

# Диля Дэрдовна Еникеева

## Мужчина и женщина: искусство любви

### Выражение признательности



Я благодарна за помощь, которую оказала мне Галина Ивановна Вешнякова, мой литературный агент, а кроме того, подруга и советчица, умница и прирожденный психотерапевт; остроумная и безумно обаятельная женщина и замечательная собеседница. Она щедро делилась со мной своим временем, терпеливо выслушивала, подсказывала, приветствовала мои идеи и генерировала свои, а главное, верила в меня, – посему пребывала в спокойной уверенности, что книга получится, хотя сроки были наикратчайшими. С её моральной поддержкой удалось довести книгу от начального замысла до чистового варианта.

Я также благодарю Игоря Анатольевича Лазарева, главного редактора издательства «Центрполиграф», руководителей и сотрудников этого издательства; их высокая оценка в процессе работы над рукописью давала мне «второе дыхание». Благодаря их вере в меня и эмоциональной поддержке, книга, лежащая перед вами, обрела свой окончательный облик.

Я признательна Сергею Ивановичу Огурцову, коллеге и редактору, за его блестящие рецензии и бережное отношение к авторскому тексту.

### От автора

Секс является способом выражения любви. Секс оправдан, даже необходим, коль скоро он является проводником любви.

*В. Франкл*

Перед вами энциклопедия сексуальности человека, начиная с детства и до преклонных лет. Она названа энциклопедией любви, потому что подлинный секс – это любовь.

Многие люди довольствуются однообразной действительностью, хотя имеют возможность получать от жизни наслаждение. Одна из важнейших составляющих на пути к этой цели – гармоничная сексуальная жизнь.

Секс – неотъемлемая часть нашего существования и вместе с тем – одно из величайших удовольствий в жизни человека. Это способ получить физическое удовлетворение, источник душевного спокойствия и многих радостей. Он дает тонус, уверенность в себе и заряд жизненных сил.

Интимные отношения обогащают нас эмоционально, помогают расслабиться, забыть о повседневных заботах и воистину являются прекраснейшим и острейшим переживанием, с

которым не сравнится больше ни одно из известных человечеству удовольствий.

Можно ли облагородить то, что заложена в нас природой? Можно, если выбрать из мировой культуры интимного общения то, что наиболее привлекательно для каждой пары, и разнообразить свою сексуальную жизнь.

У каждого человека есть неограниченные возможности в получении сексуальных наслаждений. Для этого нужны лишь желание, немного фантазии и подсказка. Подсказку вы найдете в этой книге. Остальное зависит от вас.

Эта энциклопедия – для всех и для каждого, независимо от пола и возраста. Быть может, вы ещё юны или уже находитесь в зрелом возрасте, сексуально неопытны или имели в прошлом немало любовных приключений, одиноки или отчаянно скучаете в моногамном браке, – в любом случае вы найдете здесь немало практических советов. Родители узнают много полезных сведений о развитии либидо детей и преодолении проблем подросткового возраста, юноши и девушки – о том, как строить сексуальные отношения с партнером, взрослые люди – как преодолеть затруднения в достижении сексуальной удовлетворенности, если таковые имеются, супруги со «стажем» – как избавиться от сексуальной скуки и апатии, гурманы смогут добавить пикантную «изюминку» в свое сексуальное меню.

Если вы молоды, то многому научитесь и откроете для себя мир наслаждений, а если вы в зрелом возрасте, то сможете вернуть любовь и былую страсть.

## **Раздел 1. Мальчики и девочки**

### **Мама, расскажи мне «про это»**

Ребенок – это остров любопытства в море вопросительных знаков.

*NNI*

– Бабушка, а где нас взяли? – спрашивают Вовочка и Танечка.

– Танечку в капусте нашли, а тебя аист принес.

Вовочка сестре шепотом:

– Скажем бабке правду или пусть душой и умрет?

*Анекдот*

Заявление: «Мама, расскажи мне про это», – смутит кого угодно, особенно если услышишь его из уст пятилетнего карапуза. Но если вы попытаетесь рассказать ему «сказку» про «аиста» или «капусту», – он может поднять вас на смех. Сейчас даже ребяташки детского сада знают, «откуда берутся дети», не говоря уже об основательно осведомленных пятиклассниках...

Я намеренно начала книгу с полового воспитания – эта проблема волнует всех родителей. Их озабоченность обилием эротических изданий, граничащих с порнографией, вполне можно понять.

Дети и подростки проявляют к теме секса повышенный интерес. Они смотрят по телевизору фильмы с эротическими сценами, листают на прилавках иллюстрированные журналы с весьма откровенными фотографиями, читают статьи «про это», но их собственное интеллектуальное и сексуальное развитие ещё недостаточно, чтобы правильно осмыслить подобную информацию.

Вопрос, вводить ли в программу школьного обучения занятия по половому воспитанию, пока ещё остается открытым. Опыт некоторых школ, которые ввели уроки по половому воспитанию, – оптимизма не вселяет. У нас нет подготовленных преподавателей

для того, чтобы грамотно проводить такие занятия. Те, кого «обязывали» заниматься со школьниками, делали это формально, а «энтузиасты», которые с жаром брались говорить с детьми на «деликатную» тему, чаще всего имели свой, корыстный интерес. Есть случаи, когда «учитель» (энтузиазм обычно проявляют мужчины, например, преподаватель физкультуры, изобразительного искусства) был весьма неравнодушен к девочкам-подросткам. На мой взгляд, вводить в школах занятия по половому воспитанию, пока у нас ещё нет грамотных специалистов, – не следует. Такие уроки должны проводить профессионалы, которые могут ответить на любой «каверзный» вопрос школьника не жеманясь и не отнекиваясь: «Тебе это ещё рано знать», – смогут проводить занятия толково, серьезно и так, чтобы было интересно ребятам.

Многие родители хотели бы, чтобы дети узнали о сексе от них самих, а не из сомнительных эротических изданий и не из пересказов сверстников, но не знают, как это сделать, как говорить со своим ребенком, с какого возраста начинать половое воспитание. Их самих воспитывали в полном неведении; любые разговоры на эту тему, когда сами они были подростками, пресекались.

Некоторые родители полагают, что если они рано начнут говорить на темы сексуальных отношений с ребенком, то этим могут вызвать у него повышенный интерес к проблеме. Неверное мнение. «Жгучий» интерес вызывает именно то, что запретно и окутано дымкой «тайны». А запрет только усиливает любопытство.

Мой многолетний опыт позволяет утверждать, что если родители правильно воспитывают своих детей с ранних лет, то в подростковом возрасте те избавлены от многих проблем: раннего начала половой жизни, беременности, заражения венерическими заболеваниями, извращения сексуального влечения и прочих.

Так что, уважаемые родители, хотите вы этого или нет, но сексуальным воспитанием ребенка придется заняться вам самим, и лучше если вы приступите к этому как можно раньше.

Узнав из этой книги то, что, на ваш взгляд, следует знать вашему ребенку, в зависимости от его возраста и психической зрелости, вы можете постепенно подготавливать его к периоду пробуждения полового влечения, чтобы ему не пришлось постигать «сексуальную грамоту» на личном опыте или в искаженном изложении других детей и подростков. Из ваших уст ребенку легче воспринять эти сведения, так как вам он доверяет.

Не следует думать, что ваш малыш (неважно – дошкольник он или младший школьник), ничего не знает о сексе. Скорее всего, знает, хотя совсем не то, что ему следовало бы знать, а самое главное – он неверно интерпретирует свои знания.

И если вы преодолете свои предубеждения, что «ребенку это знать рано», если сумеете установить доверительный контакт и говорить на сексуальные темы свободно, тогда ваш ребенок будет без боязни рассказывать вам то, что услышал от сверстников.

Очень важно вовремя опровергнуть ложные представления и тем самым избавить ребенка от многих ошибок, а себя – от больших огорчений.

Не пытайтесь ограждать ребенка от потока информации на эту тему. Как бы вы ни старались, у вас все равно ничего не получится. Эротические сцены в кинофильмах (а их теперь показывают в любое время суток), фотографии в журналах и газетах (и в вашем доме наверняка такие есть), «специальные» книги (если не у вас в шкафу, то, возможно, у соседей, у которых растет такой же одногодок, найдется два-три подобных издания) обязательно привлекут внимание вашего ребенка.

Поэтому самое лучшее для родителей – не прикрывать ладонью любопытные глаза малыша или приказывать ему выйти из комнаты во время эротической сцены фильма. (Чаще всего это вызывает обратный эффект.) Вы, сами того не желая, настолько распалите любопытство своего ребенка, что в следующий раз, когда вас не будет дома, он всенепременно и телевизор включит, и статьи прочтет. И хотя смысла не поймет, зато истолкует информацию по-своему.

Так вот, чтобы этого не случилось, необходимо не только давать «сексуальные знания»,

но и направлять их восприятие в нужное русло. Тогда у вашего ребенка не будет повышенного интереса к проблемам секса. Услышав от сверстников то, что вы ему ещё не рассказали, он обратится за разъяснениями к вам. (Конечно, при условии, что у вас с ним сложились доверительные отношения.)

Лучше всего сразу объяснить ребенку, как именно рождаются дети и как происходит зачатие. Если он ещё совсем маленький, можно ограничиться общими сведениями об анатомии мужских и женских половых органов и их различиях. По мере того, как он будет становиться старше и у него появятся новые вопросы, вы можете уже подробнее все ему объяснять.

Не бойтесь называть вещи своими именами. «Запретная тема», «тайна», о которой можно пошептать по углам с другими детьми, формирует повышенный интерес к половым отношениям. Если же он узнает все от вас, то будет относиться к словам других детей вполне разумно и сумеет оценить сведения, поступившие со стороны.

Осознавать свою принадлежность к определенному полу дети начинают уже в двух-трехлетнем возрасте. Именно тогда у них пробуждается интерес к своему телу и гениталиям (половым органам), а также к телу и половым органам детей противоположного пола. Они начинают внимательно разглядывать и ощупывать себя и ровесников.

Это «открытие» пугает родителей. «Ему всего три года, а он уже интересуется тем, что ему знать рано!» – ахают мамы и папы, узнав, что сынишка в детском садике попросил девочку снять трусики, или двое детей играют «в доктора», раздеваются и по очереди осматривают тела друг друга.

Пока это просто любопытство. Дети ещё воспринимают гениталии просто как часть тела, которая обычно скрыта под одеждой и недоступна для рассматривания.

Это нормальный этап развития ребенка, который называется «половым любопытством».

Но чтобы этот этап прошел нормально, вы должны подготовить к нему своего ребенка.

Спокойно ответьте на все интересующие его вопросы, старайтесь делать это кратко и очень конкретно. Не нужно пускаться в пространные и отвлеченные рассуждения. Ребенок задал вопрос – вы на него ответили. Обычно малыш бывает этим удовлетворен. Если он что-то не понял или ему требуются дополнительные сведения, – отвечайте опять-таки только в русле нового заданного вопроса.

Лишняя информация ребенку не нужна. Однако, обдумывая ответ, имейте в виду: не получив от вас исчерпывающих сведений, он пойдет искать их у своих сверстников.

Если ребенок задает вопросы, значит, проблемы пола его уже интересуют, поэтому не стоит отделяться фразой, что он ещё слишком мал и ничего не поймет.

Некоторым родителям трудно произносить «взрослые» слова в разговоре с маленьким ребенком. Ничего страшного. На первых порах вполне допустимо употреблять привычные для вас и вашего ребенка обозначения половых органов, которыми вы пользовались до этого. Постепенно вы объясните ему, что взрослые люди применяют иные слова.

Вполне можно опустить детали, касающиеся сексуальной жизни мужчин и женщин. Но об анатомическом строении их тел, а также о том, что ребенок до своего рождения находится в животе у мамы, – обязательно расскажите. И о том, что мамы рожают своих детей, а не покупают их в магазине, не ждут «аиста», – он тоже должен знать с самых ранних лет. А встретив вместе с ребенком на улице беременную женщину, объясните, что в животе у неё находится будущий мальчик или девочка, и когда он (или она) подрастет и сможет жить уже без мамы, она его родит. Как дальше продолжить разговор, подскажут вам интуиция и те вопросы, которые задаст ребенок. Если с самых ранних лет он будет уверен, что на любой вопрос сможет получить у вас исчерпывающий ответ, – он всегда будет с вами откровенен.

Расскажу вам о женщине, которая постигала науку сексуального воспитания дочери самостоятельно, учась на собственных ошибках.

Итак, Марина К. Сейчас ей 36 лет. Ее дочери Наташе 15 лет.

До 3-летнего возраста Наташа воспитывалась дома, потом её отдали в детский сад.

Однажды она пришла из садика домой вся в слезах и рассказала, что мальчишки в туалете сняли с неё трусики и трогали половые органы. Наташа ещё не понимала, что произошло, но то, что её насильно удерживали и причинили ей боль, напугало девочку.

Марина объяснила дочери, что ничего страшного не произошло, возможно, мальчикам было просто любопытно узнать, чем они отличаются от девочек, на что Наташа радостно сказала, что она и сама видела, что мальчишки писают по-другому, и практически тут же успокоилась. Негативное впечатление от случившегося сгладилось.

Мать объяснила, в чем состоит различие строения половых органов девочек и мальчиков. Она рассказала дочке, что люди носят одежду не только для тепла, но и для того, чтобы прикрыть свое тело. Поэтому раздеваться можно только в определенных ситуациях – когда человек принимает ванну, в кабинете врача и т.д.

Марина посоветовала дочери впредь именно так все объяснить мальчикам, если они опять будут проявлять любопытство, а если они будут слишком настойчивы, то следует обратиться за помощью к воспитательнице.

На следующий день Марина поговорила с воспитательницей и попросила её водить детей в туалет отдельно и присутствовать и по возможности сделать так, чтобы подобное не повторилось.

Года через четыре Марина однажды заметила, что дочь рассматривает альбом с репродукциями, на которых были изображены обнаженные мужчины и женщины. Она забрала у неё книгу, сказав, что она совсем не для детей. Но девочка увидела, куда мать положила книгу. И потом тайком от неё доставала и разглядывала картинки.

Марина поняла, что была неправа, запретив дочери брать эту книгу, тем самым вызвав у неё повышенный интерес к этой теме. Тогда она сама предложила дочери вместе посмотреть репродукции, и девочка охотно согласилась. Несколько вечеров они посвятили этой книге. И хотя книга была явно не детской, но раз уж так случилось, мать решила, что лучше ей самой все подробно объяснить девочке.

Муж Марины возражал, считая, что ребенку знать это ещё рано. Возражала и мать Марины, мотивируя тем, что лично она ничего Марине не объясняла; что в результате такой «пропаганды» Марина воспитает «распущенную дочь».

Но Марина настояла на своем. Сначала ей было трудно подобрать слова, чтобы объяснить ребенку все необходимые понятия, – ведь у неё не было опыта. Но со временем она стала увереннее и просто называла вещи своими именами. (Естественно, с поправкой на юный возраст дочери).

Она сразу предупредила девочку, что объяснит ей самое необходимое, а потом, если будет что-то непонятно, то пусть обращается с вопросами к маме, а не слушает то, что говорят другие дети.

Девочке оказалось вполне достаточно того объема сведений, который ей дала мать, она сказала, что ей все понятно, и больше интереса к этой книге не проявляла. Марина не прятала книгу, сказав, что если у её ещё что-то заинтересует, то лучше спросить у мамы.

Как-то раз Наташа рассказала матери, что после уроков одноклассник показывал ей свой половой член и просил, чтобы она тоже сняла трусики. На что Наташа спокойно ответила, что видела много пенисов мужчин в книгах, поэтому пенис мальчика ей совсем неинтересен. Мать похвалила её, сказав, что она поступила правильно, а мальчику, видно, родители ничего не объяснили. Впредь никаких эксцессов подобного рода не было.

Со временем Марина стала покупать девочке различные детские энциклопедии с изображением анатомического строения женских и мужских половых органов и объясняла, как происходит зачатие и деторождение, без излишних подробностей, лишь в чисто физиологическом аспекте. Девочка слушала спокойно, как необходимую информацию.

Тем не менее, Марина испытывала неловкость, когда в фильмах, которые она смотрела вместе с дочерью, были откровенно эротические сцены. Как она говорит, «вся покрывалась мурашками и зажималась». Ей нравились такие сцены, они её волновали и возбуждали, но она предпочитала смотреть их одна. Даже присутствие мужа её смущало. Поэтому как

только ей казалось, что дело идет к эпизоду в постели, она под каким-либо благовидным предлогом отсылала дочь из комнаты. Как и многие взрослые люди, Марина возмущалась обилием телеэкранный эротики, жаловалась мужу, что стало невозможно смотреть с ребенком телевизор, так как показывают фильмы с «постельными» сценами в то время, когда дети обычно ещё не спят.

Но однажды Наташа сама сказала матери, что зря та волнуется, что сейчас будет секс: она уже и раньше это видела по телевизору. Марине пришлось смириться и объяснить дочери, что мужчина с женщиной спят вместе, чтобы у них были дети.

Со временем ей пришлось расширить объем знаний для дочери, когда та задавала ей вопросы или приходя из школы, рассказывала, что говорили её сверстники. Марина объясняла все ошибки, которые Наташа почерпнула из разговоров с другими детьми. Она заранее рассказала дочери и о том, что будет, когда у неё начнутся менструации, и что именно это значит для девочки и женщины. А также о том, что наступление менструаций ещё не свидетельствует о том, что девочка сможет жить половой жизнью, так как все органы у неё ещё недостаточно развиты, и хотя может произойти зачатие, но организм девочки к этому ещё не подготовлен, и может быть вред для её здоровья.

Сейчас Наташе 15 лет, 2 года назад у неё начались менструации. Она отнеслась к этому как к вполне закономерному явлению. Некоторые девочки их её класса уже обнимаются и целуются с мальчиками и даже, возможно, живут половой жизнью. Одна из её одноклассниц рассказала подружкам все подробности своего полового акта со старшеклассником. Другие девочки ахали, а Наташа спокойно сказала, что в 15-летнем возрасте нужно хорошо учиться (эта девочка стабильная «троечница»), а не жить половой жизнью, которая мешает ей нормально учиться, и посоветовала однокласснице рассказать все матери и спросить у неё совета. Та пришла в ужас, сказав, что мать «за это убьет, если узнает».

У Марины с дочерью доверительные отношения, девочка легко и откровенно обсуждает с нею все проблемы. О своей первой влюбленности Наташа сама ей рассказала. У них были чисто романтические отношения, они не стремились уединяться, девочка сразу познакомила его с родителями, большую часть времени проводили дома или у Наташи, или у мальчика, и родители все о них знали. О том, чтобы позволить мальчику дотрагиваться до себя, речь даже не шла. Со временем это увлечение прошло без каких-либо последствий.

Мать объяснила девочке разницу между любовью, чувствами и сексуальным влечением, которое побуждает многих девочек слишком рано начинать половую жизнь и впоследствии выходить замуж за человека, которого она не любит, только лишь из-за беременности. Наташа осознает, что такое сексуальное влечение, и что оно более сильно у мальчиков, а девочки просто уступают их желаниям или начинают жить половой жизнью из любопытства, чтобы казаться взрослыми. Она никогда не пробовала мастурбировать, хотя знает, что это такое. Мать для Наташи – неоспоримый авторитет и самый близкий человек. Она даже говорит, что никогда не выйдет замуж, если её избранник не понравится маме. На что Марина отвечает, что главное, чтобы он нравился ей самой, причем, до такой степени, чтобы навсегда связать с ним свою судьбу.

А Марина перестала испытывать неловкость при виде эротических сцен в фильмах, Наташа же относится к ним совершенно спокойно, как к необходимому атрибуту искусства кинематографии.

Из этого примера многие родители могут почерпнуть для себя немало полезного. Марина воспитала разумную дочь. Вне всякого сомнения, их доверительные отношения помогут девочке избежать многих ошибок, которые совершают её сверстницы.

То же самое я могу сказать и о своей 12-летней дочери. С раннего детства я ничего от неё не скрывала, не прятала «взрослых» книг. Она читала все написанные мной книги и свободно оперирует такими словами как секс, половое сношение, половая жизнь, матка, яичники, беременность, аборт, онанизм, менструация и прочие, когда в этом есть необходимость. Много лет назад она вскользь упомянула одно из таких «взрослых» слов в разговоре с бабушкой, чем повергла ту в легкий шок. Как и Марине, мне пришлось

«отбиваться» от упреков бабушки, что во времена их отрочества... и так далее. В данном случае мой профессиональный авторитет не учитывался, и мне пришлось выслушать лекцию, как нужно «правильно» воспитывать девочку.

«Мы в эти годы такими не были, нас не так воспитывали!», – такие «аргументы» наверняка слышала каждая женщина, пытающаяся изменить стереотип, к которому привыкли люди старшего поколения. Да раньше всех держали в полном неведении и что в этом хорошего? Это не уберегло то поколение ни от раннего начала половой жизни, ни от нежелательной беременности, ни от скороспелых браков. Не сомневаюсь, что всего этого можно было бы избежать, если бы у теперешних взрослых были доверительные отношения с собственными родителями.

Никакого повышенного интереса к проблемам пола у моей дочери нет. В их классе есть проблемная девочка, которая у меня вызывает профессиональную озабоченность (но, к сожалению, не у её родителей), а моя дочь вполне адекватно оценивает её поведение. Она удивительно разумна для своего возраста, а её умозаключения порой меня просто поражают. Воистину, «устаи младенца...» Уже давным-давно мы с дочерью на равных, я для неё не только мама, но и подруга, собеседница и наперсница. У меня никогда не было с ней проблем и уверена, что не будет.

Вообще, с девочками беседовать лучше матери, так как именно она сможет объяснить все аспекты женской физиологии, о которых не знают мужчины. Аналогичное воспитание мальчика должны осуществлять оба родителя. Но чем старше становится мальчик, тем больше его половым воспитанием должен заниматься отец.

Самое главное – не забывайте, что вы воспитываете ребенка не только словами, но и всем своим поведением.

Дети всегда перенимают стереотип поведения родителей и подражают ему. Если родители выражают свою любовь открыто, относятся друг к другу с нежностью, прикасаются друг к другу даже в присутствии детей и ребенок слышит, что они говорят друг другу ласковые слова, – то это будет лучшим примером для него. С детства у него сформируется правильное представление о браке, о том, что это союз двух любящих людей, что не бывает семьи без любви. Это позволит ему в будущем с той же нежностью и заботой относиться и к своей возлюбленной (или возлюбленному).

В половом воспитании важно не только дать ребенку необходимую информацию и ответить на все его вопросы о физиологии половых отношений, но и сформировать у него представление об эмоциональном аспекте общения представителей противоположного пола, о том, что без любви, нежности и заботы друг о друге отношения просто не имеют смысла. В будущем, при формировании либидо (полового влечения), это убережет его от бессмысленных, беспорядочных сексуальных связей. Воспитывать ребенка по книге очень просто.

Здесь лишь одна трудность – для каждого ребенка нужна своя книга.

### **«Скользкая» тема**

- Доченька, я хотела бы поговорить с тобой о сексе...
- Хорошо, мама. Что ты хочешь узнать?

*Анекдот*

Если у вас сын (или дочь) подросткового возраста, а раньше вы с ним (или с ней) никогда не говорили на темы половых отношений, то придется это сделать хотя бы сейчас. Уж лучше поздно, чем никогда.

Мне приходилось слышать разные возражения: «Да что я могу ему (ей) рассказать?! Я и сам(а) мало об этом знаю». Или: «Зачем вызывать у него (у нее) преждевременный интерес

к сексу?!»

По роду своей работы мне приходилось беседовать с пациентами всех возрастов. В итоге я убедилась: современные подростки знают о сексе больше многих взрослых людей, больше своих родителей.

Понимаю ваши трудности – вам неловко обсуждать эту тему со своим чадом, которого вы ещё считаете полурребенком. Вы не знаете, как подступиться к этой «скользкой» теме, боитесь, что вам не удастся подобрать подходящие слова.

Да, нас с вами воспитывали совсем по-другому. Ни дочь с матерью, ни сын с отцом не обсуждали проблем пола. В лучшем случае совершеннолетние дети получали родительские наставления в день свадьбы. А чаще всего познавали в мир «большого секса» на свой страх и риск.

По мнению американских врачей, если подросткам родители рассказывают о сексе, если в школе квалифицированные специалисты проводят уроки по половому воспитанию, то тинейджеров гораздо меньше тянет на сексуальные эксперименты. А у тех, кого родители пытаются держать в блаженном неведении, проблем гораздо больше.

По своей практике я убедилась, что это совершенно верно. Запретный плод, как известно, сладок, а тем более, в этом возрасте. Чем больше запретов и тайн, тем больше это интересует подростка. Но если тинейджер знает, что его ждет, если тема секса – предмет для равноправного обсуждения с родителями, – то у него нет к этому повышенного интереса.

В тех семьях, где родители умеют говорить с детьми на эту тему, не краснея и не запинаясь на трудных словах, – подростки гораздо позже приобретают первый сексуальный опыт.

Уважаемые мамы и папы, поймите: запреты и уговоры бесполезны.

