены в любви, но все равно придется искать свой ключик. Если это разовая встреча, то ключик, возможно, и не понадобится — недостатки конгруэнтности компенсируются эффектом новизны и соответствующим стрессом. А если вам предстоит жить вместе годы, то поговорить придется, потому что индивидуальный ключик точно понадобится. Кроме того, его в процессе жизни еще и не раз придется перенастраивать.

Итак, разговаривать друг с другом на «эти» темы не только нужно, но и просто необходимо. Однако тут не только проблемы, вызванные нашей загадочной убежденностью в собственной непогрешимости... С одной стороны, мы должны сказать своему партнеру то, что мы должны ему сказать, правильно — чтобы он не обиделся и захотел пойти нам навстречу, с другой стороны, нужно еще понять, каким образом это сделать с точки зрения «языка», поскольку необходимая нам для этого лексика, прямо скажем, в российском обществе не разработана. Все мы знаем, как что называется — и цензурно, и нецензурно, но на этом наши лингвистические способности, в общем-то, и заканчиваются, поскольку как превратить соответствующие термины во внятную, осмысленную речь — нам неведомо в принципе.

Начнем, наверное, с самого сложного — с атмосферы. Понятно, что она должна быть доброжелательной, открытой, конструктивной и так далее и тому подобное. «Добросердечной» — как говорили в старые добрые времена. Но это просто слова — легко сказать, трудно

сделать. Почему? Потому что мы слишком серьезно ко всему этому относимся. Разговор — вы только задумайтесь! — о банальном сексе, а выглядит так, словно мы съехались на «бандитские разборки», или, в крайнем случае, на переговоры «на высшем уровне». Ничего «такого» в обсуждаемой проблеме нет: секс — он, как известно, и в Африке секс. Поэтому делаем, что называется, лица попроще. Мы никого не хороним, никого, тем паче, не убиваем и к смертной казни не приговариваем, мы просто обсуждаем возможности увеличить степень удовольствия от наших, извините, половых контактов. Понимаете, обсуждаем удовольствие!

Общая интонация следующая — мол, есть у меня желание каким-то образом тебя дополнительно порадовать, а как именно — ума не приложу, мучаюсь. Дальше следуют комплименты и обмен взаимными любезностями. Партнер, конечно, скажет, что и так все прекрасно и нечего напрягаться, тем более переживать. Врет, понятное дело. Но упрекать его во лжи — дело бесполезное, бессмысленное и даже вредное, надо двигаться дальше — мол, если мне нечем тебя порадовать, тогда давай ты меня как-нибудь порадуешь, не знаю, как оно будет, но, может быть, мне будет приятно, если (излагаем предложение — изменение позы, стимуляция нетипичной эрогенной зоны и так далее)... давай попробуем. И надо пробовать.

Если партнер от вас отмахнется, не надо расстраиваться — он просто насмерть перепутался. И вот об этом можно сказать — мол, мне тоже неловко и как-то страшновато, но мне хочется, чтобы в наших отноше-

Хотите, я расскажу вам о чем-то действительно потрясающем? Любовь — это все, так ее превозносят. Вот почему люди так циничны в отношении к ней... Это то, ради чего стоит драться, ради чего стоит быть храбрым и рисковать всем. Проблема в том, что, не рискуя всем, вы рискуете еще больше.

Эрика Джонс

ниях было как можно больше радости, чтобы всегда было ново, весело, страстно, ведь я тебя люблю. Дальше эту мысль можно развить — мол, я сам/сама часто об этом думаю, переживаю — вдруг что-то не так, что-то неправильно. Но ведь секс — это не поле битвы, а постель — не место сдачи экзаменов. Почему мы должны бояться? Да, мне неловко даже говорить о том, как именно мы *любим* друг друга, но разве это правильно? Я тут стал/стала думать, что секс — это ведь возможность быть по-настоящему вместе. Мне хочется тебя радовать, но я не знаю как и расстраиваюсь. Неужели мы не сможем понять, как нам это сделать? Мы сможем, я уверен/уверена. Я бы очень хотел/хотела, я был/была бы счастлив/счастлива меняться для тебя и для себя, для нас. Вдруг нам понравится, если кто-то возьмет на себя большую инициативу, будет более агрессивным, или, например, будет кого-то изображать, в кого-то играть, или попробует ласкать не там, где обычно. Возможно, нам и не понравится, тогда откажемся, а если понравится — и хорошо. Мне хочется быть с тобой всегда, и я знаю, что ты тоже этого хочешь. Это ведь наша жизнь, и мы уже взрослые люди, мы близки так, как не близки больше ни с кем, —

В любви и на войне
одно и то же: крепость,
ведущая переговоры,
наполовину взята.

*Маргарита
Наваррская*

чего мы стесняемся? Нам должно быть хорошо вместе, обязательно, и очень хорошо.