Если подросток уже вкусил плотских радостей, то никто не в состоянии его переубедить. Но даже если у него уже немалый «стаж» на попроще секса, все равно он ещё многого не знает, что ему следует знать. А если он ещё только мечтает о сексе, то тем более ему надо знать, что его ожидает. Пусть уж лучше ваш(а) сын (или дочь) получит информацию от отца или матери, чем циничные подробности от сверстников, весьма далекие от того, что называется настоящим сексом.

«Совсем плохо стало с нынешней молодежью, – жалуется один папаша другому. – Раньше я просто не знал, как отвечать на вопросы сына, а теперь даже не понимаю, о чем он спрашивает.»

## **Трудный возраст: для подростка или его родителей?**

Дети делятся на две категории: невоспитанные и наши.

***И.Симеонов и Н.Иванов***

Обычно родители говорят, что подростковый возраст – это трудный возраст. Но при этом они имеют ввиду, что им самим трудно найти общий язык с сыном (или дочерью). А на самом деле этот возраст труден именно для тинейджера.

Самая большая трудность состоит в том, что в организме подростка происходят бурные физиологические изменения, к которым он(а) сам(а) не готов(а), ничего о них не знает и они не зависят от его воли. Большинство подростков не замечают первых изменений в своем организме, поскольку они касаются внутренних половых органов.

Этот период называют периодом полового созревания, или пубертатным периодом. Наряду с биологической перестройкой организма, здесь происходят значительные, порой огорчающие родителей изменения психики.

Маленький ребенок зависим от родителей куда больше, чем подросток. Есть

определенные возрастные периоды, когда ребенок становится непослушным, все делает наперекор родителям и пытается отстаивать свои права.

«Я сам(а)!», «Я уже большой!», «Не хочу и не буду!», – слышим мы и от трех-, и от восьмилетнего малыша.

Потом «праздники непослушания» проходят и нормальный ребенок предпочитает не посягать на авторитет родителей. Ведь они для него – основной источник положительных эмоций (цирк, зоопарк, прогулки, вечерняя сказка), знаний (тысяча ответов на тысячу «почему?..») и материального благополучия (мороженое, сладости, игрушки и другие приятные вещи).

Круг общения ребенка невелик – родители, бабушки-дедушки, родственники и некоторое количество сверстников (во дворе, дошкольном детском учреждении, потом в школе).

Взаимоотношения отца и матери являются объектом пристального внимания ребенка и примером для подражания. Их индивидуальные черты воспринимаются им как модель мужественности и женственности, образец взаимоотношения полов. В своих играх он(а) бессознательно копирует их, усваивая нормы поведения, принятые в семье.

Затем происходит социализация ребенка, он осознает себя членом общества и усваивает нормы поведения, принятые в обществе. Развиваются и совершенствуются его эмоциональные реакции, формируется характер.

Наряду с физическими изменениями, в периоде половой зрелости на подростка оказывается большое эмоциональное воздействие. Это находит свое отражение в мыслях, чувствах, поступках, взаимоотношениях с окружающими, мироощущении и мировоззрении.

В подростковом возрасте происходит генеральная «ревизия» всех сторон жизни.

Подросток пересматривает привитые ему «догмы» и свое положение в семье, хочет избавиться от навязанного родителями стереотипа поведения, заявляет о себе как о личности, стремится к самостоятельности, самоутверждению и независимости. И это нормально.

Тем не менее, влияние родителей на подростка значительно. Тинейджер может проявить строптивость, поступать по-своему, заявляя, что он вполне самостоятельный, но взаимоотношения с родителями имеют для него большое значение.

На формирующуюся психику подростка оказывают огромное влияние эмоциональные отношения между родителями и их поведение. Родители больше воспитывают не словами, а собственным примером. Если они говорят одно, а сами делают другое, то это деформирует психику тинейджера – не формируется нравственная этическая позиция. Какими бы цветистыми нравоучениями ни одаривали родители своего отпрыска, но если они сами лгут и нарушают библейские заповеди, то в будущем у него (у нее) будут весьма расплывчатые представления о добре и зле, о морали и безнравственности.

В это время заметно ослабляется связь с семьей. Большую часть своего свободного времени подросток проводит вне контроля родителей. Расширяется круг его общения. Теперь он сам выбирает себе друзей, встречается с кем захочет, в том числе и с понравившейся девочкой.

Круг знакомых включает уже не только ровесников, но и ребят постарше. Подросток может подружиться и со взрослым, если уважает его и у них есть общие интересы. Он может избрать кого-то своим кумиром, если хочет быть на него похожим.

Авторитет родителей падает, параллельно этому возрастает влияние сверстников. Отношения с друзьями начинают приобретать новый смысл и большое значение. Вначале подростки проводят свободное время в группе с однополым составом, и отношения сконцентрированы внутри этой группы, затем отношения переносятся в группы со смешанным составом (мальчики и девочки) и начинают превалировать.

Теперь уже ровесники являются объектом для подражания. Позже, в зрелом возрасте влияние родителей вновь восстанавливается. (Конечно, при наличии доверительных отношений.)

Но пока сын (или дочь) ещё не достиг(ла) возраста, когда родителей интересует его (или ее) мнение, им категорически не нравится, что чадо вдруг перестало беспрекословно выполнять их приказы, заявляет о своем праве на самостоятельность и каких-то непонятных для них требованиях (кстати, вполне нормальных для этого возраста!).

Сын (дочь) хочет проводить свое свободное время в кругу сверстников, заниматься интересными для них делами, а взрослые все ещё пытаются добиться послушания и руководить жизнью своего отпрыска. Он(а) активно сопротивляется (что вполне естественно для этого возраста – это так называемая реакция эмансипации, то есть независимости, свойственная всем подросткам), а родителям это очень не нравится. Возникает конфликт, который обычно заканчивается тем, что мама хватается за сердце и рыдает, папа раздумывает, стоит ли применить в качестве «воспитательного» средства ремень, а сын (дочь) хлопает дверью и уходит из дома.

Беда в том, что родители даже не догадываются о тех мощных биологических и психологических изменениях, которые происходят в организме тинейджера.

Проблема вполне поправима, если вы, родители, будете это учитывать. Далее вы узнаете, что творится в организме вашего подрастающего сына (дочери), и тогда поймете, как ему трудно со всем этим справиться и приспособиться к этому враждебному ему миру взрослых, где он одинок (приятели, естественно, не в счет), потому что все ополчилось против него – и родители, и учителя, да и сам(а) с собой он(а) порой не в ладах, хоть и хорохорится...

У нормального подростка закладываются основы собственного мировоззрения, меняются взгляды на свое положение в обществе, поведение, развиваются высшие эмоции. Формируются общественные представления и социальное сознание, правильная оценка своих способностей и своего места в обществе.

То, что родителям порой кажется бессмысленным упрямством, – на самом деле попытка твердо отстоять свое мнение.

Подросток ведет себя в соответствии с формирующимся мировоззрением, сопротивляется давлению с их стороны, не терпит родительского диктата, а мама с папой думают, что любимый ребенок вдруг ни с того ни с сего стал грубым, агрессивным, строптивым.

А ведь такое поведение совершенно нормально для пубертатного периода. Это означает, что подросток начинает осознавать себя как личность. Он(а) хочет, чтобы родители это признали и уважали его (ее) права. И это справедливо.

Многие проблемы подросткового возраста возникают из-за того, что, во-первых, родители не знают о физиологии и психологии подросткового периода, а во-вторых, подросток сам не готов к таким кардинальным переменам.

Этому периоду свойственны колебания настроения, частая смена настроения, которая взрослым кажется беспричинной, необъяснимой. Спокойное или даже самоуверенное состояние вдруг «ни с того ни с сего» превращается в депрессию и подавленность. Или вдруг появляется раздражительность, озлобленность, когда подросток ненавидит весь мир – сам не зная, за что. Могут беспричинные (или легкие, по незначительному поводу) слезы, которые вызывают у подростка-мальчика озлобленность на самого себя («Я разнюнился, как сопляк...») или чувство неполноценности («Я не умею вести себя как мужчина»).

Мы, психиатры, говорим в этих случаях о «недержании аффектов» – то есть, человек не может управлять своими эмоциями и обрушивает их на окружающих. В пубертатном возрасте из-за слабости волевых процессов управлять собой ребята не в состоянии.

Многие перемены происходят из-за гормональных изменений. Эмоциональная неустойчивость обусловлена теми бурными изменениями, что сотрясают организм подростка. Их раздрают противоречивые чувства. С одной стороны, они ещё несовершеннолетние (а для мам-пап так просто дети) и полностью зависимы от взрослых, а с другой – уже «проклевывается» будущий взрослый человек. Каждому хочется побыстрее повзрослеть.

Подростку приходится прикладывать определенные усилия, чтобы справиться со всем, что на него свалилось в пубертате. Ему приходится учиться новым отношениям. То было много просто приятелей. теперь появляются близкие друзья. Некоторые из прежних приятелей остаются вне сферы общения; они тяжело переживают разрыв отношений и свое одиночество. И дружба, и романтические чувства в этот период очень нестойки.

Свою неуверенность и скованность подростки прячут под маской напыщенной самоуверенности, немотивированного упрямства и словесной агрессии.

Но не судите их строго! Поймите, как им трудно. Помогите, поддержите. Но не ругайте!

Больше всего переменам поражается обычно мама. Еще год назад у неё был такой милый, ласковый ребенок, который во всем её слушался. Она могла обнять, поцеловать, посюсюкать со своим сынулей (или дочулей).

Где он(а) теперь?

Вместо её обожаемого ребенка в их семье поселилось совсем другое существо – дерзкое, упрямое и непослушное, которое грубит без повода, никого слушать не хочет и поступает, как в голову взбредет.

Мама пытается подойти к нему с лаской, а тот (та) резко отстраняется и кривится («Опять она „лезет“ со своими нежностями!..»).

По старой привычке мама пытается обращаться с ним (или с нею), как с ребенком. У подростка уже совсем другие интересы, а мама все ещё думает, что это её «маленький», которого она ещё совсем недавно (как же быстро летят годы!) держала у своей груди.

Родители очень долго остаются во власти этого привычного стереотипа. Они привыкли воспринимать своего ребенка как беспомощное существо, которое нуждается в постоянной опеке и руководстве его поведением. Поэтому когда сын (или дочь) вступает в пору полового созревания, родители оказываются в растерянности. Им кажется, что их сынуля (дочуля) ещё совсем дитя, без их подсказок совершит кучу ошибок, заблудится и пропадет в этом огромном и небезопасном мире. Они стараются уберечь его (ее) всеми доступными средствами.

А подросток – это уже не ребенок. Его организм переживает глобальную гормональную перестройку, которая оказывает мощное воздействие и на его психику, и на его поведение, и на эмоции. Но родители этого не понимают – отсюда и все трудности. Как сказал один подросток: «Вся беда в том, что родители знали нас маленькими!»

## **Акселерация – хорошо это или плохо?**

Стоят два акселерата в школьном дворе.

– Родители хотят, чтобы я поступал в юридический, а я хочу во ВГИК.

– Мне б твои заботы! Танька и Манька беременны, и обе требуют, чтоб я женился.

*Из школьных баек*

Акселерация – это ускорение физического развития и полового созревания. У некоторых подростков она начала выявляться ещё в конце прошлого века. Вначале акселерация коснулась подростков из наиболее обеспеченных слоев населения, а потом, со второй половины нашего столетия распространилась на все слои населения во всех странах. Акселерация – это тенденция нашего века. К ней относятся увеличение всех показателей физического развития – роста, веса и всех размеров тела, раннее половое созревание.

Современные подростки примерно на 10 см выше, чем их сверстники несколько десятков лет назад. Считается, что одним из признаков завершения физического созревания является прекращение роста. У современных акселерированных юношей рост заканчивается в 17-19 лет, а в прежние годы он заканчивался в 23-25 лет. Окостенение скелета тоже

«помолодело» на 1-3 года.

Акселерации свойственно явное несоответствие между физическим и психическим развитием. В своем поведении и эмоциональных проявлениях многие подростки остаются инфантильными (от слова «инфант» – ребенок). Это означает, что поведение и эмоциональные реакции подростка немного напоминают поведение детей. Поэтому инфантильные подростки оказываются в особенно тяжелом положении.

Современная жизнь предъявляет к психике более высокие требования, чем несколько десятилетий назад. Поток информации стал более интенсивным, темп жизни более ускоренным, а требования к образованию – более сложными.

Некоторые стороны психического развития подростков «не успевают» за ускоренным физическим развитием. У акселерированного подростка могут сохраняться некоторые детские интересы, он ещё эмоционально неустойчив, податлив случайным влияниям.

Подростковый возраст характеризуется недостаточным развитием воли, поступками, совершенными без предварительного обдумывания (импульсивностью поведения), любознательностью, доверчивостью, стремлением к подражанию взрослым и сверстникам.

Психика подростка чрезвычайно ранима и неустойчива. В ней причудливо переплетаются повышенная чувствительность и возбудимость, неуравновешенность, раздражительность, застенчивость, стыдливость и бравада, заносчивость, развязность, стремление к независимости и отказ от признания авторитетов, потребность в самоутверждении и самовыражении, стремление казаться взрослым и внушаемость, подверженность чужому влиянию (чаще отрицательному, чем положительному).

Итак, в результате акселерации возникает диспропорция между физическим и психическим развитием.

Помимо этого, существует закон неравномерности индивидуального развития. Это создает диссонанс между подростками одного возраста. Один подросток уже достиг половой зрелости, а другой ещё нет.

Кроме того, подростки одного возраста различаются по своему интеллектуальному, социальному и нравственному развитию. Один может быть развит физически, а умственно и эмоционально он ещё не развит. А другой может быть на полголовы ниже сверстников, но превосходит их в интеллектуальном отношении. В качестве примера напомним известный фильм «Доживем до понедельника» – в самую красивую девочку в классе влюблен маленький невзрачный подросток, который в психическом развитии намного опережает своих сверстников. Он уже способен на настоящее глубокое чувство, а высокий красавец, его одноклассник, примитивен в интеллектуальном отношении, и все его достоинства – это фигура и самоуверенность. Один комплексует, а другой излишне самоуверен, хотя ему вовсе нечем гордиться, кроме смазливой внешности и высокого роста.

У одних подростков физическое и сексуальное созревание происходит быстрее, у других медленнее, и они могут стать предметом насмешек более развитых сверстников. Чтобы не отстать от других и не стать посмешищем, подросток старается «переплюнуть» самых «крутых» и доказать, что он не хуже других. Акселерация это конфликт души и тела.

## **Три времени либидо**

Маленький мальчик уверен, что целовать девочек – глупость. Потом он меняет взгляды. Но потом возвращается к первоначальному мнению.

*Янина Ипхорская*

Либидо (от латинского «libido» – желание, влечение) означает половое влечение. Термин предложен знаменитым австрийским психиатром Зигмундом Фрейдом, который считал либидо основным фактором, определяющим все развитие человеческой психики,

начиная с момента рождения и дальше, в течение жизни, подвергающимся очень сложной эволюции. Теория Фрейда утверждает, что именно сексуальные силы формируют поведение личности, культура же приглушает и подавляет инстинктивную сексуальную энергию и направляет её на формирование у данного человека стереотипов общественного поведения.

По Фрейду, половое влечение (либидо) является источником всей психической энергии человека, а всякое эмоциональное удовлетворение он расценивает как сексуальное.

Сексуальность – неотъемлемая часть человеческой психики, поэтому развитие либидо иначе называется психосексуальным развитием. (Понимаю, что термин громоздкий, но заменить его обиходными словами попросту невозможно.)

От своевременности формирования либидо (психосексуального развития) зависит очень многое в последующей жизни человека.

Развитие либидо подразделяется на 3 стадии: платоническую (романтическую), эротическую и сексуальную.

До 13-летнего возраста накапливается информация о половой роли мужчины и женщины, об особенностях полового поведения и его внешних проявлениях. Эта информация перерабатывается в сознании ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, воспитанием и нормами поведения, принятыми в его семье.

В подростковом возрасте полученная информация закрепляется и начинает воплощаться в жизнь. Формируется определенный стереотип поведения, реализуется половое влечение.

Платоническая (романтическая) стадия либидо начинается с влюбленности и желания к духовному общению с тем, кто нравится. Объект влюбленности идеализируется.

Платоническая любовь характеризуется высоким накалом чувств, сладостным трагизмом, самоотречением и жертвенностью, убежденностью в уникальности переживаемого подростком чувства.

Он(а) искренне убежден(а), что никто и никогда не переживал ничего подобного, что так, как любит он(а), – ни один человек во всем мире ещё не любил.

Платоническая любовь – возвышенное чувство. Хотя это уже начало формирования либидо, здесь ещё нет места физиологическим инстинктам. Подросток лишь мечтает о своем кумире и тяжело страдает от безответной любви.

В своих сладких грезах мальчики совершают воображаемые подвиги в честь возлюбленной, оберегают от грозящих ей страшных опасностей, рискуя жизнью, спасают от всевозможных трагических ситуаций и «плохих людей», уносят её на руках или героически умирают на её глазах. Девочки представляют себе, как возлюбленный стоит под балконом, как Ромео, или поет ей серенады, стоя на одном колене, или читает стихи, или увозит её в прекрасную страну, или совершает героические поступки ради нее.

В этом возрасте возможна «мода» на влюбленность. Например, девочки из одного класса дружно влюбляются в старшеклассника (или одноклассника, или своего учителя), а большинство мальчиков влюблены в самую красивую девочку, мечтают ей понравиться и каждый в своих мечтах совершает подвиги в её честь.

Помимо романтических грез, подростков начинают посещать эротические фантазии, которые занимают значительную часть свободного времени. Их тематика, в основном, – поцелуи и объятия с объектом влюбленности.

Платоническое либидо – не только эфемерное поклонение кумиру. Оно обязательно должно иметь и вторую фазу – реализацию влечения.

Влюбленный подросток должен не только страдать и предаваться мечтам и эротическим фантазиям, но реализовать хотя бы минимум.

При нормальном психосексуальном развитии подросток стремится обратить на себя внимание объекта влюбленности, хочет постоянно быть рядом, ходить вместе в школу, сидеть за одной партой, вдвоем готовить уроки да и вообще находиться как можно больше времени с объектом обожания.

Платоническое либидо считается завершенным только в том случае, если подросток

старается привлечь внимание объекта влюбленности (например, пишет записку, объясняется в любви, старается быть наедине).

У некоторых инфантильных (психически незрелых) подростков-мальчиков влюбленность проявляется весьма своеобразно – он может дернуть понравившуюся девочку за волосы, ущипнуть, толкнуть, схватить за руку, чтобы к ней прикоснуться, спрятать её учебник, портфель, одежду или ещё каким-то образом обратить на себя её внимание.

В этом возрасте однополые подростковые коллективы начинают распадаться, мальчики и девочки начинают ходить парами.

Платоническая влюбленность с головой захлестывает подростка, занимает все мысли и свободное время. Влюбленный тинейджер не представляет себе жизни без предмета обожания, который становится центром вселенной. Любой знак внимания с её (его) стороны, – и он(а) на небесах, но вдруг та (тот) проходит мимо, даже не взглянув, – и он(а) готов(а) утопиться с горя.

Подросток так сильно страдает от любви – не спит, не ест, тоскует и сохнет на глазах, что пугает пап и мам. Родителям, педагогам и другим взрослым людям такой накал чувств кажется непонятным. Мамы пытаются «утешить»: «Да что ты такого нашел в этой девчонке (в этом парне)? В ней (нем) нет ничего такого, за что стоило бы так страдать!»

Некоторые родители в подобных ситуациях ведут себя неправильно, запрещая сыну (или дочери) общаться с тем, в кого он(а) столь безумно влюблен(а).

Ни к чему хорошему такие запреты не ведут, но могут вызвать задержку психосексуального развития, а порой и приводит к трагическим последствиям – депрессии и попытке самоубийства.

Это очень важный этап психосексуального развития. Здесь подросток учится общаться с представителями противоположного пола и обращать на себя внимание той (или того), в кого влюблен(а).

Несмотря на половодье чувств, платоническая влюбленность может пройти очень быстро. Мальчик-подросток может влюбляться то в одну одноклассницу, то в другую, то в нескольких сразу, то в девочку из своего двора, то в свою учительницу, то в приятельницу матери, то в соседку, то в подругу старшей сестры. То же самое происходит и с девочками – подростками.

Частая смена объекта влюбленности совершенно естественна для подросткового возраста. Это как бы обучение, «проигрывание», поиск методом проб и ошибок тех признаков, особенностей и нюансов, эротических предпочтений и сексуальной ориентации, которые в будущем будут характеризовать зрелое половое влечение.

Идет отбор тех особенностей представителей противоположного пола, которые в будущем закрепятся в зрелом либидо.

Формируется идеал возлюбленной (возлюбленного).

Чем более широк у подростка выбор в периоде становления сексуальности, тем легче ему будет в будущем.

Взрослый человек тем быстрее и точнее найдет свой идеал, чем больше у него было влюбленностей в подростковый период.

Постоянство, «вечная любовь ещё со школы», дрящущая годами безответная любовь – все это показатель трудности сексуальной адаптации; в последующем это проявится резко ограниченным индивидуальным выбором при вступлении в пору зрелой сексуальности.

При отсутствии правильной реализации платонического либидо все трудности, сомнения и неуверенность, свойственные этой стадии, перенесутся на более поздние этапы, а потом, когда подросток повзрослеет, могут быть трудности в общении с противоположным полом.

До тех пор, пока либидо не реализовано в половой близости, всегда существует вероятность отклонения от нормального психосексуального развития.

Впоследствии это может проявиться самыми разнообразными сексуальными нарушениями.

По мере формирования эротической стадии либидо появляется потребность в ласке, в прикосновениях, в телесном контакте. Подросток хочет остаться наедине с объектом любви, прикоснуться, обнимать и целовать.

При переходе либидо из платонической в эротическую стадию у подростков возникает интерес к интимной стороне полового общения, эротической литературе, фотографиям, фильмам эротического содержания. В книгах им нравится описание сцен свидания и объяснений в любви. На взгляд взрослого человека, в этих описаниях нет и намёка на сексуальность, но эти, вроде бы невинные сцены подстегивают воображение тинейджеров, побуждая к эротическому фантазированию.

Фантазии девочек чаще всего имеют романтическое содержание – в неё влюбляется прекрасный незнакомец или известный киноактер, он умирает от любви и часами простаивает под её окнами в надежде увидеть её силуэт, пишет ей любовные послания с пылкими признаниями в любви, а потом увозит её в прекрасную страну.

Девочки более склонны к фантазированию, чем мальчики, и вместе с тем им труднее реализовать свое влечение.

Чем меньше проходит времени между началом фантазирования и его реализацией, тем гармоничнее формирование влечения. И наоборот, чем дольше откладывается реализация фантазий и мечтаний, тем более вычурными и трудноисполнимыми они становятся.

Если эротические фантазии не реализуются, в последующем, когда мальчик или девочка станут взрослыми, могут быть отклонения в психосексуальном развитии.

Тайны интимной жизни должны привлекать нормально развивающихся подростков.

К ним остаются равнодушными лишь дети с задержкой психосексуального развития и гормональной недостаточностью.

Внезапный интерес к интимным отношениям может, как эпидемия, распространиться в коллективе совершенно нормально развитых подростков.

Одна девочка завела специальный блокнот, куда записывала «любовные» слова, встретившиеся в романах, переписывала фразы и даже целые абзацы (там были такие «перлы» как: «Он коснулся её и она затрепетала всем телом», «Возьми меня! Я принадлежу тебе навеки всей своей душой и телом!» – и тому подобное), другая девочка рисовала обнимающиеся и целующиеся парочки, третья сама сочиняла «истории про любовь». Их примеру последовали одноклассницы. Вскоре они собирались где-нибудь в укромном уголке и, хихикая, показывали друг другу рисунки в своих блокнотиках, шепотом читали отрывки из своих произведений, быстро пряча все при появлении учителей.

Такие «вспышки» обычно тревожат педагогов и родителей, но не стоит волноваться. Со временем это пройдет. Как ветрянкой, этим просто надо переболеть.

На эротической стадии либидо подросток уже хочет не только духовного общения, но и нежных слов и прикосновений.

Для того, чтобы эта стадия благополучно завершилась, обязательно нужна реализация, а именно, прикосновения к объекту обожания, объятия, поцелуи и (или) признания любви.

На эротической стадии либидо даже при тесном общении с объектом любви реализация обычно обходится без сексуальной близости. У мальчика это вызывает фрустрацию – чувство неудовлетворенности, недовольства. Врачи расценивают фрустрацию как нормальное, даже прогрессивное явление: организм готовится к переходу в следующую стадию – сексуальную.

Пока ещё подросток снимает сексуальное напряжение мастурбацией, которая сопровождается эротическими фантазиями. В них, впрочем, присутствует объект влюбленности.

Парочки могут заниматься петтингом – поцелуи и тесные объятия, трение половыми органами до оргазма.

Сексуальность – естественный элемент взросления, а сексуальное любопытство и сексуальные действия – естественные следствия полового созревания.

Либидо становится зрелым и достигает своей завершающей, сексуальной стадии к

18-19 годам. Однако современные подростки-акселераты не желают ждать, пока их либидо полностью «созреет» и начинают жить половой жизнью гораздо раньше.