Не знаю, насколько мне удалось сейчас передать эту атмосферу общения, но если вы вчитаетесь, то заметите, что в этих словах нет ни упреков, ни требований. Это одно длинное признание в любви. **Таково общее правило: угрозами нельзя призывать к открытости — это просто глупо. Открытость можно побуждать, и тут лишь один способ — наша собственная готовность сделать первый шаг, желание идти на встречу и само это движение.** Не бойтесь опозо-

риться, потому что ни о чем позорном вы не просите и ничего постыдного не делаете. Не бойтесь узнать о своем партнере что-то, что вас, возможно, поначалу шокирует, — в конце концов, лучше знать, чем не знать и пребывать в глупом неведении. Вполне возможно, что фантазии и желания вашей «второй половины» покажутся вам черезчур экстравагантными, необычными, странными, но если они не несут в себе риска для здоровья и ограничиваются вашей парой, то надо пробовать. Если вам кажется, что это не для вас, хотя вы еще этого не пробовали, то это пока лишь гипотеза, которая поверяется практикой. Только к этой «практике» нужно подходить не как овца к закланию, а творчески, с элементами, так сказать, перевоплощения. Секс — это хорошо, а разнообразие в сексе — это новые радости. Никакой катастрофы! Никто не умрет. Воскреснуть может, умереть — нет.

Если мы действительно верим в то, что секс — это не стыдно и не зазорно, если мы не на словах, а по-настоящему понимаем, что секс — это важнейший элемент общения между партнерами, способ, которым они радуют друг друга и через который они открывают друг другу, то проблем с обсуждением сексуальной жизни в вашей паре не возникнет. Только ваш собственный стыд, ваша собственная тревога и ваша собственная неуверенность, а также чванливость и защитное высокомерие могут помешать вам обсуждать сексуальные проблемы с партнером, а как следствие — не иметь возможности с ними справиться и качественно изменить свою интимную жизнь.

Еще раз подчеркиваю — мы сами, своим собственным отношением, превращаем секс в проблему. Если в вашей паре возникают какие-то трудности в этом радостном, вообще-то говоря, деле, вы не можете их не обсуждать, вы не можете не стремиться помочь друг другу — это необходимо. В противном случае это не

семья, не отношения и не любовь. Так, может быть, с этого и нужно начать — сначала признаться друг другу в любви, а затем договориться о том, что вы не будете стесняться своих желаний и переживаний. Потом остаются только детали.

Сложности возникают, только когда партнеры, по тем или иным причинам, считают возможным иметь друг от друга секреты, когда к сексуальности они относятся с предубеждением, считают ее зазорным и неправедным делом. В конечном счете, мы оказываемся заложниками своего собственного ханжества — с одной стороны, и банальной необразованности — с другой, а с третьей, и это, наверное, самое главное, — многие проблемы возникают просто от недостатка любви, от неумения любить. Ведь если любишь, то доверяешь, открываешься и думаешь только о том, чтобы подарить счастье. А если хочешь не дарить, но обладать, тогда начинаются тайны мадридского двора и секреты господина Полишинеля.

У друзей мы замечаем те недостатки, которые могут повредить им, а у любимых те, от которых страдаем мы сами.

Жан де Лабрюйер

Впрочем, проблема, как мы уже сказали, может быть и просто языковой. Даже если партнеры понимают, что секс — это не «стыд и срам», но создан природой исключительно для взаимного счастья супругов, а те или иные сексуальные пристрастия — это не повод падать в обморок, взаимная коммуникация все равно может быть затруднена. Почему? Потому что слов нет. Буквально. Вот даже я пишу сейчас эту книгу и мучаюсь. Если бы я писал научную монографию, то легко бы мог все назвать и враз объяснить — в основном латынью, но поскольку здесь надо говорить на человеческом, а не на птичьем языке, возникают проблемы. Ну, не приспособлен наш язык к разговорам на сексуальные

темы! Только если для выражения связанных с ним эмоций или для хождений вокруг да около.

Вот посудите сами: как называется то, о чем мы, по большей части, говорим в этой книге? «Секс», «половой акт», «близость», «сношение», «сексуальные отношения», «интимная связь», «копуляция» с «penitriацией» или, вообще, « занятия любовью»? Какое название подходит для обозначения соответствующего акта? Как по-русски пригласить партнера к «сношению» так, чтобы это не прозвучало глупо или пошло? Вот несколько примеров: «Может, давай половой акт сбазаем?», «А ты на близость настроен?», «Позанимаемся любовью?», «Ты секса не хочешь?». Ну вот, что ни формулировка — все какая-то, извините, порнография. А теперь, что называется, давайте попробуем «об этом поговорить»... Занятие не для слабонервных. И один-единственный вывод: нет у нас подходящего языка для «этого» дела.

Но если нет у нас подходящих слов — это еще не значит, что коммуникация невозможна в принципе. Во-первых, существуют невербальные инструменты общения — жесты и показывание.

Иногда последнее, кстати сказать, оказывается куда действеннее любых слов и инструкций. И именно на этом принципе строится значительное число специальных секстопротерапевтических техник — например, рука на руке. Что может быть точнее фактического указания — как и что делать? Во-вторых, там, где неэффективно прямое называние, могут использоваться различные образы, главное, чтобы они одинаково позитивно воспри-

О половых отношениях лорд Честерфилд сказал, что удовольствие это быстротечное, поза нелепая, а расход оказанный. Если бы он дожил до наших дней и читал нашу литературу, он мог бы добавить, что этому акту присуще однобразие, почему и печатные отчеты о нем чрезвычайно скучны.

Сомерсет Моэм

нимались обоими партнерами, ну и одинаково точно понимались. В-третьих, вы можете использовать так называемую «обратную связь» — в данном случае ничего не надо называть, вполне достаточно просто обмениваться получаемыми ощущениями — нравится или не нравится, да или нет, приятно или неприятно.

С другой стороны, не стоит, наверное, демонизировать и возможность прямого обсуждения «этих» вопросов. И хорошим, кстати сказать, подспорьем в этом служат специализированные издания, особенно те, в которых долго, обстоятельно и без прикрас рассказывается о технике сексуальных отношений и сексотерапевтических методиках. Повторюсь — главным признаком хорошего пособия такого рода является его занудность, а также некрасочность. К сожалению, чем более пестрый и легкий для чтения полиграфический продукт вы изучаете по этой теме, тем меньше вероятность, что предлагаемые там рекомендации хороши и безопасны. Так вот, совместное изучение этих долгих и занудных руководств, когда партнеры к тому же обмениваются и комментариями — кому как какая идея глянется, также весьма эффективный способ «говорить о сексе».

Примечание:

«Занятие по риторике — говорим об интимном...»

Большинство людей с большим удовольствием и готовностью рассуждают о темах, связанных с полом и сексуальностью, но только в тех случаях, когда это обсуждение не касается их лично. Но, если человек не способен обсуждать с партнером свои сексуальные интересы и нужды, что хорошо ждать от этих отношений? Мы должны научиться говорить с нашим партнером о своей собственной сексуальности, мы должны научиться и слушать своего партнера. Вот несколько простых правил, которые повторяют, как мантру, все западные психологи-сексологи.

Первое правило. Подумайте о том, насколько вы доверяете друг другу и насколько вы верите в прочность ваших отношений. Общение двух людей едва ли может быть продуктивным, если оба партнера не стремятся к тому, чтобы наладить полноценный контакт и нейтрализовать имеющиеся проблемы. Искренний разговор на тему секса требует определенных усилий, необходимых для преодоления собственной скованности, страха быть непонятым и ужаса, который вызывают мысли о возможности негативной реакции партнера на этот разговор. И только если вы верите в прочность ваших отношений, если вы цените их превыше всего, вы сможете справиться со всей этой бурей негативных эмоций, выйти на соответствующий разговор, направить его в нужное русло и решить поставленные задачи.

Второе правило. Определите ваши собственные ценности и интересы, ту причину, которая делает этот ваш разговор с партнером по-настоящему важным. Иными словами, прежде чем приступить к разговору о сексе, вам стоит разобраться в том, каковы ваши собственные взгляды по тем или иным принципиальным вопросам, которые могут быть затронуты в ходе такого разговора. Определив собственное мнение, вспомните о том, что другой человек — это *другой* человек, а потому у него могут быть свои взгляды и свои установки, которыми нельзя просто так взять и пренебречь. Приготовьтесь к тому, что сначала ваши позиции, возможно, будут прямо противоположными. Каждый из вас видит ситуацию со своей колокольни и, в каком-то смысле, каждый сконцентрирован на себе, а не на партнере. Это естественно — человеку свойственно сочувствовать, прежде всего, самому себе, но именно с этим эгоизмом и нужно бороться.

Третье правило. Ведите разговор с равных позиций — вы не умнее и не глупее своего партнера и уж точно не являетесь «истиной в последней инстанции». У вас есть ряд проблем и вопросов, которые вы хотите обсудить с партнером, вот и все. В конце концов, секс с партнером — это секс с партнером, поэтому обе стороны отношений имеют равное право высказываться и быть услышанными. Впрочем, если вы действительно хотите быть услышанными

Время, проведенное с женщиной, нельзя считать потерянным.

Андре Моруа

ми, вы должны помнить, что в ваших интимных отношениях с другим человеком нет и не может быть «начальника». Если один из партнеров чувствует себя «ниже» другого и никак не может избавиться от этого ощущения, едва ли он будет способен к открытому и доверительному общению. А если хотя бы один из двух партнеров к этому не способен, то затея «пообщаться» сразу теряет всякий смысл. Какое может быть в таком случае *общение*?

Четвертое правило. Доверяйте друг другу. Если в ваших отношениях нет доверия, то нечего рассчитывать на понимание. Чувство доверия является основополагающим для искреннего и подлинного диалога. Честно, открыто, доброжелательно, по существу — вот основа полноценного обсуждения проблем, имеющихся в паре. Если же вы сами не верите в то, что ваш партнер вас любит, что он хорошо к вам относится и хочет, чтобы у вас все было хорошо, то какой смысл пытаться с ним о чем-то говорить? Эффекта не будет, причем именно потому, что вы своему собеседнику не доверяете, вы на него не рассчитываете.

Пятое правило. Выбирайте подходящее время и место для подобного разговора. Очень важно, где вы беседуете. Комфортное общение требует уединения. В некоторых случаях идеальным местом для разговора является постель, хотя порой это лишь осложняет подобного рода коммуникацию. Остерегайтесь атмосферы, способствующей поверхностной болтовне и играм. Поинтересуйтесь у партнера, какая обстановка представляется ему наиболее подходящей для серьезного разговора, и убедитесь в том, что подобная обстановка подходит и вам.