В любви все возрасты проворны.

*Александр Рогов*

## **А что делать родителям?**

Отец воспитывает сына:

– В твои годы Линкольн был лучшим мальчиком города!

– А в твои, папа, он был уже Президентом!

*Анекдот*

Уважаемые мамы-папы! Учтите нюансы формирования либидо. Для того, чтобы сексуальность вашего сына (дочери) развивалась нормально, а в будущем не было проблем (задержка психосексуального развития неминуемо скажется на всем жизненном пути), не препятствуйте нормальному развитию сексуальности. В этой книге вы постоянно будете сталкиваться с проблемами взрослых людей, которые возникли по вине их родителей.

Если ваш сын-подросток ходит в обнимку с девушкой и целуется с ней, то в этом ничего страшного нет. Это нормальное поведение, свойственное эротической стадии либидо. То есть, в данном случае имеет место реализация эротического либидо, что свидетельствует о правильном психосексуальном развитии. Многим подросткам вполне достаточно такого телесного контакта (объятия, поцелуи, танцы), и они даже не помышляют о половой близости.

Но некоторые взрослые, увидев на улице целующихся или обнимающихся подростков, приходят в ужас и обвиняют их в «разврате». На самом же деле, вполне возможно, у ребят нет никаких «грязных» помыслов. Поцелуи и объятия, а тем более, на людях, как раз свидетельствуют о том, что это ещё эротическая стадия либидо.

Подростки, которые живут половой жизнью, уже прошли эротическую стадию, поэтому не размениваются на такую «мелочь», как поцелуи. В отличие от взрослых, которые в объятиях и поцелуях видят предварительную эротическую игру, и для которых это необходимая прелюдия к интимной близости, – подростки, когда у них возникает желание, стараются немедленно его реализовать. Если подросток-мальчик имеет опыт интимных отношений, то он вместе с партнершей постарается где-то уединиться (например, в квартире, пока родители на работе, или ребята прячутся по подвалам, чердакам, подъездам, или другим укромным местам, где можно осуществить половой акт), но не станет целоваться на улице, так как это ему уже «неинтересно».

Поэтому, если вы застанете сына целующимся или обнимающимся с девочкой, то не стоит негодовать. Тяга к противоположному полу в этом возрасте вполне естественна. И желание телесного контакта на уровне эротики тоже. Главное, чтобы не появился ранний интерес к интимной близости, когда либидо ещё не сформировано, а физически, психологически и социально подросток ещё не готов к полноценной половой жизни.

Объятия и поцелуи могут перейти в поверхностный петтинг. При поверхностном петтинге раздражаются эрогенные зоны, в обычной жизни обнаженные (например, губы), а другие эрогенные зоны, в том числе и половые органы, раздражаются через одежду. Наиболее частый случай поверхностного петтинга – страстные поцелуи и тесные объятия до получения эякуляции и оргазма.

Раннее начало половой жизни чаще всего вызвано не сексуальным влечением – у подростка оно ещё довольно слабое, – а неправильным половым воспитанием в семье (точнее – отсутствием такового), отрицательным примером взрослых, подражанием

сверстникам, а иногда – растлением или совращением ребенка (подростка).

Многие родители крайне отрицательно относятся к мастурбации своего ребенка. Безусловно, в детском возрасте это нежелательное явление, и родители должны сделать все возможное, чтобы ребенок не начал мастурбировать. Советы родителям, как избежать мастурбации в детском возрасте, даны в соответствующей главе.

Если подросток уже начал мастурбировать, то убеждения, уговоры бесполезны. А что прикажете делать подростку, который видит эротические сны, испытывает психическое напряжение, но не может реализовать половое влечение другим способом?! Неужели лучше, если он начнет в этом возрасте искать сексуальных контактов с кем попало для удовлетворения своей потребности? Не подавлять же его либидо!

Ваша задача:

Объяснить сыну, что в этом возрасте происходит половое созревание, накапливаются половые гормоны, вырабатывается сперма, возникает сексуальное напряжение (весь «механизм» этого далее подробно описан). Если он не будет прибегать к мастурбации, то сперма удалится при ночных поллюциях, и сексуальное напряжение спадет до следующего раза.

Обязательно объясните, что многие ребята начинают мастурбировать только потому, что этому их обучают сверстники. На самом деле мастурбировать совсем не обязательно, организм сам способен регулировать сексуальное напряжение.

Убедите сына, что только лишь ради подражания сверстникам или из любопытства не стоит начинать мастурбировать, если у него самого нет подобного желания.

Но если сексуальное напряжение у подростка чрезвычайно интенсивно, то тут разговоры не помогут. Поэтому относитесь к этому разумно, предупредив сына, что мастурбация не должна быть чрезмерной. Не пугайте его «страшными» последствиями (что он облысеет, оглохнет, ослепнет или станет импотентом), – во-первых, это неправда, а во-вторых, вы сделаете гораздо хуже, сформировав у сына комплексы и чувство вины.

Разговаривая с родителями, которые были крайне обеспокоены мастурбацией подростка, я выясняла, что и сами родители тоже не остались в стороне от самоудовлетворения. Смущаясь и краснея, они признавались, что когда-то давно они тоже пробовали мастурбировать, но начинали с жаром приводить какие-либо оправдания. Так почему же, оправдывая себя, они винят свое чадо? К тому же некоторые отцы и в настоящее время прибегают к самоудовлетворению. Но почему-то они считают, что взрослым мужчинам «иногда можно», а сыну ни в коем случае нельзя.

Отец полагает, что при перерывах в половой жизни, если жена больна или отказывает мужу в близости, то мужчине ничего иного не остается, как удовлетворять себя самому. «Это все же лучше, чем искать случайных связей и рисковать заразиться венерическим заболеванием», – говорил мне один обеспокоенный папаша.

Получается, что сыну, который вступает в пору половой зрелости, и организм которого насыщен гормонами не меньше, а то и больше, чем у 40-летнего папы, – надо искать разрядки именно в случайных связях, рискуя заболеть сифилисом или того хуже, СПИДом?! Или у папы есть возможность предложить сыну иной вариант половой разрядки?

Раннее начало половой жизни чревато ещё большими нежелательными последствиями. В первую очередь это сказывается на психическом развитии подростка. Переориентируются все интересы подростка, излишне активная сексуальная жизнь может быть в ущерб его учебе и социальному развитию. Неумение правильно строить свои отношения с сексуальной партнершей, правильно вести себя во время полового сношения затормозит развитие его сексуальности, и он, даже став взрослым, будет относиться к сексу как к явлению, имеющему чисто физиологический, а не психологический аспект. Вряд ли, повзрослев, он станет ласковым и нежным любовником и хорошим мужем, сможет бережно и внимательно относиться к своей партнерше. А к чему приводят беспорядочные половые связи в столь незрелом возрасте, – вы и сами прекрасно знаете.

Не ругайте, если подросток все время проводит с одной и той же девочкой (или девочка

с мальчиком), звонит по телефону, провожает в школу. Это вполне нормальный этап психосексуального развития подростка. Если родители будут запрещать контакты с противоположным полом, аргументируя, что ещё слишком рано, – то это вызовет лишь негативизм (отрицательное отношение, противодействие), протестную реакцию, а запретный секс покажется привлекательным.

Сами родители должны уяснить для себя, что телесные контакты в этом возрасте вполне естественны и даже необходимы для нормального психосексуального развития. Причем, при правильном половом воспитании от тяги к представителю противоположного пола до интимной близости, – могут пройти годы.

В телесном контакте с представителем противоположного пола происходит не только реализация эротического либидо, но и удовлетворяется естественное любопытство подростка. Подросток-мальчик учится чувствовать свою возлюбленную, изучает собственные реакции и реакции девочки в процессе контакта.

Родителям следует объяснить, что ещё до интимной близости есть возможность изучить собственную сексуальность и реакцию партнера на ласки, что и помимо полового акта есть другие варианты сексуального общения, которые принесут ему немало приятного и гораздо меньше огорчений, чем преждевременная половая жизнь.

Отец должен объяснить сыну физиологию полового акта, рассказать, что ожидает сына при интимной близости и чем обычно заканчивается первый неудачный опыт. Объяснить, что такой половой акт принесет ему одни разочарования, и он ничем не лучше мастурбации, а в будущем первая неудача может негативно отразиться на его сексуальности.

В этом возрасте подросток уже должен знать как можно больше информации о нормальной половой жизни.

Если есть личностные аномалии и нарушения психосексуального развития, то надо обратиться к психиатру. В этих случаях даже если родители будут скрывать от него всю информацию по проблемам пола, он сам найдет, как реализовать свое влечение, и скорее всего, оно у него примет суррогатные или извращенные формы.

Счастье: смотреть телевизор у подружки во время аварии электросети  
*Боб Хоуп*

## Гормональный бунт

Природа хочет, чтобы дети были детьми, прежде чем быть взрослыми. Если мы хотим нарушить этот порядок, мы произведем скороспелые плоды, которые не будут иметь ни зрелости, не вкуса и не замедлят испортиться. Дайте детству созреть в детях.

*Жан-Жак Руссо*

Многие процессы в организме регулируются гормонами, которые вырабатываются эндокринной системой. Гормоны управляют сексуальным поведением и либидо, стимулируют развитие половых желез (гонад) и развитие вторичных половых признаков (тех, что позволяют определить мужчину это или женщина).

Период полового созревания называется пубертатным периодом (от латинского «pubertas» половая зрелость). Он характеризуется пробуждением полового влечения (либидо). Это происходит примерно в 12-14 лет. В этом процессе принимают участие определенные отделы мозга, а затем другие отделы гормональной регуляции. В процессе полового созревания происходит ускорение роста тела, изменение физического облика и психики.

Мужские половые гормоны называются андрогенами, женские – эстрогенами. Самое

большое количество андрогена в мужском организме содержится в виде тестостерона.

Во внутриутробной жизни у плода начинают развиваться структуры мозга, ответственные за половое поведение, происходит половая дифференцировка мозга, выделяются половые гормоны, формируются половые органы. Если все происходит правильно, то рождается мальчик (или девочка) с правильно сформированными половыми железами и половыми органами, и он(а) ведет себя в соответствии со своей половой ролью. Но если половая дифференцировка мозга из-за каких-то причин нарушается, то дальше возникают проблемы.

В периоде полового созревания у девочек-подростков появляются менструации, оволосение на лобке и под мышками, формируется женская фигура, она округляется, появляются бедра и талия, развиваются молочные железы.

В мужском организме самый важный половой гормон – тестостерон. После рождения мальчика количество тестостерона держится примерно на одном уровне до начала периода полового созревания.

В пубертатном периоде яички начинают вырабатывать большие количества тестостерона. Его уровень повышается в 10-20 раз. Это называется «гормональным бунтом». Он свойственен только подросткам-мальчикам. (У девочек гормоны «не бунтуют»).

Гормоны меняют внешний облик и поведение мальчика. Появляются первые ночные эрекции, поллюции и эротические сновидения. Подростки фантазируют на эротические темы, интересуются взаимоотношениями полов, возникает первая влюбленность.

«Восстание» гормонов завершается полной победой тестостерона.

## **Признаки полового созревания у девочек**

В пятнадцать лет девушка ненавидит мужчин и с удовольствием поубивала бы всех. А два года спустя озирается: не уцелел ли случайно один.

*Тадеуш Гицгер*

Примерно с 10-12 лет гипофиз начинает вырабатывать фолликулостимулирующий гормон; он поступает в кровь и стимулирует деятельность яичников, те продуцируют эстроген. В свою очередь, эстроген стимулирует рост грудной железы, способствует развитию матки и влагалища. Под влиянием эстрогена происходят изменения в костной структуре, жировых и других тканях, а также в области таза. Тазовые кости расширяются и укрепляются (что понадобится в будущем для вынашивания ребенка). Эстроген и небольшое количество мужского гормона андрогена (в женском организме он тоже есть) способствуют развитию вторичных половых признаков, в частности, оволосения на лобке и подмышками.

Во время полового созревания в организме девочки происходят следующие физические изменения:

Начинают расти волосы на лобке и подмышками.

Из влагалища появляются некоторое количество некровянистых выделений.

Увеличивается и развивается грудь; сосок и околососковый ареол становятся более ярко выраженными.

Активизируется деятельность кожных жировых желез, они начинают выделять специфический запах; поры кожи забиваются ороговевшими клетками и на лице появляются прыщи.

Происходят изменения в голосовом аппарате, увеличиваются голосовые связки, голос становится ниже.

Начинаются первые менструации.

Увеличиваются большие половые губы; снаружи они покрыты волосяным покровом.

Увеличивается и становится более чувствительным клитор.

Начинается ежемесячная овуляция в яичниках, выделяются созревшие яйцеклетки.

Матка увеличивается в размерах.

Увеличивается влагалище, вырабатывается больше вагинальной смазки.

К концу полового созревания организм девочки-подростка (увы!) готов для оплодотворения и деторождения.

С этого момента мамам-папам нужно быть втрое осторожными, если они не желают стать дедушкой-бабушкой.

Именно вам, уважаемые мамы-папы, следует быть бдительными и заботиться о предохранении её от беременности, поскольку ваша дочь вряд ли об этом станет заботиться.

Что именно вам делать, вы узнаете из главы «Что делать родителям влюбленного подростка».

Невинность и голос рано или поздно теряют.

*Ежи Вальдорф*

## **Признаки полового созревания у мальчиков**

Учительница:

– Дети, кто знает, чем отличается дружба от любви?

Вовочка:

– Я знаю. Любовь – это когда вместе спят. А дружба – когда ещё и целуются.

*Анекдот*

У мальчиков гипофиз начинает вырабатывать два гормона: фолликулостимулирующий и лютеинизирующий; с этого момента начинается половое созревание. Гормоны попадая в кровь, начинают стимулировать гонады (половые железы, яички) к выработке мужского полового гормона (тестостерона). Этот гормон способствует росту мужских гениталий (половых органов) – гонад, мошонки и пениса, – а также вторичных половых признаков, таких как волосяной покров на лице, теле, лобке и подмышечных впадинах, а также огрубение голоса. За счет тестостерона увеличивается рост яичек и возникают другие признаки, связанные с половым созреванием.

В 13-14 лет у мальчиков могут быть частые эрекции пениса, затем происходит первое семяизвержение – во время сна с эротическими сновидениями или в результате мастурбации.

Жизнеспособный сперматозоид мальчика-подростка уже вполне способен оплодотворить созревшую яйцеклетку девочки; это приведет к её беременности.

Во время полового созревания в организме мальчика происходят следующие физические изменения:

В возрасте 12-13 лет увеличиваются выделения из пениса.

Плечи становятся шире, а бедра уже. Развивается мускулатура всего тела.

Начинается рост волос в области лобка и половых органов.

Начинается рост волос в подмышечных впадинах и более грубых волос на теле.

Происходят изменения в речевом аппарате, голос грубеет.

Жировые и потовые железы начинают вырабатывать специфический запах, поры закупориваются ороговевшими частичками кожи (особенно на лице) и появляются юношеские прыщи.

Пенис увеличивается в размере и становится более чувствительным.

Эрекции случаются часто, порой совершенно неожиданно и даже неуместно.

Бывают «мокрые» сны – ночные поллюции с эротическими сновидениями.

Девочки быстрее учатся чувствовать, чем мальчики мыслить.

*Вольтер*

## **Мальчик становится мужчиной**

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

*Т. Фуллер*

Первым признаком полового созревания подростка-мальчика является ломка голоса. Это происходит в 12-13 лет. Примерно в этом же возрасте появляется оволосение на лобке, в 13 лет – оволосение под мышками, в 14-15 лет появляется растительность на лице.

Половое созревание характеризуется установлением регулярной активности половых желез. Продукция половых гормонов приводит к изменению пропорций тела и при нормальном половом созревании (к 16-18 годам) приводит к формированию вторичных половых признаков. Резко меняется весь облик вчерашнего мальчика: увеличивается объем мускулов, ускоряется рост тела и происходит его формирование, грубеет голос, у основания полового члена появляются пушковые волосы, потом лобковые волосы становятся более жесткими и покрывают область между бедрами, возникает оволосение по мужскому типу (то есть, верхний край волос на лобке имеет вид треугольника, обращенного вершиной к пупку), растут волосы в подмышечных впадинах и на теле, в 6-8 раз увеличивается половой член, яички и мошонка тоже растут, кожа на мошонке темнеет (пигментируется) и становится складчатой, появляется растительность на лице (все это называется вторичными половыми признаками). Формируется мужская физиология.

Тестостерон опосредованно влияет и на головной мозг. Это определяет именно тот стереотип поведения, который принято считать мужским.

И вместе с тем и подросткам, и юношам, и даже мужчинам свойственны периоды и высочайшего напряжения, и расслабленности.

Стремление к риску – типичная мужская черта. Как только тестостерон начинает оказывать свое мощное влияние, – риск становится типичной чертой поведения.

Подросток чувствует в себе силы необъятные, ему кажется, что он может все, он силен, бесстрашен и непобедим. Именно поэтому известные полководцы прошлых времен считали, что самые лучшие солдаты – это подростки: они ничего не боятся, каждый может стать героем и выполнить любой приказ без раздумий. Наполеон говорил, что самые отважные солдаты в 15-16-лет. Во время 2-ой мировой войны подростки воевали, партизанили и совершали подвиги. Многие исторические персонажи использовали подростков за их бесстрашие и отсутствие страха смерти или увечья. Гитлер создал гитлерюгенд, а Мао-цзе-дун – отряды хунвейбинов, которые могли сокрушить все, что прикажет их кумир.

Каждый нормальный подросток в этом возрасте хочет стать героем. Подросткам свойственны отвага, бесстрашие и рискованные поступки. Это объясняется и тем, что подросток хочет показать себя взрослым.

Непризнание авторитетов, стремление к самостоятельности, желание во что бы то ни стало отстаивать свое мнение, – тоже одно из проявлений биологической силы тестостерона. Это означает, что начинает формироваться мужской характер.

Саша, 16 лет, говорит: «Порой я сам не знаю, почему я спорю. Меня все считают упрямым, потому что я ни с кем никогда не соглашаюсь. Иногда я и сам ловлю себя на мысли, что ввязался в спор просто так, чтобы просто высказать свое мнение. Причем, сам предмет спора может не иметь для меня значения. Получается, что спорю я – ради самого спора. Учителям тоже не нравится, что я всегда отстаиваю свое мнение и спорю с ними на уроке.»

Родителям кажется, что сын стал упрямым, ни в чем не желает с ними соглашаться,

постоянно им противоречит и спорит по любому поводу, а на самом деле он просто пытается отстаивать свое право на самостоятельность и собственное мнение, просто он ещё не умеет отстаивать свое мнение и доказывать свою правоту с помощью мужской логики, а делает это так, как умеет.

После завершения периода полового созревания уровень тестостерона стабилизируется и если в организме все в порядке, то уровень тестостерона может держаться примерно на одном уровне.

В экстремальных ситуациях, когда требуются решительные действия, когда мужчина должен защищать своих близких, когда кто-то, кто ему дорог, находится в опасности, уровень тестостерона может временно повышаться.

Тестостерон – очень важный гормон для функционирования мужского организма. Можно сказать, что без тестостерона нет мужчины.

Основными чертами мужского поведения являются агрессивность, стремление рисковать, доминировать и побеждать.

## **Тестостерон зовет к победе**

Пожалуй, не существует более важной черты характера, чем твердая решимость. Юноша, который хочет стать великим человеком или так или иначе оставить след в этой жизни, должен решиться не только преодолеть тысячу препятствий, но и победить, несмотря на тысячу неудач и поражений.

*Теодор Рузвельт*

Ученые считают, что решительность, активность мужчин и стремление к лидерству зависят от уровня в его организме тестостерона. Чем больше в организме вырабатывается тестостерона, тем больше мужчина хочет руководить другими людьми, быть лидером, требовать, чтобы другие люди считались с его мнением и подчинялись ему.

Если мальчик-подросток ведет себя по-мужски, энергичен, активен, деятелен, решителен и стремится быть самостоятельным, – значит, в его организме достаточно тестостерона.

Когда тестостерона недостаточно, то нет и мужского поведения, нет мужчины в широком понимании этого слова.

Подростки с повышенным уровнем тестостерона стремятся к лидерству над своими сверстниками, умеют заставить их подчиняться своей воле. В спорте или любом другом виде деятельности они стремятся всегда быть на высоте и во всем стараются добиться самых высоких результатов.

Агрессивность – это тоже результат воздействия тестостерона

Тестостерон недаром связывают с мужской агрессивностью. Любой подросток ввяжется в драку, если бьют его приятеля или подростковая группа выясняет отношения с враждующей группировкой. Он не боится, что может получить чувствительные удары или даже увечье.

Нет ничего удивительного, что ребята ведут себя совсем не так, как девочки. У психически нормальной девочки есть чувство самосохранения и нет агрессивности. В любой опасной ситуации она боится получить синяки и ушибы. Она либо отойдет в сторону, либо убежит, либо позовет на помощь взрослых.

Драчливость и агрессивность девочек – это патология. Это бывает либо при психических отклонениях и заболеваниях (например, при психопатии), либо при нарушении половой дифференцировки мозга, из-за которой происходит так называемая трансформация полоролевого поведения – девочка ведет себя как мальчишка, растет сорви-головой, а в более старшем возрасте у неё появляется много проблем.

В обычной ситуации агрессивность подростков-мальчиков проявляется подначками и

поддразниванием друг друга, пинками, тычками и подзатыльниками даже без всякого повода. Грубые жесты, обидные словечки, нецензурная брань, словесная угроза или демонстрация агрессивных намерений по незначительному поводу, – типичны для подростков-мальчиков.

Основная побудительная сила многих поступков подростков – это стремление овладеть положением. В любой ситуации нормальный подросток старается занять лидирующее положение. В спортивной игре он пытается руководить другими. Получив пас, он бежит через все поле, не обращая внимания на попытки соперников отнять у него мяч или сбить его с ног, его не пугают пинки, силовые приемы, возможность падения и травмы.

Агрессивность некоторых подростков выражается лишь словесно – в спорах и препирательстве с родителями, упрямстве, сопротивлении авторитетам и любым указаниям взрослых, спорах с учителями и неподчинении школьной дисциплине.

Соперничество, соревновательность, стремление померяться силами с другими, не менее сильными противниками и стремление побеждать – отличительная черта этого возраста.

## **Сексуальность мальчиков**

Сексуальное влечение: биологический феномен, который возникает вместе с половым созреванием и кончается вместе с браком.

*Роберт Берн*

«Гормональный бунт», который происходит в организме подростка-мальчика, создает основу для его сексуальности, дает толчок его энергии и полностью меняет его поведение.

Тестостерон оказывает мощное влияние на либидо (половое влечение). У подростка учащаются непроизвольные эрекции, появляются фантазии на сексуальные темы и пробуждается интерес к сексу. Подросток вступает в пору половой зрелости, его организм насыщен гормонами, он видит эротические сны, испытывает психическое напряжение, но ещё не может реализовать половое влечение нормальным способом – с помощью полового акта. Накапливающаяся сперма, требуя выхода, усиливает половую возбудимость. Если у подростка нет возможности для сношения, то организм освобождается от спермы с помощью ночных поллюций.

Неконтролируемые эрекции могут возникать от сдавливания полового члена слишком тесными джинсами, при прикосновении к чему-то, например, во время езды на велосипеде или мопеде, при лазании по канату.

Возникновение самопроизвольной эрекции во время спортивных игр, при физическом напряжении, при беге, – совершенно нормально для этого возраста. Конечно, если кто-то это заметит, особенно девочки, то подростку это неприятно.

Самопроизвольные эрекции свидетельствуют о хорошем здоровье и нормальном развитии.

Так что по этому поводу не стоит беспокоиться.

Эрекция у подростка может возникнуть и в другой неподходящей ситуации, например, во время разговора с девочкой, даже вполне невинного. Подросток смущается, боится, что собеседница это заметит и может подумать, что у него в отношении её есть «нечистые» мысли. Или эрекция может возникнуть, когда подросток принимает душ после тренировки, а рядом другие ребята из его команды. Но и у них наверняка бывают неконтролируемые эрекции, так что не стоит по этому поводу смущаться. Такова уж физиология мужского организма, так он развивается, и все это нормально. Со временем все восстановится, и самопроизвольные эрекции будут реже.

На самом же деле эрекция больше заметна самому подростку, чем другим людям.

Окружающие могут её и не заметить. Нужно просто не обращать на неё внимания и через несколько минут она исчезнет. А если пытаться как-то подавить её или контролировать, то потом могут быть проблемы.

Даже у взрослых мужчин вполне возможны самопроизвольные (спонтанные) эрекции в несексуальных ситуациях. А утром, при пробуждении или периодически во сне эрекции возникают у каждого здорового мужчины. Нужно волноваться, если их нет, а не из-за того, что они есть.

Поллюции – непроизвольные эякуляции, которые чаще всего происходят во сне. Это как бы предохранительный клапан сексуальности, защитный механизм, который обеспечивает периодическое удаление накопившейся спермы.

Поллюции служат одним из признаков полового созревания подростка-мальчика. Таким образом организм освобождается от накопившегося семени и снимает половое напряжение.