Шестое правило. Будьте искренними и готовыми к сотрудничеству. Плохо, если «серьезный разговор» становится слишком серьезным. Он может быть серьезен по содержанию, но по сути — это простая беседа, цель которой — улучшить качество ваших отношений с партнером. Не превращайте свою беседу в «выяснение отношений», покажите партнеру, что вы хотите, чтобы ему и вам было хорошо вместе, и только ради этого вы и затеваете подобную беседу.

Седьмое правило. Если вам нужна помощь, обращайтесь за помощью. Если вы не уверены, что способны справить-

ся с возникшими трудностями самостоятельно, если вам не удается найти общего языка с партнером, не отчаивайтесь. В подобных ситуациях имеет смысл обратиться за помощью к психотерапевту или сексологу (в зависимости от возникших трудностей). Этого не нужно бояться или стыдиться, подобные консультации ничем не отличаются от консультаций любого другого врача. Глупо учиться на своих ошибках, глупо их делать, когда можно не делать, а потому рекомендация человека, знающего об ошибках все и вся, никогда не бывает лишней.

Вера, надежда и любовь...

Мы должны жить с надеждой, что наш партнер, наш близкий человек, наша «вторая половина» хочет и может нас понять, поддержать нас, помочь нам. Если в нас нет этой надежды, этой веры, то нам просто не на что рассчитывать. Секрет в том, что все здесь начинается со второго шага: сначала мы должны верить в возможность поступка так, словно он уже случился, и лишь затем он действительно произойдет. К сожалению, именно из-за отсутствия в нас этой нашей собственной веры в нашего партнера мы не даем ему возможности пойти нам навстречу. Задумайтесь: если ваш близкий человек ведет себя так, словно вы не способны его понять, не хотите этого делать и, более того, не будете делать ни при каких обстоятельствах, разве вы захотите, разве сделаете? Нет, разумеется. Мы будем делать что-то только в том случае, если те, для кого мы это делаем, демонстрируют абсолютную готовность позитивно оценить то, что мы способны для них сделать.

К сожалению, этой веры в позитивную оценку со стороны наших партнеров у нас, как правило, не так уж и много. Правда в том, что мы в целом весьма скучны на комплименты и звучат они из наших уст чаще все-

го как рядовая формальность. Мы всегда с большим энтузиазмом обсуждаем недостатки друг друга, с легкостью высказываем друг другу претензии по любому поводу, а то, что в наших отношениях «хорошо», обычно замалчивается. Ведь все хорошее мы принимаем как должное, а поскольку с «плохим» мы боремся, то, соответственно, об этом мы и говорим без перерыва. В результате у нас формируется стопроцентная убежденность в том, что партнер видит в нас одни недостатки, то есть низко нас оценивает. Тот факт, что при этом он продолжает с нами жить и строит в этой связи планы на будущее, мы отмечаем. Наше внимание избирательно берет в расчет только то, что нас волнует, пугает, вызывает у нас те или иные выраженные негативные реакции — от гнева до отчаяния.

Кажется — мелочь, но эта мелочь имеет колоссальное значение. Доверие внутри пары возникает не само собой, оно возникает только в том случае, если мы уверены, что к нам действительно хорошо относятся, что нас любят и любят не за что-то, а «просто так». Но как это почувствуешь, если тебе не говорят о том, что в тебе есть хорошего, а лишь постоянно напоминают о том, что с тобой, в тебе и у тебя не так? Никак. Не почувствуешь, даже если любят. И в результате формируется недоверие, а как следствие — нежелание партнеров идти навстречу друг другу.

Это, наверное, странное правило, но оно работает: если вы искренне не сомневаетесь в том, что ваша «вторая половина» любит вас, способна вас понять, принять, поддержать, то именно это и будет происходить в вашей жизни. Мы делаем приятные вещи только в том случае, если от нас этого искренне ждут и столь же искренне за это благодарят. Если же этого не происходит, то мы, даже понимая, что на самом деле нам благодарны, не будем повторяться. Нам нужны фактические позитивные подкрепления, поскольку

лишь сознательные установки, логическая мотивация недостаточны для формирования определенного стиля поведения. Поэтому нужно исходить из веры в то, что наш партнер абсолютно настроен всячески содействовать развитию наших с ним отношений.

Впрочем, это же загадочное правило работает и в области, прошу прощения, чистой физиологии. Сексуальные проблемы — невротическая импотенция, женская аноргазмия, вагинизм, преждевременная эякуляция и прочее, прочее, прочее — излечиваются на самом деле, одним-единственным способом — верой. Не удивляйтесь. В основе всех этих «проблем» лежат страх, неуверенность, внутреннее напряжение, доведенный до патологического самоконтроль. Как только человека начинает разъедать червь сомнения, у него тут же появляются все шансы растерять и свою мужскую силу, и свою женскую сексуальность. Как только мы начинаем думать, что у нас что-то не получится вовсе или получится не так, что будет неприятно, больно, неловко, неспешно или слишком длинно, как тут же все это и происходит. Разумеется, речь идет не просто о такой мысли, но прежде всего о соответствующем страхе, черве сомнения, так сказать.