Ночные поллюции обычно сопровождаются эротическими сновидениями и приятными ощущениями. Но если сон у подростка глубокий, то свои эротические сны он утром уже не помнит, остаются лишь воспоминания о приятных ощущениях.

Некоторые подростки не знают о том, что у них должны быть поллюции. Они стесняются или пугаются, увидев пятна на белье, и стараются скрыть их от родителей.

13-летний Лень как-то проснулся посреди ночи от очень приятных ощущений. Он видел какой-то сон, но точно не помнил его содержание. Утром он обнаружил на простыне желтоватые пятна и не мог понять их происхождения. Через пару дней, проснувшись под утро, он ощутил напряжение полового члена и очень испугался. Он никогда не пробовал мастурбировать, поэтому не знал об эрекции. От его испуга эрекция прошла, он успокоился и уснул, а утром снова обнаружил пятна на постельном белье. Сопоставив воедино новые явления, он понял, что они взаимосвязаны.

Спросить кого-либо, что делать с вновь возникшей проблемой, Лень не решался. Возможно, одноклассники просветили бы его на этот счет, но он был застенчивым, друзей не имел и никогда не осмелился бы спросить ребят о подобных вещах, боясь, что те поднимут его на смех.

Чтобы мама не заметила испачканных простыней, Лень стал застирывать пятна. Несколько раз ему даже пришлось спать на не просохшем белье. К своему огорчению, его усилия пропадали зря – через два-три дня на выстиранной простыне опять появлялись «проклятые» пятна.

Наконец мать заметила его попытки отстирывать пятна и пришла ко мне за советом – что ей делать, как помочь сыну. Но она такая же стеснительная, как и сын, и не могла отважиться сама поговорить с ним «про это» (отца у Лени нет).

Я порекомендовала ей для начала купить какую-нибудь книгу о физиологии мужского организма, где разъяснялась бы сущность поллюций и всех изменений, происходящих в периоде полового созревания, и оставить её как бы случайно где-нибудь на видном месте.

Расчет оказался верен – в отсутствие матери Лень любопытствовал, а позже и мать по моему совету откровенно поговорила с сыном. Оба испытали огромное облегчение.

Потом она купила ему ещё несколько книг о сексуальности человека, чтобы тот проштудировал их сам. Заодно и сама их прочла, и многое в поведении сына ей стало ясно.

Лучше, если отец объяснит сыну, что не следует стесняться поллюций, поскольку это означает, что его организм нормально развивается. Кстати, поллюции бывают и взрослых мужчин при половом воздержании, так что если отец поделится с сыном «тайной», которая их объединяет, – то мальчик проникнется к нему доверием.

Даже если вы в разводе, но отец хотя бы иногда навещает сына, попросите его просветить мальчика. Если же отца у вашего сына нет, то эту непростую миссию вам придется осуществить самой. Но если вам все же трудно найти подходящие слова, – как бы случайно «забудьте» эту книгу в кухне на холодильнике и не сомневайтесь, что ваш сын её прочтет.

Мальчики о многом шепчутся и информируют друг друга, но, к сожалению, не о том, что нужно. Несмотря на внешнюю браваду, многие ребята стесняются спросить приятеля о том, что их беспокоит. О поллюциях подростки мало знают. Они стыдятся их, полагая, что только половое сношение является символом «взрослости» и мужской силы, а если сперма «вытекает» из пениса «просто так», то с ним что-то не в порядке.

Поллюции у подростков могут быть не только ночью, но и днем. Это непроизвольное семяизвержение, которое возникает при воздействии сексуально-эротического возбуждения, например, при объятиях и поцелуях. Вполне нормальное явление. Поллюции могут возникать при виде эротической фотографии или эротической сцены в фильме, при виде полуобнаженной женщины, которую подросток совершенно случайно увидел в освещенном окне.

У некоторых подростков поллюции могут быть даже под влиянием ситуаций, не имеющих эротического смысла, например, при смехе, сильном волнении, при вибрации, при физическом напряжении на уроке физкультуры или в иных ситуациях.

«Ура секс-революции!» –  
Ликует наивный народ.  
Тяжелым ярмом поллюций.  
«Я встретил пятнадцатый год...»

**исповедь восьмиклассника**

## **Сексуальность девочек**

Мужчины взрослеют к шестидесяти годам, женщины – примерно к пятнадцати.

*Джеймс Стивенс*

У девочек-подростков все по-другому. У них нет интенсивного полового влечения, как у мальчиков и такого жгучего интереса к половой жизни.

В подростковом возрасте либидо девочки находится ещё на платонической или эротической стадии. Влюбленной девочке-подростку вполне достаточно проводить время со своим избранником, ей нравятся его ухаживания, объятия и поцелуи, но сексуального влечения у неё ещё нет.

Половое влечение начинает формироваться примерно с 17-18 лет, а своего расцвета сексуальность достигает лишь к 25 годам.

В подростковом возрасте девочки ещё ничего не знают о нормальном сексе. Их знания фрагментарны и бессистемны. Подружки делятся «опытом», но что хорошего они могут рассказать девственнице, если у них «это» было кое-как и где-то в неподходящем месте?!

Романтически настроенная девочка читает в книгах про «экстаз» и ждет от интимной близости чего-то необыкновенного. Действительность её обычно разочаровывает.

15-летняя Наташа поступила в институт им. Склифосовского в связи с попыткой самоубийства. Она была влюблена в одиннадцатиклассника Валеру, капитана школьной команды КВН, красивого, остроумного парня. Наташа страдала от безответной любви, писала дневник. Потом решила открыться подружке. Вместе с ней они каждый день поджидали его после уроков, и потом шли за ним, держась поодаль. Тот делал вид, что их не замечает.

В день «последнего звонка» она вместе с подругой стояла, прячась за деревьями. Когда

её возлюбленный вышел к микрофону, чтобы поблагодарить своих учителей, Наташа разрыдалась от отчаяния, что больше не увидит его.

Через день состоялся прощальный бал выпускников. Восьмиклассницу Наташу на него никто не приглашал, но она к нему тоже готовилась, специально сшила кружевное платье нежно-сиреневого цвета. Наташа решила, что попозже, когда начнутся танцы и потушат свет, она незаметно проберется в зал, пригласит Валеру на танец и признается ему в любви.

Так все и получилось. Валера, как и большинство выпускников, был уже сильно навеселе, но к Наташиному признанию отнесся тактично, сказав, что она ему тоже давно нравится, от чего душа влюбленной девочки воспарила к небесам. Почти весь вечер они танцевали, и Наташа была очень горда тем, что ради неё признанный красавец Валера пренебрег своими одноклассницами. Тот даже уклонился от «белого танца», когда к нему устремилась одна их выпускниц, чтобы пригласить. Время от времени они выходили в пустой класс, где старшеклассники прятали бутылки с вином, понемногу выпивали и целовались. Непривычная к спиртному Наташа быстро опьянела, но ей все нравилось – и её состояние, и все, что с нею происходило, а самое главное, – сам Валера и его поцелуи.

После полуночи все отправились гулять по городу. От основной группы постепенно «откальвались» парочки и разбредались кто куда. «Откололись» и Наташа с Валерой. Они забрели в какой-то сквер, было темно, и никого там уже не было.

Все произошло на скамейке в сквере. Наташа даже и не думала сопротивляться. Ей казалось совершенно естественным – раз они нравятся друг другу, обнимаются и целуются, то должно быть и все остальное. Ей не было ни больно, ни приятно. Она расценивала близость с любимым как само собой разумеющееся. Для неё это было выражением его любви.

Домой они явились только под утро. Наташа заранее разучилась разрешением матери прийти поздно. Счастливая девочка проскользнула в свою комнату и не смогла заснуть от переполнявших её чувств.

Уже в девять утра она ждала Валеру возле его подъезда. Тот вышел во двор лишь часов в двенадцать, уже совсем в другом настроении. Хмуро кивнув Наташе, он хотел пройти мимо, но она удержала его за рукав, не понимая, что с ним произошло. Пряча от неё глаза, Валера сказал, что сожалеет о случившемся. Много выпил, ему «захотелось», и тут «подвернулась» Наташа. Он не хочет «возиться» с несовершеннолетней, да и вообще ему нужно готовиться ко вступительным экзаменам в Вуз, поэтому они больше не увидятся.

Со свойственным подросткам максимализмом, Наташа решила, что жить не стоит.

Благодаря врачам, девочка осталась жива. По вероломному возлюбленному она тоже недолго горевала.

История Наташи довольно типична. Правда, в других случаях девочки, лишившись девственности и своих идеалов, не пытаются покончить с собой, а носят свое разочарование в душе.

Если интимный контакт происходит у девочки в первый раз, то она скованна, стесняется и ничем не может помочь своему юному другу. Но даже если девочка уже имела сексуальный опыт, то его явно недостаточно, чтобы помочь столь же неопытному партнеру преодолеть смущение.

Способность к переживанию оргазма при половом акте свойственна лишь девочкам с преждевременным психосексуальным развитием, которые подверглись растлению в детском возрасте (см. главу «Повышенный интерес к сексу»). Девочка-подросток с нормальным психосексуальным развитием не испытывает оргазма, так как её либидо ещё не сформировано. И тем не менее, 14-15-летние девочки (а некоторые ещё раньше) уже живут половой жизнью.

Не то тревожит мать, что знают молодые девушки, а то, откуда они это узнали.

*Янина Ипхорская*

## Мальчик девочку любил

Души встречаются на губах влюбленных  
*П.Шелли*

Романтическая влюбленность сопровождается идеализацией другого человека, корни её задевают глубокие чувства. Впечатления в романтической влюбленности сильны и длятся долго, могут порой достигать максимального эмоционального накала.

Сексуальный интерес друг к другу даже при романтической влюбленности может быть довольно высоким., поэтому стремление соединиться вполне может быть реализовано. Сами влюбленные полагают, что это навсегда, что жизнь без любимого бессмысленна, и надеются на продолжение.

Считая себя уже взрослыми и оправдываясь любовью, они никого не слушают и поступают так, как диктуют им чувства и сексуальное влечение. Такая пара может вступить интимные отношения, а потом в ранний брак, который вряд ли выдержит испытания временем. Даже если им повезет избежать незрелого брака, подростки могут использовать модели неодобряемого сексуального поведения.

Родителей подстерегают неприятные открытия, если дочь-подросток встречается с юношей старше себя по возрасту. Либи́до у того уже достигло сексуальной стадии, мало того, этот возраст характеризуется так называемой юношеской гиперсексуальностью. Последствия, как говорится, непредсказуемы.

Школьница Люда – девочка послушная, трудолюбивая, усидчивая, спокойная, общительная. Подруг много, могла играть и с девочками, и с мальчиками. Всегда помогала матери по хозяйственным делам. Хорошо готовит, умеет стирать, гладить, сама делает домашнюю уборку. Учителя всегда её хвалили. Никаких проблем у родителей с дочерью не было.

В 13 летнем возрасте Люда влюбилась в 9-классника Диму. Каждую свободную минуту ребята проводили вместе. Дима ждал её у подъезда, они вместе шли в школу, после уроков Оля ждала его в школьном дворе, так как занятия у неё заканчивались раньше. Готовили уроки вместе или у неё дома, или у него, вместе обедали, потом шли гулять и не расставались до позднего вечера. В 11 часов он её провожал, а утром опять встречал у подъезда.

Вначале ребята просто гуляли в парке или по улицам. Дима обнимал подругу за плечи, постоянно останавливаясь, чтобы поцеловать. Если на улице было холодно, они садились в метро кольцевой линии и ездили часами. Некоторые неодобрительно косились на двух целующихся подростков, и они стали уединяться. Недалеко от дома Люды они нашли детский сад, на территории которого стоял павильон для игр, закрытый с трех сторон, и все время проводили там. Часами, не замечая времени, стояли там обнявшись и прижавшись друг к другу. Иногда у Димы возникала эрекция, он терся о её тело через одежду и наступал оргазм (это называется петтингом)

Хотя многие подруги Люды уже жили половой жизнью, но она не хотела, а её Дима не настаивал – он и так получал разрядку. Люда оргазма во время петтинга не испытывала, но ей было приятно.

Их неоднократно замечал сторож детского сада и кричал им из окна, чтобы они уходили, и тогда они убегали. Однажды, увидев, как ребята опять пробрались в павильон, сторож стал подглядывать. Увидев подростков, он стал кричать и обзывать их, схватил девочку за руку и не выпускал, пока та не назвала свой адрес. После этого он их отпустил, но рано утром явился к её родителям и обо всем рассказал, сопроводив свой рассказ циничными комментариями.

Мать девочки запретила ей встречаться с её возлюбленным, но та плакала, отказывалась от еды и настаивала, чтобы им позволили опять встречаться. Мать Люды решила проконсультировать девочку у психиатра.

На прием они пришли вдвоем. После того, как мать оставила нас наедине, все рассказала о своих отношениях. Девочка психически и эмоционально развита, рассуждает вполне разумно, держится уверенно и с достоинством. Сказала, что пришла на консультацию, чтобы мама успокоилась; сама она прекрасно отдает себе отчет в своих действиях. Но раз Дима старше её на 3 года, то ему уже необходимо сексуальное удовлетворение. Все его друзья уже имеют интимные отношения с девочками. А ей хорошо, если ему хорошо. Она его любит, и он её любит, и ничего плохого они не делают. Пока Люда не собиралась терять девственность, так как боится забеременеть, а пожениться им пока не позволят. Предполагает, что это будет возможно, когда ей будет 16 лет. Оба решили, что дождутся до этого времени, а потом поженятся, а если им не позволят, тогда они будут жить половой жизнью, она забеременеет, и тогда уже им никто не запретит пожениться. Дима её очень любит и не будет ничего делать ей во вред, настаивая на половых сношениях. Даже если им запретят встречаться, они все равно друг друга не разлюбят.

Люда очень просила меня разъяснить все это её матери, чтобы та не волновалась. Она не хочет огорчать маму, но без своего возлюбленного жить не может. Девочка психически здорова.

Мать Люды – спокойная и вполне разумная женщина. Хотя вначале известие о поведении дочери, особенно в изложении сторожа, который не стеснялся в выражениях, – её потрясло (мать призналась, никак не ожидала такого от своей послушной дочери), но она женщина современная и понимает, что такое акселерация и половое созревание у подростков. Сожалеет, что раньше не говорила с дочерью о сексуальном развитии, считала, что ещё рано. Понимает, что запретами ничего не добьешься. Приятель дочери ей нравится, она намерена поговорить с ними обоими и предостеречь их от раннего начала половой жизни, но препятствовать их отношениям она не будет, надеясь на здравый смысл своей дочери.

К сожалению, не всегда родители ведут себя так разумно, как мать этой девочки.

Платоническая любовь – это промежуток между знакомством и первым поцелуем.

*ММ*

## **«Взрослые не должны вмешиваться в любовные дела детей»**

«Взрослые не должны вмешиваться в любовные дела детей»

Первое, что случается с людьми после того, когда они откажутся от наслаждений, – так это то, что начинают осуждать их в других людях.

*Ж. Лабрюйер*

В возрасте 12-13 лет у появляется интерес к лицам противоположного пола, ещё не носящий осознаваемого сексуального характера. Не ругайте своего сына (или дочь), если он(а) стал(а) все время проводить с одной и той же девочкой (или мальчиком), дарит ей (ему) маленькие подарки, звонит по телефону, провожает в школу.

На самом деле влюбленность – это совершенно нормально и естественно для подросткового возраста. Все подростки с гармоничным развитием проходят через этот обязательный этап.

Для того, чтобы в будущем не было проблем в сексуальной жизни, ваш(а) сын (или дочь) обязательно должны пройти через этапы платонического и эротического либидо.

Любое вмешательство взрослых исказит нормальное развитие подростка: помимо задержки психосексуального развития, могут быть и специфические поведенческие реакции, свойственные подростковому возрасту – реакция протеста и оппозиции, побеги из дома и другие. Поэтому родителям обязательно нужно учитывать это. Как говорил французский писатель Сент-Экзюпери: «Взрослые не должны вмешиваться в любовные дела детей».

Воспоминание о первой любви остается у многих людей на всю жизнь как самое светлое и возвышенное чувство, в котором ещё нет места для истинной сексуальности. Это чисто романтические отношения.

Несмотря на высокий накал чувств, подростковая влюбленность может пройти очень быстро. В этом возрасте все нормальные подростки очень влюбчивы. Родители просто порой забывают, какими они сами были в этом возрасте, и как нежелательно было любое вмешательство взрослых, и как они сами на это реагировали.

Расскажу о семейной трагедии, которая произошла из-за неправильного поведения взрослых.

Родители 10-летней Ани переехали в другой район и перевели её в другую школу. Анечка – высокая, симпатичная девочка, умница и отличница. Как только она появилась в новом классе, тут же внимание всех мальчиков переключилось на нее. Они провожали её домой, по очереди несли её портфель. Бывало, что из школы её провожали 6-7 мальчиков. Поначалу она кокетничала со всеми, но не выделяла, потом ей стал нравиться один из них. Постепенно Аня избавилась от остальных «поклонников», и её стал провожать только он.

Возле Аниного дома стоял киоск, где продавалось мороженое, и они каждый день проходили мимо него. Киоскерша, типичная ханжа, ещё сравнительно молодая, но уже расплывшаяся, как квашня, и поборовшая «жало плоти, каждый раз провожала эту пару неодобрительным взглядом, сопровождая замечаниями о „распушенности малолеток“ и все время сплетничала о них с покупателями, многие из которых жили в том же доме. Однажды эта „блустительница нравов“ явилась домой к родителям девочки и заявила, чтобы они повнимательнее последили за дочерью, а то она им „скоро в подоле принесет“. Хотя девочка даже не целовалась со своим поклонником и они просто шли рядом, держась за руки.

Самой девочки в это время дома не было. Между родителями состоялся бурный разговор, в основном, возмущался отец, обвиняя мать, что она воспитала «распушенную дочь», которая уже в 10 лет «шляется с кем попало». К приходу дочери он так распалился, что набросился на бедного ребенка с оскорблениями, обзывая ни в чем не повинную дочь грязными словами, а когда она стала оправдываться, закатил ей несколько пощечин.

Девочка выбежала на балкон и выбросилась с 5-го этажа. Она не погибла, но сломала позвоночник и на всю жизнь осталась инвалидом.

Думаю, что в комментариях этот случай не нуждается.

Когда мы уже более не в состоянии вкушать наслаждения, мы начинаем их порочить.

*Ж. Ламетри*

### **«Марь Ванна, я вас люблю!..»**

«Марь Ванна, я вас люблю!..»

Маленький Петя вернулся из школы, отец его спрашивает:

– Ну, рассказывай, как новая учительница?

– Мне понравилась. Жаль только, что у нас большая разница в возрасте...

*Анекдот*

Случаи, когда подросток влюбляется в свою школьную учительницу, в спортивного

тренера, в подругу матери или старшей сестры, – нередкое явление. Такая влюбленность обычно сопровождается высоким накалом переживаний, чувством отчаяния и безысходности от того, что эта любовь безответна.

Подросток страдает и мучается, не решаясь признаться в своей любви. Но если он признается, то ситуация не облегчается. В лучшем случае женщина снисходительно скажет, что мальчики её не привлекают, он ей в сыновья годится, а в худшем – высмеет его.

Так или иначе, отрадным является тот факт, что эта влюбленность обычно длится недолго.

Все подростки влюбчивы, и объект влюбленности часто меняется. Возможно, в самый острый момент подросток на грани отчаяния и даже подумывает о самоубийстве, а уже через пару месяцев он забудет о своем увлечении и влюбится в ровесницу.

Но бывает и так, что любовь оказывается обоюдной. Одинокую разведенную или незамужнюю молодую женщину может тронуть самоотверженная преданность подростка. Вначале она его жалеет, сочувствует, симпатизирует, потом привязывается к нему.

Когда такие отношения перерастают в интимную близость, это становится драмой. Оба мучаются, скрывая от окружающих свои отношения.

Общественное мнение всегда порицает тех взрослых, кто вовлекает в сексуальные отношения несовершеннолетних. Когда взрослый мужчина живет с девочкой, это тоже осуждается, но если женщина становится любовницей подростка, – общество встает на дыбы и клеймит её самыми позорными словами. В моей практике было немало таких случаев, и все они заканчивались драматически.

15-летний Митя влюбился в своего тренера. В то время 38-летняя Валерия работала в летнем спортивном лагере, а Митя занимался в секции по легкой атлетике, которой она руководила. Вначале мальчик приносил ей букетики полевых цветов, писал стихи, «бегом» выполнял все её поручения, помогал в организации соревнований. Где была она, там и он.

Над его влюбленностью немного подшучивали другие воспитатели, но в лагере царил атмосфера влюбленности, многие воспитанники ходили парами, и многие воспитатели-мужчины тоже имели пассий среди воспитанниц. Поначалу Валерия отнекивалась, говорила, что она всего лишь тренер, а он её ученик.

Со временем её отношение к мальчику изменилось. Валерия – бездетная вдова, у неё нет ни друзей, ни близких родных. Как-то ночью проснувшись вся в слезах, она поняла, что все годы после смерти мужа была очень одинокой – работа и пустая квартира, где её никто не ждет. Даже в юности у неё не было романтических отношений – в неё никто никогда не влюблялся, с мужем все было просто и буднично.

Внезапно, как озарение, она решила, что это её последний шанс; годы уходят и надо постараться брать от жизни все. Если жизнь дарит ей счастье, то «плевать на условности». Ей сразу стало легче на душе. Валерия вскочила посреди ночи и побежала на речку купаться. Долго плавала, пела, смеялась от счастья, звала Митю по имени, думая, что никто её не слышит и не видит, а когда вышла на берег, попала в объятия своего поклонника. Легко и без колебания отдалась ему.

Митя был счастлив и признался ей в любви. Оказалось, что почти все ночи напролет мальчик бродил под её окнами, радуясь, когда мелькал её силуэт. Он прочел ей стихи собственного сочинения. Валерия была счастлива тоже. Такое с ней было впервые в жизни.

Днем они постоянно были вместе, а ночью Митя приходил к ней в комнату. Так продолжалось почти три месяца. Когда сезон закончился, оба плакали, клялись друг другу в вечной любви, но реально не представляли, как им быть вместе. Валерия жила в Москве, работала, а Митя жил в пригороде, учился в школе.

Потом они встречались по выходным дням. Разлука даже в несколько дней была очень тягостной для обоих, дни тянулись бесконечно. Валерия не находила себе места, ждала его звонков, ежедневно писала ему письма, посылала телеграммы с признаниями в любви. В субботу с первой же электричкой она ехала к своему возлюбленному. Они гуляли по улице, но на них все с недоумением оборачивались – мальчика все здесь знали, а он шел держа за

руку 38-летнюю женщину. Уединиться им было негде. куда бы они ни пошли, везде на них с любопытством глазели.

С каждым разом встречи были все более тягостными. Валерия задумывалась о разнице в их возрасте и неопределенности их отношений. В лагере атмосфера была совсем другая, и на их связь все смотрели «сквозь пальцы». Тем не менее, в следующие выходные снова ехала к Мите и снова возвращалась с тяжелым сердцем и беспокойной душой. Мальчик тоже чувствовал себя неуютно – родителям «доброжелатели» подробно обо всем сообщили, и те устроили ему допрос пристрастием.

Они решили проводить время в её квартире. Валерия встречала Митю на вокзале и везла к себе. Находиться в людных местах и ловить на себе косые взгляды ей было тяжело.

Так продолжалось около года. В последние месяцы он приезжал все реже и реже, прятал от неё глаза, оправдывался, что не смог приехать, а она встречала каждую электричку в течение всего дня ожидаемого приезда. Митя признался, что в школе его ребята дразнят, а родители категорически запрещают ездить в Москву. Каждый раз ему приходится уезжать со скандалом, а по возвращении его опять ожидают «разборки» с родителями. Оба понимали, что положение безвыходное. Как-то раз Митя остался у неё на несколько дней, сказав, что больше домой не вернется, – его совсем затравили.

Вскоре к Валерии явились родители Мити. Мать мальчика устроила страшный скандал, обзывала её грязными словами, затем выбежала на балкон и оттуда кричала всем соседям, что она думает по поводу женщины, которая совратила её сына, а сама годится в матери. Пригрозив, что подаст в суд за совращение несовершеннолетнего и увезла сына.

Валерия очень страдала в разлуке и решила на новую встречу. Митя был в компании приятелей и нетрезв. Увидев её, он выкрикнул несколько оскорбительных слов в её адрес, велел ей убираться и больше не приставать к нему.

В смятении чувств Валерия, не разбирая дороги, бросилась на станцию и спрыгнула с платформы под электричку. По счастью, электричка уже тормозила. Женщина получила множественные переломы, но осталась жива, потом долго лечилась от депрессии.

Она приходила ко мне на прием в течение нескольких месяцев, потом её долго не было, а спустя года полтора снова пришла и рассказала, что виделась с Митей. Тот стал выпивать и уже даже побывал в психиатрической больнице. Родители не знают, как управиться с сыном – дерзит, не слушается, школу бросил, не хочет ни учиться, ни работать. Валерия в тревоге спрашивала, а не она ли исковеркала судьбу мальчику?..

Что бы вы ответили на моем месте?