Если мужчина подозревает себя в мужской слабости, все его внимание переключается с получения ощущений на контроль за собственными физиологическими реакциями. Когда же место приятных ощущений занимает невротический страх, а именно это в приведенном примере и происходит, о какой мужской силе может идти речь? Если же женщина ду-

Люди понимают только чувства, сходные с их собственными чувствами; другие, как бы прекрасно они ни были выражены, не действуют на них: глаза глядят, но сердце не участвует, а вскоре и глаза отворачиваются.

Ипполит Адольф Тэн

мает, что у нее могут случиться проблемы с оргазмом, то она тут же начинает предпринимать попытки как-то контролировать мужчину, который при такой постановке вопроса, понятное дело, по субъективному ощущению данной женщины, все делает не так. А как с таким мужчиной получить оргазм? Никак, сие невозможно в принципе. Иными словами, любой страх, сомнение, неуверенность в «этом» деле — смерти подобны. И лишь вера — слепая и иррациональная — в то, что все будет хорошо, все случится и все получится, является единственным противоядием от сексуальных проблем.

Почему сексологи рекомендуют женщинам симулировать оргазм? Потому что, представляя себя оргазмирующей, женщина, в каком-то смысле, вжимается в этот образ, начинает вести себя так, будто оргазм уже случился, уже происходит, и такой «обгон» увеличивает ее шансы к получению оргазма. Конечно, многое зависит от того внутреннего отношения, с которым женщина производит эту симуляцию. Если она делает это из страха, боясь партнера и его допросов с пристрастием, то, надо думать, такая симуляция не слишком улучшит ее сексуальную жизнь. Но если женщиной движет позитивное, творческое отношение к «вживлению» в этот «образ», то организм сам начинает поторапливаться. И тут действует то же самое правило: вера в собственную сексуальную состоятельность — и есть залог этой самой сексуальной состоятельности. В конце концов, недаром мы говорили, что секс человека локализуется, прежде всего, в его голове. И если в этой голове есть позитивное, открытое и уверенное в собственных возможностях отношение к сексу, то успех неизбежен.

Примечание:

«Какими должны быть сексуальные отношения?»

Если кто-то думает, что сексуальные отношения — это очень простое занятие, то он ошибается. Впрочем, настолько же, насколько и тот, кто думает, что это занятие наитруднейшее. У большинства людей, в те или иные периоды их жизни, возникают временные затруднения в этом вопросе. Ниже следуют принципы и правила, которые позволяют эти затруднения преодолеть.

1. Запомните, что хороший секс начинается вне спальни.

Сексуальные чувства нельзя рассматривать как нечто отдельное от всей остальной жизни. Желание нарастает постепенно, в зависимости от того, что происходило за многие часы и дни, предшествующие сексуальному контакту. Соответствующее настроение не потребуется создавать специально, если вы с вашим партнером будете близки во всем, а не только в сексе. Без переживаемых вместе моментов душевного единения, не связанных с сексом, трудно достигнуть ощущения интимной близости в тот момент, когда вы готовы заняться любовью.

2. Принимайте на себя ответственность за те чувства, которые вы испытываете, и сексуальное удовольствие, которое вы получаете (или не получаете).

Не перекладывайте ответственность за собственные чувства на своего партнера. У мужчин по этой части редко возникают трудности, но для женщин этот пункт оказывается проблемным. Во множестве случаев они пассивны во всем, что касается секса, и рассчитывают, что «экспертом по сексу» будет выступать мужчина. Но и на эксперта бывает проруха, так что или вы будете настоящими партнерами, или же ваше дело не выгорит.

3. Для того чтобы достигнуть желаемого, необходимо говорить партнеру о своих чувствах и потребностях.

Если вы способны поговорить с вашим партнером о своих чувствах и пожеланиях тоном, лишенным критики и ноток обвинения, то такое общение способно существенно улуч-

шить качество отношений. Вы можете договориться о том, как вы будете вести себя при разных уровнях желания, как вы будете сообщать партнеру, что вам приятно, а что — нет. «Милый мой, хороший, догадайся сам!» — это просто страусиная политика, и не более того.

4. Не допускайте превращения секса во что-то обыденное.

Не насладится муж,
когда жене не любо
наслажденье.

Аристофан

Помните, что скука в интимных отношениях равнозначна смерти этих самых отношений. Но даже небольшая доля творчества позволит ее избежать. Чтобы не допускать однообразия в сексе, постарайтесь проявлять нежность и влюбленность в разное время суток. Не бойтесь менять обстановку, в которой у вас происходят сексуальные отношения, и роли в сексуальной игре. Вы можете менять положения в процессе полового акта или вовсе обойтись без него, ограничившись лишь ласками, проявлением нежности и заботы.

5. Не бойтесь использовать фантазию, чтобы усилить удовольствие, получаемое от секса.

Можно купить пред-
меты наслаждения,
но не тайну наслаж-
даться ими.

Пьер Буаст

Сексуальные фантазии — одно из лучших эротических средств. Используя их для возбуждения сексуального аппетита или для усиления самых страстных ощущений, вы, с помощью своего воображения, можете сделать обычный секс гораздо более эротичным.

6. Не допускайте раздражения и гнева во время полового акта.