У девочек-подростков влечение к мужчинам значительно старше их по возрасту может иметь место как временное явление. Часто первая влюбленность девочки направлена на учителя или известного артиста.

15-летняя Наташа живет с мамой и бабушкой. Родители в разводе. По характеру она мечтательная, тихая, застенчивая, любила слушать рассказы бабушки о её прошлой жизни. Рано научилась читать и писать, в возрасте 3-4 лет уже сочиняла стихи и новеллы. Все свободное время проводила дома, но не любила играть в куклы. Бабушка подарила ей красивый альбом, и девочка записывала в него свои впечатления. С детства очень много читала, уже с 10 летнего возраста читала любовные романы писателей прошлого века. Сама сочиняла рассказы «про любовь», вела дневник, но прятала его от мамы и бабушки.

Со сверстниками ей было «не интересно». Наташа считала их «примитивными» и «грубыми», а они её дразнили «барышней».

В 7-ом классе к ним пришел новый учитель биологии, которые сразу поразил её воображение своим необычным внешним видом, – высокий, очень худой, с желтоватой кожей, очень элегантный и моложавый. Он был молчалив, сдержан и загадочен. Наташа влюбилась в него с первого взгляда. Одноклассницы шептались, якобы раньше он был ученым, ездил в экспедиции, в одной из них заболел какой-то редкой тропической болезнью, и больше не может ездить в экспедиции.

С этого времени Наташа очень изменилась. Прежде безразличная к своей внешности,

она стала уделять ей много внимания, подолгу сидела перед зеркалом, внимательно разглядывая свое лицо, тайком пользовалась кремами и косметикой матери, изменила прическу. Она потребовала, чтобы ей купили мини-юбку и туфли на тонком каблучке. Когда бабушка попробовала возразить, что девочке так ходить в школу не очень прилично, Наташа впервые в жизни устроила истерику и поссорилась с нею. Мать помирила их и выполнила просьбу дочери.

Тем не менее, Наташа все больше отдалялась от мамы и бабушки. Она стала скрытной, не делилась с ним своими переживаниями. Прежде девочка любила сидеть напротив бабушки, слушать её или рассказывать о своих впечатлениях, а теперь закрывалась в своей комнате, не позволяя никому к ней входить, и подолгу что-то писала в дневнике, а потом прятала его.

Утром в школу она уходила очень рано, пряталась в школьном дворе, поджидая учителя. Но подойти к нему не решалась, просто смотрела, как тот идет быстрым шагом, и он казался ей необыкновенным, не похожим ни на кого.

Однажды она решила объясниться и написала учителю записку, в которой признавалась в любви и просила назначить ей свидание, так как она хочет иметь от него ребенка. Записку перед уроком вложила в классный журнал. Совершенно случайно эту записку обнаружила классный руководитель, которая зашла в класс перед уроком биологии. И педагог не нашла ничего лучшего, чем прочитать любовное признание девочки всему классу и сурово отчитать её, сказав, что учитель женат, у него двое детей и уже внуки. Одноклассники подняли Наташу на смех, а та в слезах выбежала из класса. Прибежав домой, девочка стала горстями пить бабушкины таблетки, в том числе, препараты наперстянки. В тяжелом состоянии девочка была госпитализирована в больницу.

Американский социолог Рей Шорт называет подобные чувства простой влюбленностью. Иногда это чувство обозначают как «крах» или «щенячью любовь». Обычно она затрагивает самых юных. Объект влюбленности – идеализированная персона более старшего возраста: учитель, друг семьи, дальний родственник, актер или актриса.

Простая влюбленность обычно длится недолго, но обогащает эмоции – влюбленный проводит много времени в местах и грезах. Со временем фантазии блекнут, и влюбленный возвращается к реальности. У ученика нет шансов назначить любовное свидание учительнице, а у племянника – двоюродной тете.

## **Напрасные волнения мальчиков**

Как мне сделать свой половой член такой же величины, как у парней в порнофильмах?

***Вопрос, который часто задают подростки***

Все, что касается полового созревания, особенно волнует тинейджера.

Мальчиков-подростков волнует размер полового члена, а девочек больше всего волнует размер груди. Почему-то так считается, что мужские половые способности определяются именно размером полового члена, а красота женского тела – это, в первую очередь, грудь. На самом же деле неверно и то, и другое. Мужские половые способности зависят вовсе не от длины члена, а размеры женской груди не влияют на её эротическую привлекательность.

Созревание – процесс, варьирующий в широких пределах, не у всех оно происходит одинаково. Возможны различные варианты полового созревания. Например, у некоторых подростков половой член не растет до 16 лет, а потом «догоняет» и приобретает нормальные размеры.

Некоторых подростков волнует, что уже появились лобковые волосы, но половой член и яички ещё не растут. И здесь нет ничего особенного. Появление лобковых волос уже

служит сигналом начала полового развития. А раз процесс уже начался, то он будет развиваться.

Или подросток переживает, что хотя остальные вторичные половые признаки у него уже есть, но половой член, по его мнению, растет слишком медленно, и год назад он был примерно таких же размеров.

На самом деле размеры полового члена не столь важны. У многих мужчин половой член меньше средних размеров, но при эрекции его размеры становятся нормальными.

Если у подростка бывают самопроизвольные эрекции и поллюции, – то значит, все идет нормально, половые железы функционируют правильно.

А вторичные половые признаки появятся чуть позже, и переживать по этому поводу не стоит.

Многих мальчиков смущают самопроизвольные эрекции, которые возникают в самых неподходящих ситуациях в разное время дня. Мальчик боится, что эрекцию заметят окружающие и будут над ним смеяться. Особенно смущаются подростки, если эрекция возникает, когда он легко одет, например, играет в волейбол, футбол или в теннис в шортах или спортивных трусах.

Некоторых подростков беспокоит, что у них ещё нет волос на теле, лобке и подмышками, а у других ровесников уже есть, и ребята его дразнят, а он стесняется в их присутствии переодеваться. Ничего в этом страшного нет. Развитие каждого человека индивидуально. Просто подросток находится на определенной стадии развития. Может быть, сегодня нет каких-то вторичных половых признаков, а уже через пару месяцев развитие пойдет такими бурными темпами, что подростка будет не узнать.

Я знаю немало ребят, которые были самыми настоящими «замухрышками» по сравнению с рослыми сверстниками, в шеренге всегда стояли в последнем ряду, а уже спустя год-два парень стал таким верзилой, что мне приходилось запрокидывать голову, чтобы на него посмотреть. И во всем остальном тоже не только догнал, но и перегнал своих сверстников. Рост тела, волос и формирование мускулатуры может происходить и после 19 лет.

У некоторых подростков уже в 11-13 лет появляются волосы на груди, лобке и другие признаки полового созревания. Подростки и их родители пугаются, их беспокоит такое быстрое развитие. Однако пугаться нечего.

Беспокоиться стоит только в том случае, если у 15-16-летнего подростка нет спонтанных эрекций, поллюций и никаких вторичных половых признаков. Но и это не смертельно. Возможно, половые железы вырабатывают недостаточное количество гормонов. Это поправимо. Можно проконсультироваться с врачом. При необходимости он назначит соответствующее лечение и все восстановится. Это совершенно нормально, если физиологические изменения в организме происходят быстрее или медленнее.

## **Комплексы есть у каждого**

Если наши друзья нас превосходят, они чувствуют собственную значительность; если же мы их превосходим, они испытывают чувство неполноценности и связанные с этим зависть и ревность.

*Д. Карнеги*

Одна из самых больших проблем подросткового возраста с точки зрения самого подростка – это комплекс неполноценности.

Психика подростка очень противоречива – с одной стороны, мощный выброс гормона тестостерона резко меняет и физический облик, и психику, и поведение подростка, а с другой стороны, некоторые стороны психики отстают в своем развитии, и у подростка сохраняются некоторые черты инфантильности (детскости).

Подросток ощущает свою силу и новые возможности и вместе с тем, он ещё не может оценивать себя объективно, как это может сделать взрослый человек. Все полярно в психике и поведении подростка. Он хочет быть индивидуальностью, хочет самостоятельности, и вместе с тем склонен подражать другим, быть таким же, как и его сверстники, – то есть, быть как все, а это уже утрата индивидуальности.

У всех подростков комплексы разные. Некоторые умеют их скрывать, а некоторые маскируют свои комплексы напускной бравадой, цинизмом и развязностью, дескать, «я такой крутой, мне все нипочем!», а в глубине души таится страх, что кто-нибудь догадается о его комплексе неполноценности.

Комплексы в подростковом возрасте есть почти у всех.

Один мой приятель рассказывал, как он переживал, будучи подростком, что у него нет слуха. Родители отдали его в музыкальную школу, потому что тогда было модно, чтобы ребенок из интеллигентной семьи умел играть на пианино. На уроках сольфеджио он просто умирал от унижения, так как не мог спеть, не фальшивя, даже простейшую мелодию. Ну что поделаешь, если «медведь на ухо наступил», а родителям приспичило сделать из своего сына соперника Ван Клиберна! Он возненавидел и уроки сольфеджио, и преподавателей музыки, и своих родителей, он грубил всем и говорил, что ненавидит музыку, но родители упорно настаивали, чтобы он закончил музыкальную школу. Тогда он накануне каждого урока сольфеджио ел горстями снег, чтобы у него заболело горло, и конечно же, добился своего. В результате у него был хронический тонзиллит, потом ревмокардит. Миндалины ему удалили, но у него уже сформировался ревматический порок сердца, с которым он мучается до сих пор. Но тогда он был рад, что избавился от ненавистного сольфеджио и своего комплекса. Сейчас он вполне благополучный, уверенный в себе человек, талантливый врач, у него двое сыновей, которым он рассказал о своем подростковом комплексе. Если у них проблемы, они все рассказывают отцу, и он их всегда ободряет и поддерживает.

Скрывая свои недостатки, лучше не станешь; наш авторитет выигрывает от той искренности, с которой мы признаем их.

*Г. Лихтенберг*

## **Почему развивается комплекс неполноценности**

Наши недостатки не так страшны, как их малюют

*NN*

Подростковая психика очень ранима. На любое обидное замечание, пренебрежение, оскорбительное прозвище подросток реагирует гораздо болезненнее, чем взрослый человек.

Взрослый имеет возможность проанализировать причину подобного к себе отношения и успокоить себя, что он вызван, например, завистью, злостью, недоброжелательностью, скверным характером обидчика, тем, что тот склочник или любит сплетни и интриги. Он может нормально отреагировать на оскорбление или не обратить на него внимания, может поскандальить с обидчиком, обозвав его в ответ и получив от этого удовлетворение.

Подростки ещё не умеют анализировать, чем вызвано плохое отношение или оскорбление, не умеют и правильно вести себя в сложной ситуации. Они не могут разумно отреагировать на событие, ранящее самолюбие, так как все эмоциональные реакции ещё недостаточно зрелы, поэтому пренебрежение окружающих их очень ранит. Реакцией на психотравмирующую ситуацию могут быть обида, слезы или уход в себя.

Внешняя бравада любого подростка, демонстрирующего своим сверстникам или взрослым, что ему все нипочем, «наплевать» на мнение окружающих, – это лишь маска.

На самом деле и мальчики, и девочки очень озабочены тем, что о них думают

окружающие и с обостренным вниманием следят, какое впечатление производят на сверстников и взрослых.

Подростки – эмоционально чутки и наблюдательны, тонко подмечают все нюансы в отношении окружающих.

Если что-то не так, если он не такой, как остальные сверстники, если они его за это дразнят, – то это создает основу для формирования комплексов.

У некоторых подростков комплексы возникают из-за того, что в этом очень трудном возрасте никто не говорит им ободряющих слов, которые могли бы придать им уверенности в себе.

Хотя стремление подростка к независимости вполне естественно, – все же мнение родителей и других взрослых людей имеет для него очень большое значение.

Самое главное, что нужно подростку – это моральная поддержка родителей.

В некоторых семьях родители никогда не говорят подростку сыну (дочери), добрых слов. Они все время упрекают, что он(а) ведет себя не так и все делает не так, как им хотелось бы, и толку из него (нее) не выйдет.

Один мой пациент рассказывал, что с детства слышал от родителей только резкие слова: «Другие дети – как дети, а ты какой-то недотепа!», «Ты ничего не умеешь, у тебя руки не из того места растут!», «Чего ты развесил сопли, другой на твоём месте умел бы дать сдачи», «Как ты меня достал, убить тебя мало!» – а бывали слова и похлеще. Он стеснялся приводить домой приятелей, боясь, что мать ляпнет при них какую-то бестактность. Он завидовал своему приятелю, у которого дома все было совсем не так. У него действительно сформировалась уверенность, что он никчемный, неумный и ни к чему не способный.

Мальчики и девочки, которые слышат от родителей не слова ободрения, а одни грубые окрики и попреки, не могут правильно оценить себя и свои способности. У таких ребят вырабатывается низкая самооценка, а это основа многих комплексов.

У 15-летнего Вити с детства были периоды подавленного настроения. Учителя замечали, что он выглядит постоянно подавленным, грустным. Если его расспрашивали, что случилось, чем он так огорчен, не обидел ли его кто из товарищей, он опускал голову и молчал или тихо отвечал: «Нет, все в порядке, ничего не случилось, просто настроение плохое».

Видя грустного сына, мать Вити, вместо того, чтобы проявить ласку и участие, ещё больше раздражалась и кричала на него: «Ну что ты опять нос повесил! Вечно ты всем недоволен, тебе не угодишь!» От её криков и вечных упреков мальчик весь сжимался, втягивал голову в плечи, молчал, уходил в свою комнату и тихо плакал. У него не было друзей и ни одного близкого человека, которому он мог бы довериться.

Однажды он написал записку: «Я не могу так больше жить», – и попытался покончить с собой. Его спасли, но мне он потом говорил, что зря его спасли, ему не хочется жить, потому что он «моральный урод», ничего у него не получается, как у других ребят, и ничего хорошего из него не получится. Витя не верит в себя, у него никого нет, он страшно одинок и несчастен.

Нам удалось преодолеть и его депрессию, и его комплекс неполноценности. На самом деле он, хотя и застенчивый, но добрый и отзывчивый мальчик. В больнице Витя подружился с другим подростком, потом они стали часто встречаться, Витя сам ездил к другу, так как не хотел, чтобы тот встречался с его матерью.

Этому возрасту и без того свойственная неуверенность в себе, даже если подросток прикрывает свою неуверенность напускной бравадой. А если при этом родители постоянно «долбят», что он никчемный, ни к чему не способный, неполноценный, лентяй, бездельник, растяпа, – то тинейджеру трудно переломить такое отношение и повысить самооценку, хотя бы реально оценивать себя и свои способности. Он не ценит себя и приобретает уверенность, что на что-то годен, хуже всех. У таких подростков формируется стойкий комплекс неполноценности, который потом переносится во взрослую жизнь.

Очень важно, чтобы девочки и мальчики с самых ранних лет слышали больше добрых

и ободряющих слов от своих родителей.

Влияние родителей на психику подростка огромно. Если это влияние отрицательное, то вряд ли сформируется гармоничная личность.

Если родители постоянно «тюкают» дочь в её недостатки, ругают и упрекают, то откуда возьмется высокая самооценка? Девочка-подросток начинает оценивать себя глазами родителей, считает себя никчемной неудачницей, неумной, непривлекательной. Причем, очень велики шансы, что это мнение о себе у неё сохранится, а став взрослой, она и в самом деле будет непривлекательной и неудачницей.

То же самое и в отношении мальчиков. Когда родители используют такие слова как «дурак», «оболтус», «бездельник», «бездарь» и прочие в том же духе, то в конце концов подросток и сам в это поверит. Оскорбления и упреки родителей так травмируют психику подростка, что последствия этого трудноискоренимы и могут привести к драматическим ситуациям.

Костю воспитывала мать, родители давно в разводе. Бывшего мужа мать Кости ненавидела, называла его «размазней» и «бабой в юбке». А сыну она говорила, что он – «копия отца», такой же «никчемный недотепа».

Мальчик рос робким, пугливым, стеснительным, очень боялся гнева матери, старался её слушаться, но она все равно находила повод, чтобы накричать на сына и наказать его. Одноклассники его не любили и все время дразнили. Однажды когда он поднимался по лестнице, один из одноклассников подставил ему подножку, и Костя упал и покатился вниз по лестнице. Он получил сотрясение мозга и несколько переломов. В больнице он постоянно говорил о том, что больше не хочет жить, так как его никто не любит, он никому не нужен, все над ним смеются.

Комплекс неполноценности может разытаться у подростка из-за насмешек сверстников, например, из-за физического недостатка (хромоты, нарушения в строении лица, большого родимое пятно на лице, бородавок, косоглазия или чего-то еще). Ребята в этом возрасте очень жестоки, они не понимают, как это больно, когда есть какой-то дефект внешности, над которым все смеются. Подростки, страдающие заиканием, и без того очень стесняются своего дефекта речи, а когда их передразнивают сверстники, – то это может стать непереносимой ситуацией. Издеваются и над ребятами, которые сильно отстают от сверстников в физическом развитии.

Формированию комплекса неполноценности способствуют такие черты характера, как робость, нерешительность, застенчивость, неуверенность в себе. Основа комплексов – низкая самооценка.

Женя с детства тихий, застенчивый. Он боялся чрезмерно активных сверстников, всегда старался держаться в стороне, если ребята затевали возню, старался быть поближе к взрослым. Его все дразнили «маменькиным сынком», никто из ребят не хотел с ним дружить. Девочки относились к нему свысока. Он чувствовал себя одиноким и несчастным, завидовал решительным, уверенным в себе ребятам, которые запросто общались с девочками.

Комплексы могут развиваться в том случае, если мальчик (или девочка) плохо учится в школе, например, дома нет нормальных условий для занятий. Ведь на самом деле для того, чтобы освоить школьную программу, не нужно быть «семи пядей во лбу». Она рассчитана на обычного ребенка со средними способностями. Подросток, у которого дома сложная обстановка, например, родители часто скандалят или выпивают, или они давно разошлись, а мать занята лишь собой, приводит любовников, или мать повторно вышла замуж, а он(а) не ладит с отчимом, или в семье появился младший ребенок от отчима, – растет подавленным, задумчивым, одиноким. Ему (ей) не до учебы, у него свои, недетские проблемы. Несколько раз учителя обратят внимание на плохую успеваемость, выставят в качестве «отрицательного примера», – и у мальчика (девочки) уже сформировался комплекс неполноценности, он(а) считает, что у него (нее) нет способностей к учебе. У подростка опускаются руки – зачем стараться, если все считают его «глупым» и ни к чему не годным?!

Любое замечание, косой взгляд, а тем более насмешки и «ярлыки», – больно задевают и

без того ранимое самолюбие подростка. Формируется стойкий комплекс неполноценности. Став старше, он(а) по-прежнему считает себя ни к чему не способным и заведомо ведет себя как неудачник. А судьба не любит неудачников и больно наказывает тех, кто опустил руки и махнул на себя рукой.

Насмешки сверстников по поводу внешности или фигуры тоже могут создать фон для формирования низкой самооценки и комплексов.

В подростковом возрасте все девочки превращаются в «гадкого утенка». Если находится бестактный одноклассник, который отпустит ехидное замечание в адрес её «плоской фигуры» в то время, как сверстницы уже носят бюстгальтер, или юношеских угрей, или жирной кожи, жирных волос, угловатости и неловкости во время спортивных игр или на занятиях по физкультуре, – то неуверенная в себе девочка начинает по этому поводу комплексовать, хотя все её мнимые «недостатки» типичны для подросткового возраста.

Многие девочки переживают ощущение собственной неполноценности. Здесь многое зависит от правильной тактики родителей. Когда у неё возникают проблемы, нужно ненавязчиво помочь их решить, ободрить, если она огорчена или попала в сложную ситуацию. Родители должны постоянно внушать дочери, что она не только не хуже, а лучше других – самая красивая, самая любимая, самая привлекательная, самая замечательная. Только так они могут поддержать дочь в этом очень уязвимом возрасте и не дать сформироваться чувству собственной неполноценности.

И не стоит думать, что лишней похвалой можно избаловать или «захвалить» девочку, и она слишком «возомнит» о себе. Она лишь приобретет уверенность в себе и научится себя реально оценивать.

Моя десятилетняя дочь очень чувствительна – то есть, ранима, чувствительна. Она как мимоза, хотя мы с мужем постоянно её ободряем и поддерживаем. Я тоже в её возрасте была очень ранимой и обидчивой, чуть что – плакала и замыкалась в себе, хотя моя мама – уверенная в себе, сильная женщина. Дочь вся в меня, какой я была в её возрасте, болезненно переживает неудачи, и мы её всегда хвалим. Она хорошо учится, но огорчается из-за каждой отметки, если считает её незаслуженной, хотя мы никогда не требуем от неё «пятерок», я ей говорю: «Двойка – тоже отметка», хотя «двоек» у неё никогда не было, но даже если и будут, я внушаю, что не стоит по этому поводу сильно переживать. Я сама пережила типичный «комплекс отличницы». И в школе, и в институте у меня были одни «пятерки», и когда я на 5 курсе получила «четверку» по педиатрии, для меня это было настоящей трагедией, хотя теперь мне это смешно вспоминать – какая разница? «Комплекс отличницы» – это тоже комплекс, таким образом девочка, не уверенная в себе, самоутверждается.

Хотя мы постоянно внушаем дочери, что она у нас умница и красавица (а она такая и есть), я уверена, что она никогда не «возомнит» о себе – характер не тот. Но надеюсь, что моя поддержка поможет ей преодолеть трудности подросткового возраста. По крайней мере, на «подколы» одноклассников она совершенно не реагирует. Она уже учится вести себя с достоинством, в ней уже заложена маленькая женщина. Она кокетлива, часто вертится перед зеркалом, трет нос и щеки моим «Скрабом» для очистки кожи, чтобы в будущем у неё не было угрей, любит красиво одеваться. Так что даже если она не станет красавицей, то недостатка в кавалерах, я уверена, у неё не будет. Комплексов у неё нет и надеюсь, не будет. О её самооценке я уж позабочусь.

Комплексы бывают не только у робких и нерешительных ребят, но и у многих подростков, которые внешне кажутся вполне благополучными и уверенными в себе. Просто они их тщательно маскируют и никто об этом не догадывается.

В этом возрасте всем трудно. Каждому подростку нужна поддержка взрослых. Не опека, не мелочный контроль и нотации, а именно психологическая поддержка.

Не все родители понимают, как подросток неуверен в себе и как ему нужна их поддержка. Они говорят не ободряющие слова, которые помогли бы повысить его самооценку и преодолеть его комплексы, а наоборот, ругают, порицают его поведение, указывают на недостатки и читают нотации.

Именно родители должны помочь своему ребенку преодолеть комплексы и повысить самооценку. Подростки, которые растут в семье с хорошим эмоциональным климатом, когда родители не лезут в его жизнь, но всегда рядом, ободряют и поддерживают, – как правило, не страдают от комплекса неполноценности.

### **«Я не такой, как все...»**

Быть слишком недовольным собой есть слабость; быть слишком довольным – глупость.

*Мадам де Сабле*

Типичная проблема подростка: «Я не такой, как все», – поэтому он считает себя хуже других. Но почему быть «как все» – это хорошо, а отличаться от других сверстников – это плохо? На самом же деле любой нормальный взрослый мужчина как раз и хочет быть не таким, как все, хочет быть индивидуальностью. Быть, как все, – это значит, быть посредственностью, представителем «серой массы», поступать стандартно и быть представителем общего стандарта. В любом человеке, как в мужчине, так и в женщине, – ценится именно индивидуальность.

Если человек не такой, как все, это означает, что он – индивидуальность.

Почему у подростка развивается комплекс неполноценности из-за того, что он не такой, как все? Потому что в этом возрасте приняты определенные стандарты поведения, а если подросток, по мнению его сверстников, отличается от них, то он «белая ворона» и «изгой».

В среде подростков любой, кто отличается от остальных, – становится объектом насмешек. Его дразнят, ему придумывают обидные прозвища.

Во все времена люди клеймили других, если они чем-то от них отличались. Но только яркие индивидуальности, а не представители «серой массы» оставили свой след в истории. Именно потому, что они отличались от остальных, думали не так, как все, и поступали не так, как все.

Объясните вашему сыну (дочери), что: Уважать стоит мнение только людей достойных, равных по интеллекту, уровню образования и человеческим качествам.

Неуверенные в себе подростки, которые много времени проводят наедине с книгами и много знают, – нередко становятся потом хорошими профессионалами.

Когда человек учится преодолевать трудности уже с подростковых лет, он становится закаленным и ему уже ничто не страшно, он со всем сумеет справиться. Так что определенная польза есть даже от наличия комплексов.

А те рослые ребята, красавцы, любимцы девчонок, которым сейчас завидует робкий, внешне невзрачный подросток, обычно мало чего достигают жизни, так как они не привыкли затрачивать силы и преодолевать препятствия.

Большинство подростковых комплексов проходит само собой, с возрастом. Если значение комплексов переоценивать, то есть, придавать им слишком большое значение, то они зафиксируются и останутся даже во взрослой жизни. Зависть, подлость, интриги, ревность, обиды, предательство, – это все происходит от комплексов. Уверенный в себе человек добр и душевно щедр, а тот, кто ощущает свою неполноценность, – тот завидует другим.