Этой рекомендацией, к сожалению, пренебрегают довольно многие пары, в результате чего секс часто превращается в «борьбу за власть». Попытки свести счеты с партнером, отказываясь от секса или, напротив, требуя заняться им, неизбежно приведут к неприятностям, даже если таким способом удастся временно почувствовать себя отмщенным. Чтобы справиться с раздражением, лучше всего найти его истинные причины и заранее, совместно с партнером, обсудить возникшую проблему. Использовать гнев как оружие в сексуальных отношениях неразумно и неэффективно.

7. Помните, что «работа над сексом» ничего не дает.

Вполне естественно, что люди пытаются справиться со своими тревогами и разочарованиями сексуального характера. Однако очень часто это приводит к обратному эффекту, поскольку секс становится слишком целенаправленным, своего рода процедурой, а потому теряет свою спонтанность, нужную ему как воздух. Лучше относиться к сексу не как к задаче с заранее поставленными целями, а как к развлечению или игре. Тогда исчезнет тревога по поводу возможного неуспеха, а неудачи покажутся незначительными и вполне преодолимыми.

8. Не следует всегда ждать «подходящего настроения».

Вполне разумно уступить желаниям вашего партнера, иногда даже в тех случаях, когда вам в данный момент этого и не хочется, — ваши чувства могут быстро измениться, если вы дадите им шанс. «Откладывая и перекладывая» сексуальный контакт, вы в какой-то момент можете обнаружить, что вовсе потеряли желание. Если же вы пойдете навстречу своему партнеру, то вполне можете рассчитывать на то, что он ответит вам взаимностью в другой ситуации — когда вы будете возбуждены, а он — нет.

9. Поймите, что хорошего секса невозможно достичь простым «нажатием кнопок».

Многим очень бы хотелось верить в то, что существует некая магическая формула (набор действий и ухищрений), способная вызывать сексуальную реакцию у партнера. Существование подобной формулы — это большое заблуждение. Не стоит переоценивать механические аспекты секса и недооценивать его эмоциональные компоненты, которые, как правило, гораздо важнее. Пристальное внимание к механическим приемам полезно в спорте или играх, но в сексе это скорее мешает, нежели помогает.

Сексуальную близость можно сравнять только с музыкой и молитвой.

Хавлок Эллис

10. Будьте реалистичны в своих сексуальных ожиданиях.

Если вы рассчитываете, что каждое свидание будет вызывать у вас восторг, вы обрекаете себя на разочарование.

Глава седьмая

Секс не всегда приводит к тому восхитительному страстному слиянию душ, поверить в которое заставляют нас «большой экран» и литературные произведения эротико-романтического характера. Иногда секс бывает и нескладным, и каким-то квельм, и даже неудовлетворяющим. В реальной жизни каждый оргазм не может быть «колоссальным» и «потрясающим событием». В некоторых случаях он больше напоминает обыкновенные слабые судороги. Помните, что мы с вами люди, а не машины.

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Опыт написания этой книги лишний раз убедил меня в том, что секс — это скучнейшее мероприятие, по крайней мере, в теоретической его части. Вы никогда не можете сказать о нем все, что хотите, а главное — сколько бы вы ни говорили о сексе и темах, с ним связанных, вы никогда не будете поняты правильно. Слишком индивидуальная эта штука — секс, слишком личная, слишком чувственная, а слова и теории — это разум, логика и способ называния. Поэтому не все тут складывается в красивые формы, далеко не всякий опыт может быть перенесен с одного случая на другой, и не каждый человек способен понять желания и потребности, причем не только своего партнера, но и свои собственные.

В этом парадокс сексуальности: вроде бы все просто и даже лаконично, а с другой стороны — конца-края не видно и определенности — ноль. Сколько раз за время написания этой книги мне хотелось отклониться то в одну сторону, то в другую, то взять один пример, то другой, то копнуть глубже, то вынырнуть на поверхность, потому что слишком далеко зашел... Все время приходилось себя как-то ограничивать, одергивать и направлять. Все время! А по итогу целостного произведения, как мне кажется, все равно не получилось. Парадокс сексуальности: секс есть, а сказать о нем правильно невозможно. То есть базовая ошибка даже не столько в самом сексе, сколько в языке о нем, в способе говорить и думать о сексе. Поскольку же наше сознание — это и есть сам язык, то конфликт сознания и подсознания (нашей подкорки) на площадке сексуальности заложен самой природой человека и неизбежен.

Вместо заключения

Плюс ко всему, по этой же самой причине возникает чудовищная собственно коммуникативная трудность: сколько бы я ни уговаривал вас обсуждать с партнером ваши сексуальные проблемы и желания, как бы ни обосновывал актуальность и важность этих разговоров, сколь бы ни пугал вас последствиями отсутствия подобных бесед, проблемы здесь есть, были и будут. Это как сила трения — не избавиться: можно ослабить, но нельзя избежать.

Полюбить — значит проявить слабость; разлюбить — значит иной раз проявить не меньшую слабость.

Жан де Лабрюйер

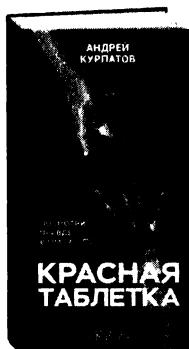
Чем спокойно, тем спокойно, но при этом нужно понимать: то, что мы просто говорим об этом с нашим сексуальным партнером — это и есть уже терапия наших с ним сексуальных отношений. В них самих, в этих сексуальных отношениях, те или иные проблемы все равно будут сохраняться, они не уйдут навсегда, потому что сексуальность каждого из нас слишком индивидуальна, изменчива и «сакральна» (в смысле потаенности). Но то, что мы способны обсуждать это друг с другом — это уже победа, от этого уже станет легче и проще. Поэтому начинаем с малого и двигаемся к большому. Надеюсь, что чистому и светлому. То есть — к любви.