### **«Мне не нравится моя внешность»**

Не найдете человека, вполне довольного своей внешностью, но почти каждый доволен своим умом.

*NN*

Один из наиболее частых комплексов в подростковом возрасте связан с внешностью. Знаменитая актриса Барбара Стрейзанд говорила: «Я всегда старалась сказать почаще говорить сыну, что он красив, умен и прекрасен. Но он все равно далеко не всегда уверен в себе. Влияние родителей на нашу психику капитально. „Причем, сама Барбара Стрейзанд – далеко не красавица. У неё длинный нос, да и вообще она не похожа на фотомоделю. После знаменитого фильма «Смешная девчонка» за ней закрепилось это прозвище. И тем не менее, сейчас она не только кинозвезда, но и женщина, которая пользуется огромным уважением в США, знакома с президентами и к её мнению прислушиваются многие американцы.

В ваших силах объяснить сыну (дочери), что внешность имеет весьма относительное значение для социального статуса человека. Человека уважают не за красивые глаза, стройные ножки или атлетическую фигуру, а совсем за другие качества.

Оценка подростком своей внешности и своих способностей всегда субъективна и чаще всего занижена. Он же не видит, каков он со стороны и каким его воспринимают окружающие.

Я знаю одного мужчину, у которого в подростковом возрасте был комплекс – он считал, что у него очень большие, оттопыренные уши. Он из-за этого очень переживал, постоянно смотрел на себя в зеркало, поворачиваясь и так и этак, и чем больше он на себя смотрел, тем больше сам себе не нравился и в конце концов решил, что он почти урод. Зимой он глубоко нахлобучивал шапку, даже в теплую погоду носил кепку, чтобы прикрыть свои уши, которые ему так не нравились. Потом он отрастил длинные волосы и начесывал их на уши. Учителя ругали его и грозились обрить наголо – в то время мальчикам в школе запрещали носить длинные волосы. Его родители пытались его переубедить, что ничего особенно уродливого в его внешности нет.

Он сумел перебороть свой комплекс неполноценности. Сейчас ему 40 лет. Уши у него остались такими же, что и раньше, но только никто на это не обращает внимания. Он уважаемый врач, талантливый ученый, уже семь лет живет в Нью-Йорке и работает психиатром. Он сильный, уверенный в себе человек. Его все уважают, а на его внешность никто не обращает внимания. А его жена считает его просто красавцем. И она права, потому что внешность для мужчины не имеет никакого значения, в мужчине ценны совсем другие качества. Даже если бы он был почти уродом, от этого он не перестал бы быть замечательным человеком.

Для переживаний по поводу своей внешности у подростков есть определенные основания. В детском возрасте все красивые. Мамы и бабушки умиляются, какой ребенок симпатичный, какие у него круглые щечки, они его обнимают, тискают, целуют, приговаривая, какой он хорошенький, «сладенький», любимый, милый.

А когда в организме подростка происходит гормональная перестройка, – прежде прелестный ребенок вдруг превращается в «гадкого утенка». И это происходит почти со всеми. Исчезают пухлые румяные щечки, почему-то вытягивается нос. Раньше кожа у него была гладкой, как персик, а тут вдруг она становится жирной и появляются противный прыщи. Волосы становятся сальными и никак не хотят укладываться в прическу.

Примерно с 12-13-летнего возраста подросток начинает расти, как на дрожжах. Растут руки и ноги, кисти рук и ступни становятся несоразмерно большими по сравнению с ещё тонкими руками и ногами, локти и коленки становятся острыми и выпирают.

Рост тела происходит так быстро, что подросток ещё не может приспособиться к новым размерам своего тела. Он становится угловатым, его движения несоразмерны, он неловок, натывается на предметы и все роняет, он ещё не умеет соизмерять свои движения и координировать их.

Я помню, как это было со мной. Мои родители и бабушки говорят, что в детстве я была прелестным ребенком с круглым личиком, огромными синими глазами, пухлыми яркими губами, с нежной кожей и ярким румянцем, густыми темными волосами. Не было ни одной

женщины, которой не хотелось бы меня потискать.

Но я не помню, какой я была в детстве, но хорошо помню себя подростком. Сама себе я казалась невероятно уродливой. Мне казалось, что на моем лице есть только огромный нос. Про себя я называла его «шнобелем». Улыбка у меня асимметричная, да и нос немного на сторону. И ещё эти проклятые прыщи, которые вскакивали именно перед свиданием с мальчиком или перед школьным вечером!.. Где-то я вычитала, что если остричь кончики ресниц, то они станут гуще и длиннее. Я взяла ножницы и выстригла себе ресницы, в результате они стали торчать, как щетинка. Мне не нравились мои косы и я пошла в парикмахерскую и меня постригли до плеч, и потом я носила модный в наше время «конский хвост», что мне совершенно не шло, да ещё к тому же я выстригла себе дурацкую челку, которая мне совсем не к лицу. В результате всех этих попыток избавиться от комплексов по поводу внешности я стала выглядеть настоящим «гадким утенком» – длинная, нескладная, с дурацкой прической. Мой нос от всех этих манипуляций не стал меньше и красивее, и уверенности в себе мне это не прибавило.

Сейчас мой нос ничуть не меньше, пожалуй, гораздо больше, чем тогда, и по-прежнему кривоват, улыбка тоже асимметричная, но меня все это уже давным-давно не беспокоит. От своих комплексов я избавилась самостоятельно и очень этим горжусь («рецепт», как повысить самооценку, дан в разделах «Сокровенное из жизни мужчины» и «Сокровенное из жизни женщины»).

Это бывает со всеми подростками – все проходят через подростковые комплексы, но с возрастом ощущение собственной неполноценности проходят.

Обычно опасения насчет своей внешности у подростков сильно преувеличены, даже если для этого есть некоторые основания, так как все люди в подростковом возрасте – «гадкие утята».

Все недостатки внешности со временем проходят, а потом, когда человек становится взрослым, он уже со смехом вспоминает о своих переживаниях. И прыщи проходят, и кожа становится не такой сальной, и длинный нос уже не так заметен, и волосы становятся послушными, и угловатость куда-то девается.

Но бывает, что подросток переоценивает значение недостатков своей внешности или видит недостатки, которых на самом деле нет, и никто его не может переубедить, что это не так. На психиатрическом языке это называется дисморфофобией, и это уже патология. Тут, пожалуй, без помощи психиатра не обойтись.

Классический случай дисморфофобии – знаменитый Майкл Джексон. Сколько он перенес пластических операций, чтобы изменить свою внешность! Чем уж она ему так не нравилась – известно только ему самому. По-моему, он не стал красивее, но приобрел кучу проблем, он боится солнца, так как кожа на его лице пересажена, боится любой инфекции, врачи говорят, что в результате многочисленных пластических операций кости носа стали у него такими тонкими, что не выдержат ни малейшего давления. На самом деле ему больше помог бы психиатр, а не пластический хирург.

Рост – это проблема очень многих подростков. Девочки обычно комплексуют, если они, по их мнению, слишком высокие.

В 12 лет мой рост был 164 см, я носила 37 размер обуви. Точно такой же рост и размер обуви был у моей мамы, и мои родители были просто в ужасе, а что же со мной будет дальше, а вдруг я вырасту такой дылдой, что единственное мое будущее – это баскетбол. Я была выше всех в классе, ужасно по этому поводу комплексовала и сутулилась. И тем не менее, ничего страшного со мной не произошло. Теперь мой рост 166 см, и я по современным меркам не только не высокая, а просто женщина среднего роста. А сколько у меня было переживаний по поводу того, что я такая «дылда»!

Мальчики, наоборот, переживают, что они ниже ростом, чем их сверстники. Но сейчас твой рост не имеет значения, потому что развитие каждого подростка индивидуально. Вначале он может немного отставать от своих ровесников-акселератов, а потом догоняет их по росту. Рост продолжается до 18-19 лет, так что у тебя ещё все впереди.

Для Вити самым ненавистным предметом в школе была физкультура. В строю одноклассников Витя стоял самым последним, и каждый раз, когда звучала команда учителя «построиться!», Витя, сгорая от унижения, плелся в самый конец шеренги.

Многие девочки-акселератки были выше его почти на целую голову и смотрели на него свысока. Ребята были значительно сильнее его. Однажды один из самых высоких физически развитых одноклассников взял Витю на руки и перенес через весь зал. Витя расплакался и убежал в туалет. Его долго не могли успокоить и уговорить вернуться в класс. Хотя учительница строго наказала бестактного одноклассника и заставила его извиниться перед Витей, но морально ему было очень тяжело.

А через два года он не только догнал своих сверстников, но и перегнал многих. Теперь он высокого роста и сам смеется над своими прежними комплексами.

Девочки начинают расти раньше мальчиков, и в возрасте 12-15 лет обычно гораздо выше своих одноклассников, а те по этому поводу комплексуют.

Одна мама рассказывала мне, что за её дочерью ходит «детский сад». Её дочь, рослая красивая 7-классница, пользовалась вниманием своих одноклассников, а все они были почти на полголовы ниже её. Возвращаясь из школы, девочка гордо вышагивала впереди, а сзади за ней шли мальчики, мал мала меньше, как будто они выстроились по росту.

Обычно к 9-10 классу все ребята «подтягиваются» и даже тот, кто раньше считался маленького роста, догоняет своих сверстников. Просто некоторые ребята – акселераты, а некоторые нет.

Девочки тоже комплексуют ничуть не меньше, чем ребята. Их тоже волнует внешность и как к ним относятся мальчики. В одних девочек мальчики влюбляются, а в других нет. А для девочки – это очень болезненная ситуация.

Дина, 14 лет, рассказывала мне, что дружит с одноклассницей Таней, у которой полно поклонников. Дина считает, что ничего особенного в Тане нет, но почему-то именно ей ребята пишут записки и назначают свидания, а Дина внешне ничуть не хуже, но она на вторых ролях и завидует ей.

Они живут в одном подъезде, вместе росли с детства, всегда ходили вместе в школу. Иногда Таня берет её с собой на свидания, причем, она идет с мальчиком впереди, а Дина плетется сзади. Если Таня идет на свидание одна, то она потом рассказывает подружке, как все было, а Дина тихо завидует.

Некоторые девочки внешне ничем особенно не примечательны, но они бойкие, уверенные в себе и пользуются вниманием мальчиков. А другие внешне симпатичны, но почему-то мальчикам не нравятся и переживают из-за этого.

Как для мальчиков важно, кто из них самый-самый, так и для девочки важно быть самой лучшей. Если она вторая красавица в классе, – то это её не устраивает, она хочет быть первой красавицей. Даже если у неё тоже есть поклонники, а у другой их больше, – то она уже комплексует.

Одна из самых острых проблем девочек-подростков и причина комплексов – маленькая грудь. Если грудь у девочки хотя бы 1-2 размера, то это является предметом особой гордости. Она уже покупает себе бюстгалтер, хвастается перед подругами красивым бельем, а все остальные, у которых ещё нулевой размер или они ещё плоские, как доска, отчаянно ей завидуют.

Маленькая грудь – это такая проблема для девчонок, что по сравнению с этим затмеваются даже все остальные достоинства.

Девочки завидуют друг другу, хотя для этого может не быть никаких оснований. Они более завистливы, чем мальчики, и иногда завидуют из-за пустяка, а не только из-за того, что одна пользуется вниманием мальчиков, а другая нет.

Как ребята никогда друг другу не рассказывают о своей неуверенности в себе, так и девочки стараются скрывать свои комплексы и маскируют их показной бравадой и независимостью.

Некоторые девочки выглядят очень самоуверенными, чтобы таким поведением скрыть

свои комплексы и свою неуверенность в себе. В психиатрии это называется гиперкомпенсацией – когда человек, чувствуя свою слабость в чем-либо, пытается это скрыть напускной бравадой. Девочки, комплексующие из-за своей внешности, начинают ярко краситься, делают экстравагантную прическу, броско одеваются, носят супер-мини и высоченные каблуки. Своими недостатками мы больше нравимся противоположному полу, чем своими достоинствами.

## Почему подростки мастурбируют

«Утром сей семя свое, и вечером не давая отдыха руке твоей».

*Экклезиаст, стих 6.*

При мастурбации (онанизме) половое возбуждение и оргазм достигаются механическим раздражением половых органов рукой, сильной струей душа, трением о белье. Разновидность – использование специальных вибраторов.

Мастурбация обычно сочетается с сексуальными фантазиями, воспоминаниями о виденных порнографических фильмах или фотографиях, эротических сценах из книг или кинофильмов.

Обычно подростки начинают мастурбировать, когда формируется половое влечение, по ночам возникают эротические сновидения, подросток испытывает сексуальное напряжение.

С началом регулярной мастурбации эротические сны у мальчиков и поллюции исчезают. При перерывах в мастурбации поллюции с эротическими сновидениями могут вновь возобновиться.

Некоторые ребята признавались мне, что мастурбировали для того, чтобы у них сильнее рос половой член. От кого-то они услышали, что это, якобы, помогает. Если подростку кажется, что пенис у него меньше, чем у сверстников, то он начинает регулярно мастурбировать, полагая, что этим он способствует его росту.

На самом же деле мастурбация не может ни увеличить, ни уменьшить размеры полового члена.

В нашей стране очень высока так называемая мастурбационная тревожность – то есть, опасения вредных последствий мастурбации. Это связано с недостаточной информированностью населения и предубеждениями. В прежние годы издавались популярные брошюры о вреде мастурбации, которые писали невежи, а потом это мнение прочно укоренилось в сознании многих людей.

Родителям не стоит страшиться подростковой мастурбации, а тем более, действовать репрессивными методами. Тут запреты и уговоры не помогут – сексуальное напряжение у подростка чрезвычайно интенсивно. Он обязательно найдет такое место и время, когда вы не сможете его проконтролировать.

Володя мастурбирует с 12-летнего возраста. Как-то раз мать вошла в ванную и увидела сына мастурбирующим. С тех пор родители ночью неожиданно входили в его комнату и бесцеремонно сдергивали одеяло, заставляли всегда держать руки «на виду», а потом переставили его кровать в свою спальню, и ночью мать «бдительно» следила, не шевелится ли одеяло у сына.

Ни к чему хорошему это не привело. Володя уходил из дома, забирался на чердаки, в подвалы, прятался на техническом этаже, предварительно вывернув лампочку, или на последней площадке многоэтажного дома и там мастурбировал.

Однажды из квартиры вышла пара. Женщина, увидев мальчика с обнаженным членом, завизжала, а её разъяренный муж набросился на подростка и пинком столкнул его с лестницы. Володя скатился по ступенькам, сломал руку и получил сотрясение мозга.

Думаю, что он не перестал мастурбировать даже после того, как поправился.

Мастурбация – частое явление. От 80 до 90% подростков-мальчиков до начала половой жизни занимаются мастурбацией 1-3 раза в день. Хотя у девочек нет такого сексуального напряжения, которое требует разрядки, как у мальчиков, – тем не менее, 50-60 % девочек-подростков тоже хотя бы раз в жизни пробовали мастурбировать.

Все же мастурбация безопаснее, чем случайные связи для снятия полового напряжения со всеми вытекающими отсюда последствиями (риск заразиться венерическим заболеванием, беременность и прочее).

Некоторые подростки беспокоятся, не слишком ли часто они мастурбируют. В среднем, мастурбационные акты бывают несколько раз в неделю, иногда ежедневно. Бывает, что подросток мастурбирует дважды или трижды в день, а потом несколько дней перерыв.

Умеренная мастурбация в подростковом возрасте не имеет никаких негативных последствий.

Мастурбация считается патологической, если она слишком частая или когда ей отдается предпочтение перед нормальной половой жизнью при возможности регулярно иметь половые сношения (тогда она считается перверзией), или когда мастурбация осуществляется особо изощренным способом, например, введением инородных тел в задний проход или в мочеиспускательный канал, что может привести к повреждениям.

Некоторые родители крайне отрицательно относятся к мастурбации, пугая сына «страшными» последствиями, – якобы он облысеет, оглохнет, ослепнет или станет импотентом. Чаще всего это приводит к появлению у подростка чувства вины и комплекса неполноценности.

Однажды мать заметила, что Костя мастурбирует. С тех пор она придирчиво следила, чтобы он не притрагивался к своим половым органам. Она требовала, чтобы он не запирали дверь туалета или ванной комнаты, ночью неожиданно входила в его комнату и включала свет, придирчиво разглядывала его нижнее белье и даже нюхала его в поисках следов спермы, осматривала постельное белье.

Костя боялся гнева матери, чувствовал вину, мучился, считая себя неполноценным, «моральным уродом», но мастурбировать все же не перестал. Он делал это, если матери не было дома, или долго не засыпал вечером, ожидая, когда мать уснет.

Корифеи отечественной психиатрии ещё в прошлом веке и начале XX века писали о том, что мастурбация – естественный этап в развитии полового влечения.

Мнение современных специалистов однозначно: мастурбация в подростковом возрасте – типичное явление, через этот этап проходят почти все подростки и ни к каким «страшным» последствиям это не приводит. Некоторые сексопатологи считают, что если подросток не имеет опыта мастурбации, то он не знаком с оргазмом, и это может отрицательно сказаться на его половых функциях. Известный сексопатолог С.Агарков в одной из телевизионных передач остроумно сравнил это предубеждение с «феноменом огурцов»: в одном «околонаучном» исследовании было установлено что все люди, заболевшие некоей болезнью, ели огурцы, из чего сделали «вывод», что эта болезнь вызвана огурцами. Но огурцы едят практически все люди, однако не все болеют этой болезнью. То же самое в отношении мастурбации. Если исходить из аналогичных посылок, то можно считать, что все, кто занимается мастурбацией, должны стать импотентами, глухими, лысыми и слабоумными. Однако мастурбацией занимаются почти 90% подростков. Следовательно, почти все мужское население должно было бы стать лысыми импотентами. К счастью, это не так. Так что мастурбация тут ни при чем. Если потом возникают какие-либо сексуальные нарушения, то они связаны с иными причинами.

Сексуальные проблемы у некоторых мужчин связаны с тем, что в подростковом возрасте родители запугивали их последствиями мастурбации.

Подросток испытывает чувство вины, считает себя неполноценным, пытается бороться с привычкой, которую он считает позорной, но не может с нею справиться и презирает себя за слабование. Став взрослым, он боится женщин, не уверен, получится ли у него половой акт, а чем больше мужчина боится и сомневается, тем больше шансов, что у него и в самом

деле возникнут проблемы. В таких случаях сексуальные проблемы связаны со страхами и комплексами, но не с мастурбацией.

Не стоит запугивать и девочку, что если она будет мастурбировать, то не сможет жить нормальной половой жизнью и родить ребенка, когда выйдет замуж. Во-первых, это неверно, а во-вторых, может привести к нежелательным последствиям.

Если девочка внушаема, то мастурбировать она все равно не перестанет, но её будут мучать «угрызения совести», она будет об этом постоянно думать, и скорее всего, у неё сформируется комплекс неполноценности. Став взрослой, она будет избегать интимных отношений. У неё может быть целый «букет» сексуальных дисфункций: страх перед половым актом, уверенность в своей несостоятельности как сексуальной партнерши, снижение сексуального влечения и половая холодность. Но все эти нарушения – отнюдь не следствие мастурбации, а результат мнительности и страхов.

Если мастурбация не сочетается с какими-либо нарушениями поведения, требующими коррекции и позволяющими предположить о психическом заболевании, то родителям следует относиться к этому спокойно.

Разъясните сыну (дочери), что это результат формирующегося сексуального влечения, которое он(а) по возрасту пока ещё не может реализовать с помощью полового сношения, что со временем это пройдет. Наверное, никто из родителей не хочет, чтобы их сын (или дочь) слишком рано начал(а) половую жизнь, когда сексуальное развитие ещё не завершилось.

Запреты мастурбировать, как показывает практика, к положительному результату не приводят. Подросток найдет такое время и место, когда вы не сможете его проконтролировать, например, в ванной, туалете, в темном подъезде. Наказания родителей практически никогда не помогают избавить ребенка от привычки мастурбировать. Мастурбация – вполне приемлемый способ для снятия полового напряжения. Это безопаснее, чем начинать половую жизнь.

### **Как предотвратить мастурбацию у ребенка**

В детском возрасте мастурбация нежелательна – это может вызвать ускорение сексуального развития с опережением возрастных норм. Поэтому лучше её предотвратить, а для этого родителям надо сделать все, чтобы ребенок не начал мастурбировать.

Когда в 3-4-летнем возрасте у детей пробуждается интерес в своим гениталиям, родителям следует объяснить ребенку, что органы мочеиспускания у девочек и мальчиков разные. Если вы этого не разъясните, он(а) начнет сам(а) рассматривать и трогать собственные половые органы и гениталии своих сверстников. И может испытать при этом приятные ощущения. Или сверстники в детском саду, где туалет у детей обычно общий, начнут показывать друг другу или трогать половые органы.

Если вы просто одерните, отругаете и запретите прикасаться к гениталии, то это обязательно вызовет противоположный эффект – ребенок поймет, что эта область запретная, а чем больше запретов, тем больше он(а) будет проявлять любопытство и желание нарушить запрет.

С помощью ваших разъяснений этот этап пройдет спокойно. Следующий этап повышенного интереса – когда ребенок пойдет в школу. Там новый коллектив, и это тоже может пробудить интерес к проблемам пола. Однако в школе возможностей для обнажения гениталий перед представителями противоположного пола гораздо меньше, чем в детском саду, так как туалеты для мальчиков и девочек отдельные. Но есть возможность обнажаться перед сверстниками своего пола.

Расспросите ребенка, не бывает ли случаев, когда сверстники проявляют интерес к гениталиям. Разъясните, что этого делать не следует, придумав убедительную причину, например, что при прикосновении чужих рук на половых органах могут оказаться микробы с грязных рук, потом будет воспаление, они распухнут и будет больно. Или иную причину, на

ваше усмотрение. Но не перебарщивайте, стараясь запугать ребенка, иначе этот страх может закрепиться. Говорите спокойно, на равных, не запрещайте, а убеждайте, говоря, что он(а) уже большой (большая), а так поступают только маленькие и глупые дети.

В детском возрасте, когда ещё нет полового влечения, интерес к гениталиям чисто познавательный, и детьми движет исключительно любопытство. Но прикосновение к половым органам может быть приятно и детям тоже, поэтому лучше постараться этого избежать.

Очень важно, чтобы у ребенка не было воспалительных явлений в области гениталий. Особенно нежелательна в этом аспекте молочница.

Вызывает молочницу грибок разновидности *Candida*, который в норме является непатогенным, и находится на всех слизистых оболочках человека, и взрослого, и ребенка. Другое название молочницы – кандидоз. Если ребенка лечили антибиотиками или он тяжело болел, то уничтожаются молочнокислые бактерии, которые в норме этот грибок подавляют, нормальный баланс микрофлоры нарушается, и развивается кандидоз (молочница). При этом на слизистых оболочках, и в первую очередь, в области половых органов, появляются белый налет, напоминающий крошки творога.

Молочница сопровождается сильным зудом. И чем больше ребенок чешет половые органы, тем больше зуд усиливается. Но не чесать ребенок не может, так как зуд очень сильный. И само расчесывание доставляет ему удовольствие. Ребенок ерзает, сидя на месте, трется о предметы, трет половые органы через одежду или непосредственно.

Матери нужно обязательно осматривать половые органы ребенка, если он недавно болел. Если вы заметите покраснение, набухание слизистой оболочки, не доводите дело до появления творожистого налета и обратитесь к врачу. Молочница лечится довольно легко и быстро, существует много препаратов для приема внутрь и мази для наружного применения. Я не буду здесь их упоминать, чтобы вы не занимались самолечением вашего ребенка, так как если вы будете сами неправильно лечить молочницу, она впоследствии будет возникать неоднократно, и тогда избавиться от неё будет гораздо труднее.

Но не только молочница, но и любое воспаление, любой дискомфорт в области половых органов могут привести к тому, что ребенок будет испытывать неприятные ощущения и постоянно трогать свои половые органы.

У девочек бывает очень тугая смазка, которую вырабатывают специальные железы, и если не совершать ежедневный туалет половых органов, то может возникнуть воспаление.

Одежда у ребенка не должна быть тесной в промежности. Поэтому плотные, обтягивающие джинсы – одежда хоть и модная, но неудобная для ребенка, который находится в постоянном движении, а тесная одежда может постоянно давить на половые органы или касаться их во время движения. Ребенок, испытывая неудобство от такой одежды, будет постоянно поправлять её, расстегивать молнию, вынуждено прикасаясь к половым органам.

Спать детей лучше всего приучать на боку, подложив обе ладошки по щеку. Некоторые дети любят спать на животе. Эта поза тоже безопасна в аспекте возможной мастурбации. Но если ребенок предпочитает спать на спине, то лучше приучать класть руки поверх одеяла, не объясняя истинной причины, а придумав какую-нибудь правдоподобное объяснение.

Если вы помогаете мыться ребенку дошкольного возраста, то не следует ни тереть половые органы жесткой мочалкой, ни нежно касаться их или поглаживать. Относитесь к ним как к обычной части тела, и так же будет относиться к ним и ребенок.