*Искренне Ваш,
Андрей Курпатов*

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	5
Вместо введения:	
ТОВАРИЩИ, СЕКСУАЛЬНАЯ РЕВОЛЮЦИЯ	
СВЕРШИЛАСЬ! мои соболезнования.....	12
Глава первая	
ЭРОТИЧЕСКИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ.....	35
Глава вторая	
ТАКАЯ РАЗНАЯ...	
РАЗНАЯ СЕКСУАЛЬНОСТЬ.....	69
Глава третья	
СЕКСУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ, ИЛИ МИФЫ О СЕКСЕ.....	173
Глава четвертая	
СЕКСУАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС.....	227
Глава пятая	
ЭРОГЕННЫЕ ЗОНЫ.....	283
Глава шестая	
НАСТОЯЩИЙ ОРГАЗМ И СОПУТСТВУЮЩИЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА .	327
Глава седьмая	
СЕКСУАЛЬНОЕ СОВЕРШЕНСТВО.....	373
ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ.....	441

БЕСТSELLER «КРАСНАЯ ТАБЛЕТКА»



- ПОСМОТРИ ПРАВДЕ В ГЛАЗА! -

Первая книга серии «Академия смысла», из которой вы узнаете о том, как мозг нас обманывает и как с ним договориться.

Настоящий мир не таков, каким кажется.

Порой мы чувствуем, что живем не своей жизнью.

Словно какой-то сбой в Матрице: мучаемся от одиночества, бессмыслинности жизни, не понимаем своих истинных желаний.

Мы хотим прожить другую - лучшую - жизнь.
Но не знаем как.

Беда в том, что нам слишком долго рассказывали о счастье, успехе и любви. Никто не предупредил, что радостные чувства мимолетны, успех кажется таковым только со стороны, а всякая страсть заканчивается разочарованием.

Такова правда. «Синяя таблетка» иллюзий и неведения дана нам по умолчанию, а вот «красную» нужно и выбрать, и проглотить, и пережить непростой процесс внутреннего изменения.

Ответственность, разумеется, на том, кто делает выбор.

АКАДЕМИЯ СМЫСЛА

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
НОВОГО ФОРМАТА

Академия смысла — практический онлайн-курс обучения мышлению, основанные на самых современных исследованиях мозга и книгах Андрея Курпатова.

Мы считаем свою жизнь особенной, а проблемы - уникальными. Но все мы задаемся одними и теми же вопросами:

- Чего я хочу на самом деле?
- Что делать, чтобы прожить лучшую жизнь?
- Как делать что-то по-настоящему важное?

Люди, которые умеют эффективно использовать свое мышление, способны решать сложнейшие жизненные задачи и находить ответы на извечные вопросы.

Новейшие открытия в области нейрофизиологии, когнитивистики и социальной психологии произвели настоящую революцию в понимании поведения человека. Теперь мы знаем, как целенаправленно развивать своё мышление, чтобы добиваться нужных нам результатов.

В Академии смысла мы искусственно моделируем ситуации, где за короткое время вы сможете получить все необходимые навыки.

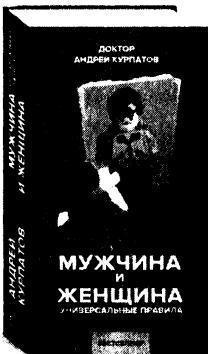
Читайте подробности и подавайте заявки на:

www.intellectacademyfb.com/sense.academy

info@intellect.academy vk.com/sense.academy

instagram.com/sense.academy

БЕСТСЕЛЛЕР «МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА»



Кажется, что «война полов» никогда не за-кончится. Неоправданные ожидания, обманутые надежды, разбитые сердца... Но мир все-таки возможен: откройте для себя главные секреты мужской и женской психологии!

Книга «Мужчина и женщина»:

- расскажет о том, как женщинам понять мужчин;
- как мужчинам почувствовать женщин;
- даст четкие инструкции мужчинам и женщинам.

Основанное на серьезных научных исследова-ниях практическое пособие о взаимопонимании, долгосрочных отношениях и любви.

**Главный психологический бестселлер
Андрея Курпатова!**

Клиника Доктора Курпатова

Специализированная клиника психологического консультирования
и психотерапевтического лечения

**Врачи-психотерапевты
Клиники доктора Андрея Курпатова
оказывают помощь и лечение:**

- Личные и семейные проблемы
- Психологические трудности
- Депрессии
- Неврозы
- Страхи
- Панические состояния
- Тревога и беспокойство
- Страхи при общении
- Вегетососудистая дистония
- Нарушения сна
- Переутомление и раздражительность
- Психосоматические болезни
- Игровая и никотиновая зависимости

**Единые телефоны для записи на приём
в клинику в Москве и Санкт-Петербурге**

т.: (812) 405-74-17; т.: (921) 756-25-46: т.: (921) 944-86-82

Адрес:
Санкт-Петербург
Курская ул, д. 13/193
(метро “Обводный канал”,
“Лиговский проспект”).