С помощью этих простых советов можно избежать мастурбации в детском возрасте. Гораздо проще его избежать, чем потом с ним бороться.

Но если же ребенок начинает мастурбировать до 8-10-летнего возраста, обязательно проконсультируйтесь у детского психиатра или сексопатолога. Ранняя мастурбация является одним из признаков гиперсексуальности и других расстройств.

С началом регулярной половой жизни мастурбация может пройти. Но в некоторых случаях, когда интенсивность интимной жизни человека не удовлетворяет, или при

длительных перерывах возможно возобновление мастурбации.

## Получится или не получится?..

На дискотеке парень приглашает девушку:

– Вас можно?

– Конечно! Но сначала давайте потанцуем.

*Анекдот*

Американский журнал для подростков «Teen» провел опрос своих юных читателей. На вопрос: «О чем бы вы хотели узнать побольше?», – почти все ответили: «О сексе». То, что всех подростков интересует секс, в первую очередь, информация о нем, а не «практическое применение» этих знаний, – это бесспорно.

Ди Снайдер в своей книге «Как найти свое место в жизни» пишет, как будучи подростками, они с приятелем обсуждали эту животрепещущую проблему, а вместо слов «половое сношение» приятель говорил «завалить», а сам Ди Снайдер – «трахать». Так они говорили часами, не понимая друг друга, пока Ди не спросил приятеля: «Слушай, а что значит „завалить“?» А тот ему отвечает: «Хорошо, я объясню, только сначала ты объясни мне, что значит „трахать“?»

Вот примерно так частенько болтают между собой подростки. Они где-то что-то услышали, нахватились жаргонных словечек и изображают из себя «сексуальных гигантов» – один якобы «завалил» всех знакомых девчонок, а другой их же «перетрахал», хотя оба имеют весьма приблизительное представление, а что же это такое.

На самом же подавляющее большинство тех, кто хвастается своими сексуальными «подвигами», – просто-напросто врут. Это вообще типично для представителей сильного пола любого возраста – не только подросткам, но и взрослым мужчинам свойственно преувеличивать собственные сексуальные способности перед приятелями и бахвалиться своими мнимыми «достижениями» на сексуальном поприще и своими любовницами. На самом же деле это враки.

Половой акт, о котором подросток столько наслышан, привлекателен как нечто новое, неизведанное, «взрослое», но с другой стороны, – он его страшит, так как тинейджер ещё мало знает о настоящем сексе. Он знает об этом только понаслышке, от своих приятелей. Но все это – разрозненная информация, так сказать, «теория», а пока нет «практики», каждый подросток не уверен, все ли у него в порядке, будет ли он на высоте или опозорится перед своей партнершей.

Когда я начинала писать эту книгу, я спрашивала всех своих друзей-мужчин, как они начинали свою сексуальную жизнь. И все мои друзья, теперь уже вполне благополучные мужчины с нормальной сексуальностью, рассказали, что у них тоже были точно такие же сомнения. Все они были не уверены в себе и все очень боялись «опозориться». Им хотелось половой близости, но при этом было очень страшно. А с возрастом эти опасения проходят. Правда, мужчины моего поколения приобретали первый сексуальный опыт гораздо позже современных подростков. Те мои друзья-мужчины, которые начали жить половой жизнью не в 13-15 лет, как теперешние ребята, а в 17-19 лет, – вполне нормально преодолели этот трудный барьер.

Никто из мальчиков не расскажет приятелям о своих сомнениях и опасениях. Они будут привирать и хвастаться, а на самом деле все ребята боятся, что первый раз у них ничего не получится. Но я врач, я понимаю проблемы подросткового возраста и всегда умела завоевать доверие подростков. Они мне все о себе рассказывали.

Сомнения есть абсолютно у каждого и у всех они примерно одинаковы. Мне подростки рассказывали об этом так: «Все ребята говорили, что у них это уже было и рассказывали подробности. От них я примерно знал, что и как надо делать, но я боялся, что у меня не все

получится, как надо, а вдруг я опозорюсь, у меня „не встанет“ или что-то будет не так.» Через этап сомнений в своих половых способностях, «получится или не получится», проходят все подростки.

## Любопытство сгубило не только кошку

Молодую страсть  
никакая власть,  
Ни земля, ни гроб не охладят!

*В. Гете*

Чаще всего подростками движет простое любопытство – а что же такое секс? Из художественной литературы, кинофильмов у них складывается представление о половом акте как о чем-то необыкновенном. А в реальной жизни все получается совсем не так, как он себе это представлял.

Обычно не бывает так, что подросток сам целенаправленно ищет возможности половой близости. Влюбленный тинейджер мечтает о своей возлюбленной, у него могут быть эротические и даже сексуальные фантазии, но реализовать эти мечты не так-то просто, если и мальчик, и девочка не имеют сексуального опыта.

Хотя некоторые современные девочки легко идут на сексуальный контакт, но в таких девочек обычно никто не влюбляется. Бывает так, что подросток влюблен в одну девочку, которую считает идеалом, а теряет девственность с другой, доступной партнершей.

Первый половой акт новичка обычно происходит под влиянием рассказов сверстников или более старших приятелей. В подростковом возрасте очень высока подражательность. Другие ребята, которые уже имеют сексуальный опыт, хвастаются этим и поддразнивают приятеля, если он ещё «девственник».

Саша, 15 лет, рассказывал: «Мы с ребятами выпили, с нами была одна девочка из соседнего двора, она сидела рядом и все время ко мне прижималась. Олег, мой друг, толкает меня в бок и говорит: „Давай, не дрейфь, с ней уже все переспали, и ты тоже попробуй, она никому не отказывает“. Мы с ней поднялись на последний этаж соседнего дома, вышли на пожарную площадку, а я не знал, что мне дальше делать. Она предложила мне сделать минет. От ребят я знал, что это такое, и согласился. А потом она стояла на коленях на грязной площадке, а я стол со спущенными штанами, и если бы кто-то из прохожих поднял голову, то увидел бы мою голую задницу. Был сильный ветер, и я весь покрылся мурашками. Я видел сверху её спутанные волосы, их трепал ветер, мне было щекотно, холодно и противно. Больше всего я боялся, что нас застукают, и хотел, чтобы все побыстрее закончилось.»

Совращение девственника может произойти в подростковой компании, где есть девочки, имеющие сексуальный опыт. Вот что мне рассказал 14-летний подросток:

«Мы были в компании, выпили, там была одна девочка, а ребята стали подначивать, что давно пора лишить меня девственности. Она увела меня в другую комнату и там все произошло. Я даже не помню её лица, мне она совсем не нравилась. Потом мы вернулись к ребятам, они спрашивали, как у нас все было, а мне даже нечего было сказать, потому что я так и не понял, что же на самом деле было. Я думал, что это бывает совсем не так.»

Рассказы подростков о своих сексуальных «подвигах» обычно сильно преувеличены, так как они ещё ничего не умеют, не знают даже азов сексуальной техники, и обычно все происходит суетливо и торопливо. Тем не менее, даже если у подростка это было всего один раз и «кое-как», – перед своими приятелями он строит из себя бывалого ловеласа и очень

гордится тем, что уже живет половой жизнью.

Современные тинейджеры рано начинают жить половой жизнью. Подросток, половое созревание которого происходит раньше, чем у девочек, и организм «бунтует», требуя половой разрядки, расценивает интимные отношения с девочкой, в которую влюблен, как само собой разумеющееся. Он настойчиво добивается от своей возлюбленной близости, и она вынуждена ему уступить, чтобы не оттолкнуть и не потерять его или не прослыть «несовременной», хотя ей вполне достаточно романтических отношений, ухаживаний и знаков внимания.

Первый половой акт между юными любовниками происходит наспех, когда их могут застать, поэтому подросток торопится. Он удовлетворен, так как получил желаемую разрядку, а она не испытала ничего, кроме боли и удивления. Она совсем не так представляла себе секс, наслышавшись об этом от друзей или увидев эротическую сцену в кинофильме. Если у партнера длинный половой член, который грубо травмирует её половые органы и задевает шейку матки, – ей будет больно.

Чувственность девочек в этом возрасте ещё совсем не развита. Любая нормальная девочка вообще не испытывает никаких особенных ощущений во время торопливых половых актов с неумелым партнером своего возраста. Девочкам в этом возрасте больше нравятся романтические чувства, знаки внимания, записочки, подарки, прогулки под ручку, объятия и поцелуи. А на половой акт девочки соглашаются только под напором своих возлюбленных.

Сейчас все насмотрелись эротических и порнографических фильмов, и девочки тоже стали подражать актрисам, играющим эротические сцены. Даже девочки научились и охать, и стонать, и кричать якобы в экстазе, и впиваться ногтями, – в общем, разыгрывать целый спектакль. Но все это – притворство. На языке психиатров это называется имитацией оргазма.

На самом деле девочки во время полового акта ничего особенного не чувствуют.

В дальнейшем все снова повторяется. Девочка уже не ощущает боли, как в первый раз, но и оргазма не испытывает.

Несовершеннолетние «любовники» вступают в интимные отношения в случайных местах – забираются на чердаки, в подвалы, на последнюю площадку полутемного подъезда, встречаются дома, если нет родителей, а иногда совершают половой акт в школьной раздевалке, в пустом классе или даже в туалете. В любую минуту может войти кто-то из взрослых или сверстников, могут вернуться родители. Подростку-мальчику хочется побыстрее получить половую разрядку, а девочка пассивно ему уступает.

Половой акт может быть болезненным. В этом возрасте девочки ещё не испытывают сексуального возбуждения, поэтому железы преддверия влагалища не выделяют смазку, облегчающую скольжение полового члена, возникает трение. К тому же, если половой акт происходит в неподходящих местах, где ребята не могут провести необходимые гигиенические процедуры, то могут развиваться воспалительные процессы в половых органах обоих партнеров, а затем будет болезненность при половых сношениях.

У девочки может сформироваться и такое тяжелое сексуальное нарушение как вагинизм – произвольное сокращение мышц наружной трети влагалища, которое препятствует введению полового члена и как бы охраняет её от возможной боли. Все это может сформировать отрицательное отношение к сексу, раз девочка ничего, кроме боли и страха, не испытывает.

Позже, когда у юной пары появляется возможность для уединения или они вступают в брак, девушка надеется, что в спокойной обстановке партнер её всему научит. А чему он может её научить, если весь его сексуальный опыт ограничивается несколькими торопливыми половыми актами с ней или с другими партнершами, которые у него были до нее?!

Этот стереотип сексуальных отношений фиксируется и становится устойчивым. Юный партнер, как только у него возникает желание, настаивает на близости, а партнерша ему

уступает. Оба неопытны, и им негде почерпнуть необходимые знания.

Потом обычно у обоих бывают проблемы, которые могут потребовать помощи специалиста. У него может быть преждевременная или задержанная эякуляция, слабая эрекция, у неё – половая холодность и отвращение к сексу. Принято считать, что негативный опыт тоже опыт. Однако это как раз тот случай, когда опыт не обогащает.

## **И всего-то! (как это бывает самый первый раз)**

Что может быть невиннее первого греха?

*Александр Жуков*

Почти все подростки бывают разочарованы первым половым актом. «Ничего особенного, – говорят они, – а столько было об этом разговоров!» В книгах пишут, что оргазм – это экстаз, полет и неземное блаженство. На самом же деле ощущения подростка примерно те же, что и при мастурбации, а иногда даже гораздо слабее – несколько кратковременных судорог, и все.

Первый сексуальный опыт чаще всего связан с употреблением спиртного. В этом возрасте подростки быстро пьянеют – один-два бокала вина или пару банок пива достаточно, чтобы парень избавился от своей нерешительности, комплексов и страха перед первым половым сношением.

Первой сексуальной партнершей может быть сверстница, в которую влюблен подросток, или она ему просто нравится, или знакомая, с которой вместе выпили в компании приятелей. Бывает и так, что девочка не очень нравится, но сложилась благоприятная ситуация и она не возражала против интимных отношений. Или партнерша старше по возрасту и сама проявляет инициативу по половому сближению.

14-летний Саша рассказывал: «Я был на дне рождения друга, а там была его сестра, она уже почти взрослая. Их родители ушли и остались только наши ребята и его сестра. На столе вина было всего две бутылки, но ребята принесли с собой и мы все напились. Сестра моего друга тоже была пьяная, потащила меня в другую комнату, сама стала меня обнимать и целовать, сняла с меня джинсы и трусы. Она все время говорила: „Не бойся, не спеши“. Но лучше бы она молчала, а то получалось, что она все знает, а я нет, и меня надо учить. Она сама мне помогала, но все получилось очень быстро, я дернулся пару раз и все кончилось. Она разлилась и столкнула меня на пол. Мы вернулись к ребятам, а они даже не заметили, что нас не было. Потом я увидел, что она увела в другую комнату моего приятеля Костю. Их не было очень долго, а я сидел и мучился, что у Кости, наверно, все хорошо получилось, а у меня нет.»

Обычно первый половой акт происходит дома, когда нет родителей, или в случайном месте, в мало подходящих для секса условиях, в спешке, когда кто-то может неожиданно войти. Подросток волнуется, торопится. Он быстро возбуждается, и у него может быть сильная эрекция, но ведь эрекция – не самое главное, что нужно для полноценного секса. Ни теоретической, ни практической базы у подростка ещё нет. Кое-что он знает из рассказов приятелей, кое-что ему подсказывает сама природа и интуиция, а в результате в первый раз обычно все получается «кое-как». Либо половое сношение заканчивается после нескольких торопливых фрикций (движений полового члена во влагалище), либо подросток эякулирует ещё до того, как сумеет ввести половой член.

Вот как мне рассказывал о своем первом сексуальном опыте восьмиклассник:

«У нас был школьный вечер. Мы с ребятами договорились заранее, скинулись и выпили ещё до начала вечера, а одну бутылку припрятали в раздевалке, засунули её в рукав пальто одного из наших ребят. На вечере мне было весело, я все время хохотал, потом были танцы, все стали кричать, чтобы в зале потушили свет, и мы танцевали в темноте. Мне

нравилась одна девочка из нашего класса, и я все время танцевал с ней, а потом предложил ей выпить в раздевалке. Мы с ней спрятались за вешалками, пили прямо из горлышка, потом стали целоваться и дурачиться, опрокинули одну вешалку и упали на ворох одежды. Я лез ей под юбку, а она хихикала и отбивалась. Не помню уже как все там дальше было, но как-то все очень быстро кончилось. Она стала плакать, а я, как дурак, с расстегнутыми штанами и сам не понимаю, что произошло. Потом мне стало так противно, и я ушел. Она потом сама ко мне подходила, но мне уже расхотелось с ней встречаться. Она-то ни в чем не виновата, но мне самому было стыдно за тот вечер, я ведь показал себя не мужчиной, а сопливым пацаном.»

В подростковом возрасте либидо ещё не сформировано, а физически, психологически и социально любой тинейджер ещё не готов к полноценной половой жизни – чувственность ещё не развита, он мало знает не только о культуре секса, но и своих потребностях и потребностях партнерши, не чувствует её сексуальную реакцию – а какая может быть сексуальная реакция у девочки-подростка!

В конечном итоге каждого подростка ждет разочарование – никаких особенных ощущений он не получил, а остается лишь чувство стыда, что он оказался «не на высоте».

Что ж, даже негативный опыт порой приносит свои плоды... Я думаю, что разочарование бывает иногда полезным лекарством...

*Д. Рескин*

## **Почему девочки расстаются со своей девственностью**

Невинность как зажигалка: её хватает только на один раз.

*Янина Ипхорская*

Барышни уже не теряют невинность, а скорее, избавляются от нее.

*Мечислав Шарган*

Активная роль во взаимоотношениях всегда принадлежала мужскому полу. Мужская сексуальность более интенсивна и напориста. Если девочка влюблена, а её возлюбленный настаивает на интимных отношениях, то она соглашается ради того, чтобы не оттолкнуть его своим отказом, боясь потерять его.

Некоторые девочки соглашаются просто из любопытства, чтобы узнать, а что же такое половая жизнь? Но сами они при этом не испытывают влечения, как мальчишки-подростки.

На девочку влияет стереотип поведения её ровесниц и ровесников. Основное стремление подростков обоего пола – быть не хуже других. Пусть и не лучше остальных (не всем свойственно стремление выделиться и главенствовать), но хотя бы быть, как все. Если в классе, в дворовой компании другие ребята к сексу относятся легко, то ни одна девочка не хочет «негативно» выделиться и прослыть «недотрогой», «несовременной», «ломакой».

Больше всего подростки (и девочки, и мальчишки) боятся стать «белой вороной» и предметом насмешек ровесников. «Пусть лучше меня избьют до крови, чем будут надо мной насмехаться», – это сказала мне восьмиклассница, которую жестокие одноклассницы выбрали «козлом отпущения» и в конце концов довели до невроза.

В этом возрасте девочки гораздо меньше мальчиков знают о половой жизни. Они знают только со слов подружек, если те уже живут половой жизнью, но всех последствий этого девочка себе ещё не представляет.

Девочкам тоже свойственна подражательность. Если подружки хвастаются своими

любовными приключениями, шепчутся друг с другом об абортах, противозачаточных средствах, то девочка-девственница чувствует себя как бы неполноценной – как же так, у подруг уже такие взрослые проблемы, они уже познали радости плотской любви, а она ещё нет?!

Как мальчикам хочется поскорее стать взрослыми и жить настоящей «взрослой» жизнью, так и девочке тоже хочется стать или, по крайней мере, казаться взрослой.

Некоторые девочки решаются на половую близость, чтобы избавиться от своих комплексов. У них комплексов тоже предостаточно. Мальчиков волнуют собственные половые способности: «А смогу ли я? Все ли у меня в порядке?», а девочек – собственная привлекательность для представителей сильного пола. Неуверенные в себе девочки стараются доказать свою привлекательность тем, что не отказывают никому, полагая, что наличие многих сексуальных партнеров означает, что она вызывает у них желание, – следовательно, она привлекательна. На самом деле это лишь попытка преодолеть свои комплексы таким весьма рискованным способом. Это своеобразный женский вариант синдрома донжуанизма. Он свойственен не только девочкам-подросткам, но и некоторым взрослым женщинам.

Любая девственница в первый раз чувствует себя неуверенно. Она ещё не решила, следует ли ей расстаться с девственностью. С одной стороны, её движет любопытство и желание познать «экстаз», а с другой страшновато.

Каждая девочка, воспитанная заботливыми родителями, сознает, что её девственность – особое качество. Психически нормальная девочка хочет потерять девственность лишь с любимым или по крайней мере, с человеком, который ей не безразличен. Если действительность не совпадает с мечтами, то потеря девственности может быть воспринята как трагедия.

Даша начала половую жизнь с 16 лет. В компании одноклассников они праздновали день рождения одного мальчика, вначале выпили у него дома, а потом пошли на улицу. Вначале гуляли вместе, а потом разбились на пары. Даша осталась с одним из своих одноклассников. Она к нему не испытывала никаких чувств, он был для неё просто одноклассником. До этого она была дважды влюблена в старшеклассников, но они не обращали на неё внимания, она страдала, писала стихи, потом забыла их, и её сердце было свободно.

Одноклассник увлек Дашу в подъезд и там начал целовать. Она никогда раньше не целовалась, но многие её подруги уже имели приятелей и не только целовались, но и жили половой жизнью. Когда он пытался её раздеть, Даша стала сопротивляться и отталкивать его. Но он был настойчив, а потом заявил: «Ну, что ты ломаешься, как целка, Катя, между прочим, не ломалась, и ей понравилось» (Катя – подруга Даши). И Даша смирилась. Но она не хотела, чтобы это произошло в подъезде и повела его к себе домой, где в это время была только её бабушка. Бабушка была старенькая и глуховатая, большую часть времени дремала в кресле, и на их приход даже не обратила внимания.

Они закрылись в комнате Даши, и почти не раздеваясь, приятель лишил её девственности. Она ему не сказала, что она девственница, помня его пренебрежительные слова «как целка», которые как бы подразумевали, что она уже раньше жила половой жизнью. Он ничего не заметил. Все произошло очень быстро; Даше немного напряглась от легкой боли, и половой акт закончился. После этого её новоиспеченных «любовник» сразу ушел.

Даша была и растеряна, и довольна, что она стала «настоящей женщиной». Взволнованная случившимся, она помчалась к своей подруге Кате, чтобы поделиться этой «жгучей» новостью. Но Катя быстро охладила её восторги, заявив, что её приятель «переспал» с половиной девочек из их класса и из соседних тоже, и Даша может не надеяться, что обзавелась постоянным партнером.

Так и получилось. На следующий день Даша, краснея, подошла к «любовнику» и предложила пойти после школы вместе погулять. Тот пожал плечами и спросил: «А зачем?»

И Даша отошла. Но она все же надеялась на его ответные чувства; сама Даша считала, что теперь они должны встречаться и продолжать отношения. Однако легкомысленный юноша гулял то с одной девочкой, то с другой. Даша плакала и жаловалась подруге, что он не обращает на неё внимания, но та советовала ей «выбросить его из головы» и завести себе «стоящего парня».

У самой Кати был кавалер, который был старше её на 3 года и она надеялась, что после окончания школы он на ней женится. Она даже хотела познакомить Дашу с другом своего приятеля, чтобы она забыла своего ветреного «любовника», но Даша молча страдала.

Однажды после школьного субботника ей удалось остаться с ним наедине в их пустом классе, и она сама подошла к нему и стала расстегивать блузку. Но он удивленно посмотрел на неё и отстранился, заявив, что ему «Не хочется», его ждет во дворе одна из девочек, с которой он давно близок.

Потрясенная его цинизмом Даша пыталась покончить с собой. Поправившись, она так и не смогла ответить на мой вопрос, зачем отдалась малознакомому парню, который по сути был ей безразличен. И зачем потом «бегала» за ним, навязывалась? Неужели полюбила после того, как тот лишил её девственности?!

Это довольно типичная история. Выпивка, которая снимает нравственные запреты и страх перед потерей девственности, «подначки» и цинизм сверстников, «опыт» подруги, – все это как бы подталкивает невинную девчушку к рискованной ситуации. Потом она и сама не знает, зачем пошла на поводу. Но показывать свои сожаления о потере девственности современных подростков не принято. Возможно, ночью девочка будет горько сожалеть и плакать, а возможно, решит, что не она первая, не она последняя.

Бывают такие случаи, когда невинная девочка соглашается остаться с мальчиком-подростком наедине в пустой квартире, когда родителей нет дома, или в другом укромном месте, где их никто не увидит, – по наивности и неопытности не зная, к чему это в конце концов приведет. Ею движет чистое любопытство. А если девочка влюблена, то она тем более не может отказать своему возлюбленному. Ей ведь тоже хочется быть с ним наедине, ей нравится с ним обниматься и целоваться, но она думает, что этим все и ограничится.

Быть может, она догадывается, что что-то может произойти во время свидания наедине, но все же в душе надеется, что этого не случится. Ей и страшно, и интересно, – как говорится, «и хочется, и колется», но она думает, что способна управлять ситуацией и сможет вовремя остановить своего возлюбленного. Некоторые девочки уверены, что партнер, даже после того, как она его раззадорит поцелуями, а в самый ответственный момент скажет: «Нет, я не хочу», – он её послушается и тут же оставит в покое. Но порой бывает поздно, и возбужденного подростка слова уже не останавливают.

А потом девочка пугается и испытывает чувство вины за случившееся. Некоторые просто смиряются с потерей девственности, другие потом втихомолку плачут и переживают. Если родители девочки заметят это и начнут её расспрашивать, то она от отчаяния может им все рассказать. Родители, конечно же, начинают бурно возмущаться: «Ах он такой-сякой! Соблазнил невинную девочку!» И бегут в милицию подавать заявление, что дочь изнасиловали.

Хотя мальчик свою подружку не насиловал, но его ожидает куча неприятностей. И хорошо, если дело обойдется поллюбовно, и родители девочки заберут заявление. Но может дойти и до уголовного дела, ведь она несовершеннолетняя. Невольный «насильник» тоже несовершеннолетний, но если его обвинят в изнасиловании, то от уголовного наказания возраст его не спасет.

Никогда не откладывай на завтра то, что можно вообще не делать.

***Заповедь подростков, которую они частенько нарушают***

## Ранняя половая жизнь

Аборт – вот цена, которую приходится платить за то, что у тебя есть гормоны.

### *Исповедь 16-летней девочки.*

При рано пробудившейся сексуальности подростка родители обычно бессильны что-либо изменить, и им приходится с этим смириться.

Раннее начало половой жизни не ускоряет формирования либидо, но может его деформировать. Из-за это в последующем возникнут различные сексуальные нарушения, а могут быть сексуальные отклонения или сексуальные извращения.

С точки зрения сексопатологии ранняя половая жизнь считается девиацией (отклонением), если ещё не наступила полная физическая и половая зрелость: у девочек – до наступления менструаций (до 15-16 лет), у мальчиков – до появления растительности на лице, груди, в подмышечных впадинах (до 16-17 лет).

Оля учится в 6-ом классе, половой жизнью живет с 11-летнего возраста. Летом она отдыхала в спортивном лагере, познакомилась с 15-летним Тимуром. Весь сезон они провели вместе. Вначале гуляли, взявшись за руки, плавали, загорали, потом стали уединяться, обнимались и целовались, спрятавшись где-нибудь в укромном месте.