Адрес: Москва
Мичуринский пр., д. 25, корпус 2
(вход со двора через
ООО “Мобильная медицина”).
Метро “Раменки” (в пешей
доступности)

сайт <http://www.kurpatov-clinic.ru/>

Андрей Владимирович Курчатов

НАУКА О СЕКСЕ
Универсальные правила

Обложка: О. Кордюкова

18+

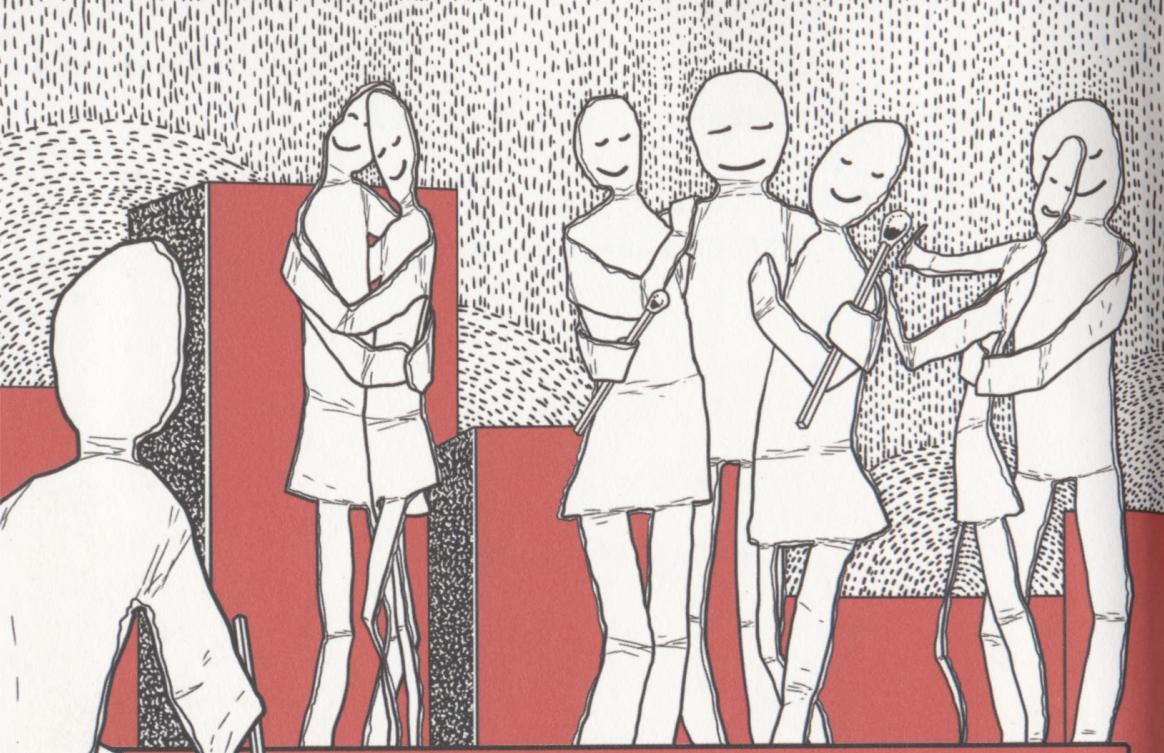
Научно-популярное издание

Подписано в печать 28.12.2018.
Формат 84x90/32. Печать офсетная.
Усл.-печ. л. 19,6. Тираж 10 000 экз.
Заказ № 8692/18

Общероссийский классификатор продукции
ОК-034-2014 (КПЕС 2008); 58.11.1 — книги, брошюры печатные

ООО «Дом Печати Издательства Книготорговли «Капитал»
143421, Московская обл., Красногорск, ул. Успенская, д. 5,
б/ц « Успенский», офис 506-2

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами
в ООО «ИПК Парето-Принт»,
170546, Тверская область,
Промышленная зона Боровлево-1,
комплекс №3А,
www.pareto-print.ru







Андрей Курпатов

— самый известный врач-психотерапевт в России, автор более сотни научных работ и монографий, создатель системной поведенческой психотерапии, а еще любимый телеведущий, популярный колумнист и публичный лектор. Его пособия по психотерапии стали самыми настоящими бестселлерами и изданы на восьми иностранных языках.

Сексуальность — тонкая материя, а где тонко, там, как известно, и рвётся. Правда в том, что большинство из нас испытывают проблемы в сексуальной жизни, но не знают, как с ними справляться. Многие, впрочем, даже не решаются признаться себе в том, что эти проблемы у них есть.

Данная книга — реальное практическое пособие, в основе которого — научные факты, разрушающие мифы и заблуждения. Она поможет существенно улучшить качество сексуальной жизни и начать, наконец, получать настоящее удовольствие от секса.

Что вам скажет профессиональный сексолог, если вы захотите получить у него консультацию?

Каковы причины проблем, с которыми мы сталкиваемся в своей сексуальной жизни?

Что необходимо сделать, чтобы секс стал идеальным?

В отличие от большинства книг о сексе, эта написана на основе серьезных научных данных и реально помогает людям.

18+

ISBN 978-5-6040992-4-7



9 785604 099247