Однажды они ушли вдвоем гулять в лес и там без всяких колебаний и раздумий Оля потеряла девственность. Хотя при дефлорации ей было немного больно, в тот же день у них было ещё одно половое сношение.

Потом они убежали вдвоем в лес и проводили там целый день. Их даже разыскивали и один раз наказали, заперев порознь и пригрозив сообщить родителям и отправить их домой. Подростки испугались и перестали уединяться.

Вернувшись после окончания сезона в Москву, Оля продолжала встречаться с Тимуром, хотя жили они далеко друг от друга и учились в разных школах. Спрятаться им было негде, они могли только гулять по улице, обнявшись, или заходили в подъезд и поднимались на последнюю площадку. В кино они брали билеты на самый последний ряд и занимались взаимной мастурбацией. Несколько раз Тимур тайком от родителей брал ключи от их зимней дачи и они ездили туда.

Оргазма Оля никогда не испытывала, но в целом ей было приятно. Инициативы и собственной сексуальной активности она не проявляла, ей больше нравятся поцелуи и объятия. Девочка влюблена в своего избранника и ей никогда не приходило в голову отказать ему в близости. Она уверена, что это само собой разумеется, раз они друг друга любят.

Родители девочки обеспокоены столь ранним началом половой жизни и решили проконсультировать Олю у психиатра. В таких случаях и перед психиатром, и перед родителями стоит трудная проблема.

С одной стороны, столь раннее начало половой жизни, безусловно нежелательно. И даже не только в аспекте возможной беременности у девочки-полуробенка, которая ещё не знает, как предохраняться (беременность может быть даже до наступления менструаций). Столь юные создания чаще всего ничего не знают о признаках беременности, а тем более, когда у них ещё никогда не было менструаций, и в большинстве случаев сроки бывают упущены.

Психологически и физиологически девочка ещё не готова ни к материнству, ни к прерыванию беременности. И то, и другое могут причинить ей неизгладимую психическую травму. У меня были случаи, когда родители девочки настояли на прерывании беременности на поздних сроках, которое представляет из себя искусственно вызванные роды, и у неё развилась тяжелая депрессия. Даже взрослую женщину это не может оставить безразличной,

а девочку-подростка тем более. Но и сохранение беременности и роды тоже вопрос проблематичный. Чем они закончатся для девочки и её будущего ребенка, – неизвестно.

Но с другой стороны, если факт уже свершился, и девочка живет половой жизнью, но беременности нет, то родителям остается с этим смириться, поговорить с дочерью, как ей нужно предохраняться и постараться сделать все, чтобы избежать беременности.

Запреты и наказания, как показывает практика, успеха не приносят.

13-летнюю Машу её папа, мама или бабушка по очереди провожали в школу и из школы, но она умудрялась встретиться со своим возлюбленным, сбежав из школы после первого урока и успевая вернуться к последнему уроку, и как ни в чем ни бывало, шла домой с тем из членов семьи, кто её встречал. Когда родители, узнав об этом, заперли её дома, она перелезла на соседнюю лоджию, вышла через квартиру соседей и убежала из дома. Только через месяц родители отыскали беглянку и госпитализировали в подростковое отделение психиатрической больницы.

Стать полноценным сексуальным партнером в подростковом возрасте невозможно, даже если тинейджер посмотрит десятки эротических и порнографических фильмов и прочтет много книг о сексуальной технике. Почему? Потому что слишком высока половая возбудимость.

Сексопатологи шутливо называют такой тип возбудимости «ванькой-встанькой» – от малейших эротических возбудителей половой член «встает», но так же быстро может и «опасть».

В норме эрекция должна быть достаточно длительной. Повышенная половая возбудимость подростка не позволяет долго сохранить эрекцию, она требует разрядки.

Проблема не в том, «куда и как», – все это познается довольно быстро. Разнообразные позы полового акта тоже можно освоить без проблем. Но для полноценного секса нужен не «член до колен», не способность «пилить полчаса» и не экзотические позы, а так называемая прелюдия, или эротические ласки. И самое главное, чтобы считаться хорошим сексуальным партнером, нужно быть сексуальным альтруистом, то есть, стремиться дать партнерше наивысшее наслаждение. Подростки же в силу высокой возбудимости, нетерпеливости и стремления побыстрее получить половую разрядку, неспособны на длительную прелудию и неспособны быть сексуальными альтруистами.

Полноценный секс предполагает глубокие чувства. Секс – это не только техника, – это любовь. Не может мужчина быть хорошим сексуальным партнером, если он не любит эту женщину. Чисто механические движения в постели – это не секс, это как раз то, чем подростки обозначают это занятие в разговорах с приятелями. Для того, чтобы уметь любить, психика человека должна быть зрелой.

И безусловно, для того, чтобы заниматься сексом полноценно, надо чтобы либидо достигло стадии зрелой сексуальности. А природу обмануть невозможно. Рост акселерированного подростка может быть 180 см, он можешь выглядеть 18-летним, а либидо у него ещё лишь на платонической или эротической стадии. И никуда от этого не деться. Просто всему свое время.

То, что современные подростки слишком рано начинают жить половой жизнью, не ускоряет их сексуального развития. Наоборот, могут быть весьма нежелательные последствия, которые потом перенесутся во взрослую жизнь. От того, как будет происходить сексуальное развитие подростка, во многом зависит, будут ли проблемы, когда он станет взрослым мужчиной.

Влюбиться – не грех; грех обычно случается позже.

*Збышек Крыгель*

## **Первое фиаско и его печальные последствия**

Отношения между полами предполагают наличие трения.  
*Сэмюэл Батлер*

Когда сексопатологи беседуют со своими пациентами, обычно выясняется, что первый неудачный сексуальный опыт накладывает свой негативный отпечаток на всю дальнейшую сексуальную жизнь.

После первого фиаско некоторые ребята стараются вообще избегать девочек, чтобы не подвергаться насмешкам. Особенно болезненными могут быть переживания подростка, если другие ребята хвастаются своим сексуальным опытом, якобы у них все в порядке.

15-летний Миша, которого я лечила от депрессии, рассказывал: «Я встречался с Леной из параллельного класса. Днем, когда её родителей не было дома, мы часто сидели у нее. Обнимались и целовались, мне хотелось большего, но я боялся. Потом у нас было один раз, и я понял, что я у неё не первый. Лена лучше меня знала, что надо делать, а я чувствовал себя беспомощными неумелым. Кое-как все закончилось, и я понял, что она разочарована. Я стал приставать к ней с расспросами, кто у неё был до меня, а она рассердилась и сказала: „Отстань, получше тебя были!“ Я обиделся и ушел, а она стала гулять с парнем из 9-го класса. Как-то он подошел ко мне и при всех ребятах сказал, что у меня „не стоит“, поэтому Лена меня бросила. Я полез драться, но он был сильнее, ребята нас разняли. Потом мой друг Сашка как-то спросил, а правда ли, что у меня „не стоит“. Я и ему чуть не дал по зубам. Все девчонки из нашего и других классов перешептывались за моей спиной и хихикали. Ребята тоже меня все время подкалывали. Не будешь же всем бить морду. Я еле дотерпел до конца учебного года и сказал родителям, что больше в школу не пойду. Они приставали с расспросами, что случилось, потом смирились и перевели меня в другую школу. Теперь не знаю, как мне быть, а вдруг в новой школе тоже про все узнают и будут дразнить. Тогда точно школу брошу. К девчонкам не тянет, не хочется снова быть козлом отпущения. Настроение плохое, сижу все время дома, не хочется даже выходить во двор, ребята из нашего дома уже все знают.»

Неудача первого сексуального опыта может сформировать комплекс неполноценности. У некоторых подростков появляется страх перед интимной близостью. Этот страх фиксируется и может напрочь отбить интерес к сексу даже во взрослой жизни. По этому механизму у взрослых мужчин возникают различные сексуальные нарушения – снижение или отсутствие сексуального влечения, слабая эрекция, импотенция, преждевременная или задержанная эякуляция. Неудачи подросткового возраста – базис для сексуальных нарушений у взрослого человека.

Половая жизнь человека зависит от многих факторов. Для того, чтобы сексуальная жизнь мужчины была нормальной, требуется, чтобы у него было желание вступать в интимные отношения (сексуальное влечение) и возможности для этого (достаточная эрекция и способность совершать фрикционные движения во влагалище в течение определенного времени без семяизвержения), то есть, нормальная потенция.

Отсутствие желания половой близости называется расстройством влечения. Причин тому много, в частности, неправильное половое воспитание, нарушение психосексуального развития. Но и сексуальные неудачи подросткового возраста тоже имеют очень большое значение. Когда сексуальность ещё недостаточно сформирована, любое отрицательное влияние может сыграть свою роль.

«Гормональный бунт» пубертатного возраста – это ещё не сексуальность.

Подростку просто нужна половая разрядка, так как накапливающаяся сперма вызывает половое возбуждение.

У взрослых мужчин не бывает так, что сексуальное влечение нецеленаправлено. Как правило, объект влечения – конкретная женщина, именно её он хочет. С любимой женщиной у мужчины может быть подлинный секс, а с нелюбимой у него даже нет эрекции. С

одной-единственной женщиной все может быть замечательно, а с новой партнершей ничего не получается. Взрослые мужчины это понимают и к таким «проколам» относятся спокойно. Это не означает, что мужчина импотент, это нормальная сексуальность. Сексуальность – очень уязвимая сфера, здесь множество нюансов.

Неудачи могут быть у каждого мужчины, например, если он устал, недавно болел или у него неприятности и он расстроен, думает о другом, а не о сексе, если партнерша ему не нравится или надоела, если они часто ссорятся или он на неё обижен, если он много выпил или много поел, – да и множество других причин. Мужчина со зрелой сексуальностью знает свои половые способности, он уверен в себе; эпизодические неудачи не могут поколебать его уверенности.

А у подростка половое влечение ещё малодифференцировано и не всегда направлено на определенную девочку (или девушку). Попытка подростка к половому сближению с девочкой, которая ему не очень нравится, может привести к фиаско, а это угнетающе действует на развитие его сексуальности.

У тинейджера ещё нет ни опыта, ни уверенности в себе, любая неблагоприятная ситуация создает почву для формирования комплексов.

Потерпев неудачу, подросток не хочет больше подвергать себя повторным унижениям и избегает повторения такой ситуации. Страх перед возможным фиаско закрепляется, – а это один из основных путей формирования психологической импотенции.

Чем больше человек опасается, что при очередном половом сношении он окажется не на высоте, тем меньше у него сексуальное возбуждение, которое подавляется этим страхом, и соответственно, слабее эрекция. И возникает заколдованный круг. Многие мои взрослые пациенты, страдающие импотенцией, считали, что причиной был именно негативный сексуальный опыт подросткового возраста и комплекс, который сформировался на этой почве.

Один из моих пациентов рассказывал: «Мне было 16 лет. Родители уехали в отпуск, а дача была пустая, и я пригласил ребят из нашей компании. Нас было четверо парней и четыре девочки. Все уже знали, что будем парами. Мы заранее решили, кто с кем будет. Мне было и интересно, и немного страшно. На даче у нас было много домашнего вина, и мы все напились, а потом все ребята со своими девочками разошлись по комнатам, а я остался со своей. Я плохо помню, как все было, я хотел и тыкался в нее, но ничего не получалось, а она ерзала и только мне мешала. Потом она закричала, что так у нас ничего не получится, перевернулась на живот и встала на четвереньки, а у меня опять никак не получалось попасть в нее, я тыкался-тыкался, а потом испугался, что у меня ничего не получается, и сразу мой член опал и больше не вставал. А она мне сказала, что я слабак, и если бы она это знала, то никогда не осталась бы со мной, а пошла бы с Пашей, с которым раньше встречалась, у Паши-то все в порядке, он уже полкласса перетрахал. Я сам себя чувствовал по-дурацки, да ещё потом она рассказала всем нашим ребятам. Надо мной все насмеялись, а я с тех пор больше не хотел иметь дело с девчонками, вдруг опять я окажусь слабаком. Теперь и с женщинами у меня ничего не получается. Я их просто боюсь.»

Импотенция – это неспособность иметь достаточную эрекцию или сохранять достаточную эрекцию до завершения полового акта. Полное отсутствие эрекции бывает редко. Чаще всего бывает неполная эрекция, слишком слабая для введения полового члена во влагалище и совершения полового акта. Или же до полового сношения эрекция нормальная, но потом она быстро пропадает

Страх оказаться несостоятельным является основным фактором в развитии полового бессилия. Это бывает в тех случаях, когда человек сомневается в своих половых способностях и заранее говорит себе, что, возможно, у него ничего не получится. Самовнушение, как известно, великая вещь. Когда человек идет на близость, заранее настроившись на неудачу, он, как правило, обречен на фиаско.

Это свойственно не только подросткам и юношам, но и взрослым мужчинам. Если мужчина стремится к близости с женщиной, но одновременно испытывает страх, то половое

сношение становится как бы сигналом опасности (боязнь беременности партнерши и её последствий, страх быть осмеянным партнершей, потерять свою репутацию, испортить отношения). Чем ближе время интимной близости, тем сильнее становится чувство страха и тем хуже дела с эрекцией. В этих условиях половое сношение, к которому стремится мужчина, подсознательно несет в себе угрозу для него. Чем ближе цель, тем выше угроза. Когда страх превысит степень выраженности полового возбуждения, непосредственно перед половым сношением или даже во время него эрекция исчезает. Если не удастся совершить первый половой акт, то это может стать психической травмой, на основе которой формируется сексуальный невроз, а каждая последующая неудача усугубляет нарушение эрекции и усиливает чувство страха. Недовольство, разочарование и страх перед реакцией партнерши неудачу могут быть столь выраженными, что даже завершённый половой акт дает ощущение лишь физического расслабления, но не дает эмоционального удовлетворения.

Свои сексуальные неудачи, даже если они случались эпизодически, человек никогда не забывает. Даже спустя десятки лет, когда с потенцией все благополучно, мужчина отчетливо помнит свое состояние беспомощности и униженности и подсознательно боится повторения такой ситуации. Однако сильный мужчина умеет с этим справляться, и у него не развивается сексуальный невроз.

Импотенция может развиваться из-за того, что «в самый ответственный момент» кто-то входит в комнату, или партнеров застают где-то в неподходящем месте.

Тинейджеры не имеют возможности для уединения; половой акт у несовершеннолетних обычно осуществляется в каком-то случайном месте или в квартире родителей. Соответственно, риск оказаться «застигнутыми» очень высок. А это сильный стрессовый фактор.

Даже взрослый мужчина испытывает психологический шок, если посторонние застают его в неподходящем месте полуобнаженным и в недвусмысленной позе, а уж подросток – тем более. Непрошенные «зрители» скорее всего, разразятся гневной тирадой, а для тинейджера, который и так осознает, что они с подружкой занимаются запретным делом, к чему взрослые отнесутся с явным неодобрением, – это стресс вдвойне.

Саша и Нина встречались около года. Родители смотрели на их отношения благосклонно. Они, конечно, не подозревали, что подростки давно близки.

Днем, когда родители Нины были на работе, ребята оставались в пустой квартире, а когда родители приходили с работы, делали вид, что только что закончили уроки и шли гулять.

Однажды, в самый пикантный момент юные любовники услышали, что открылась входная дверь и вошел отец Нины, переговариваясь с каким-то мужчиной, очевидно, коллегой с работы. Подростки отпрянули друг от друга и замерли, не зная, что делать. Их одежда валялась на полу, но они так растерялись, что даже не пытались одеться. Нина уткнулась лицом в коленки и причитала: «Ой, что же теперь будет?!», а Саша все же спохватился и успел натянуть трусы.

Когда отец Нины вошел в комнату, он вначале оторопел, а потом набросился на Сашу, осыпая его ругательствами, надавал ему пощечин и вышвырнул его за дверь, а следом бросил его одежду. Саша кое-как оделся и убежал домой, а потом трясся от унижения, что с ним обошлись, как с нашкодившим щенком.

Нина училась в другой школе, родители запретили ей после занятий выходить из дома, и бывшие «любовники» виделись лишь издали. У Саши уже не было желания с ней встречаться.

Со временем все забылось, Саша влюбился в другую девушку. Она была старше его, жила одна и казалось бы, ему ничто не угрожало. Однако в аналогичной ситуации он постоянно ловил себя на том, что помимо своей воли прислушивается к шагам на лестнице, к шуму лифта, вздрагивал от любого звука, от скрипа кровати и даже от голоса своей партнерши. Конечно, у него ничего не получилось. Так повторялось несколько раз, в конце

концов девушка разозлилась и обозвала его «импотентом». Они поссорились и перестали встречаться.

Несколько лет у Саши никого не было. Он закончил школу, поступил в институт, влюбился. Но как только доходило дело до интима, Саша весь покрывался гусиной кожей, боялся каждого резкого звука и опять оказывался бессильным. Он пытался сам себя уговаривать, что теперь он уже взрослый, и никто его уже не вышвырнет за шкуру, но ничего не мог с собой поделать. Из-за этого он расстался с одной девушкой, потом с другой.

Окончательно уверовав, что он «сексуальный инвалид», Саша махнул рукой на женщин. Лишь в 30-летнем возрасте он решил, что так дальше продолжаться не может, и пришел ко мне на консультацию.

Нарушение эрекции, независимо от ситуации, в которой это произошло, может привести к депрессии, чувству вины, ощущению своей несостоятельности и является стрессовым фактором.

Страх оказаться бессильным испытывают многие неуверенные в себе подростки и юноши, имеющие комплекс неполноценности, даже не связанный с сексуальной жизнью.

Среди подростков есть такие, кто меняет сексуальных партнерш «как перчатки» – сегодня одна, завтра другая, послезавтра третья. Они хвастаются своими сексуальными «подвигами» перед приятелями, а те им тайно завидуют и комплексуют.

На самом же деле завидовать тут нечему. Психиатры называют это синдромом донжуанизма. Он свойственен именно тем, кто не уверен в своих сексуальных способностях. Именно эти сомнения побуждают его постоянно менять сексуальных партнерш, чтобы «проверить себя». Тем самым подросток самоутверждается, пытаясь доказать самому себе и всем окружающим, что у него якобы все в порядке. А в действительности далеко не все в порядке. Это как раз говорит об обратном – о его половой слабости. К тому же, сама по себе частая смена «постельных» партнерш является одной из причин возникновения в последующем сексуальных нарушений, а риск неудачи с новой партнершей повышается. Так что он сам себя загоняет в капкан. А свою несостоятельность пытается прикрыть бахвальством.

В норме эякуляция должна происходить через 2-6 минут после начала полового акта и в среднем, после 30-50 фрикций (движений полового члена во влагалище). Преждевременное семяизвержение (преждевременная эякуляция) – это возникновение оргазма и эякуляции почти сразу же после введения полового члена во влагалище или ещё до этого. При раннем семяизвержении (еще до введения полового члена во влагалище) осуществить половой акт невозможно, так как после эякуляции эрекция пропадает.

У подростков из-за сильного полового перевозбуждения первый половой акт обычно заканчивается уже после нескольких фрикций, а у некоторых эякуляция возникает перед введением полового члена во влагалище, при соприкосновении пениса со входом во влагалище, но может наступить и в период предварительных эротических ласк, даже тогда, когда они не связаны с прикосновением к его половым органам. Семяизвержение может произойти при поцелуях, при прикосновении к половым органам партнерши и даже в то время, когда она раздевается перед половым сношением. Эрекция при этом может быть нормальной или частичной. В некоторых случаях семяизвержение наступает даже при полном отсутствии эрекции.

Все подростки, с которыми я беседовала, говорили, что в первый раз все закончилось слишком быстро, даже не было никаких особенных ощущений, а всего лишь несколько судорог и все, ничуть не лучше, чем при мастурбации. Это их обескуражило. Партнерши тоже были разочарованы. Подростки, наслышанные от приятелей, что кто-то способен «пилить» по полчаса, чувствуют себя несостоятельными и боятся, что в следующий раз все опять закончится слишком быстро. Именно так чаще всего и бывает. Чем больше подросток боится и сомневается в своих возможностях, тем больше риск, что он опять «опозорится». Подросток со страхом ожидает неудачи, а от волнения у него либо нет эрекции, либо он эякулирует ещё до начала полового акта или через несколько секунд после начала сношения.

Со временем сексуальное расстройство (сексуальная дисфункция) приобретает стойкий характер.

Алексей, один из моих пациентов, обратился с жалобами на преждевременную эякуляцию. Он рассказал, что будучи подростком, влюбился в подругу своей сестры, которая была старше его на 6 лет. Сначала он тихо страдал, не смея признаться, но однажды набрался храбрости и признался ей в любви. Та над ним посмеялась, сказав, что ему ещё надо подрасти. Но все же ей нравилось, что в неё так трогательно влюблен подросток. Девушка кокетничала с ним, как бы ненароком прикасалась к нему, необходимо подшучивала. В мечтах Леша представлял себе её обнаженной, как он уверенно берет его, а она млеет от счастья в его объятиях.

Однажды она под каким-то предлогом пригласила его к себе в гости. На подгибающихся от волнения ногах он пришел с букетом цветов. Девушка не стала терять время зря и тут же увлекла его в спальню.

Леша растерялся, весь вспотел, запутался в рукавах рубашки, никак не мог расстегнуть молнию на джинсах, её заело, а он злился и торопился. Расправившись с молнией, он был страшно горд, представ перед будущей любовницей уже с эрекцией. Но его хватило ненадолго. Как только он к ней прикоснулся, тут же все и закончилось. Она старалась не показывать своего разочарования и утешала его, что он просто переволновался. Но чем больше она его утешала, тем больше Леша себя жалел и в конце концов расплакался.

Через несколько дней она опять пригласила его к себе и опять все повторилось. Он чувствовал себя таким униженным и несчастным, что не стал выслушивать её сочувствующих слов и сразу ушел. По дороге домой он в отчаянии бормотал про себя: «Ненавижу, ненавижу, всех вас ненавижу!» Кого именно он ненавидит и за что, – он и сам не знал. Больше всего он презирал самого себя. Потом эта девушка не раз приходила к его сестре, а Леша прятался в своей комнате.

Позже у него было ещё несколько партнерш, и все повторялось, как и в первый раз. Прошло пять лет, Леша познакомился с девушкой, она ему очень нравилась, но он боялся, что опять опозорится, и старался избегать ситуаций, предполагающих близость. Дело шло к свадьбе, Леша понял, что эту проблему надо решать, и обратился за помощью.

По аналогичному механизму возникает эта сексуальная дисфункция, когда половой акт происходит в неподходящей ситуации, если рядом находятся другие люди, или в комнату может кто-то войти, а также в случаях, когда половой акт прерывается каким-то внешним вмешательством.

Преждевременная эякуляция, в первую очередь, связана с психологическими факторами – страх оказаться несостоятельным, озабоченность своими половыми способностями, занятия сексом «наспех», отсутствие контроля над собой, влюбленность и перевозбуждение, первый половой акт подростка-девственника или же первое сношение с новой партнершей, даже если подросток уже имеет сексуальный опыт. Как и слабая эрекция, преждевременная эякуляция может быть следствием сексуальных контактов в подростковом возрасте, которые происходили в ситуациях, когда было нежелательно их обнаружение. Отрицательно влияет и необходимость побыстрее закончить половой акт, например, если есть опасения внешних помех или появления посторонних людей.

Причиной преждевременной эякуляции может быть страх подростка, что партнерша может забеременеть, её просьбы и комментарии до и во время полового акта. Прерванное половое сношение, которое практикуется с целью предохранения от беременности, тоже является одной из частых причин возникновения преждевременного семяизвержения. При этом нужно быстро вывести половой член из влагалища, чтобы избежать попадания в него спермы. У подростков это усиливает возбуждение и ускоряет наступление эякуляции.

Сущность контроля над эякуляцией сводится к способности управлять собственным сексуальным возбуждением. На это способны лишь опытные мужчины, которые специально тренируются. А подростки из-за высокой половой возбудимости не могут контролировать эякуляцию, поэтому практически у всех семяизвержение происходит слишком быстро. Так

что рассказы, которые «травят» тинейджеры, похваляясь, что способны на настоящий половой акт хотя бы в течение времени, которое считается нормальным для сношения, – все это враки.

Раз-два и кончилось, – вот примерно так происходит «половая жизнь» большинства подростков.

Вся беда в том, что этот стереотип закрепляется и сохраняется даже спустя много лет. Мужчины, страдающие преждевременной эякуляцией, не могут ни предвидеть наступление семяизвержения, ни регулировать его, когда эмоциональное напряжение высоко. Надо пройти длительный курс сексотерапии, чтобы научиться контролировать эякуляцию и достичь хотя бы нижней границы нормы продолжительности полового сношения.

Женщины презрительно называют таких партнеров «кроликами».

Большинство пациентов, которые обращались с жалобами на преждевременную эякуляцию, начали жить половой жизнью слишком рано, ещё будучи подростками. Потом это расстройство становилось настолько выраженным, что стоило мужчине в ситуации интимной близости только подумать о возможности преждевременного семяизвержения, как оно сразу же наступало.

Все дело в высокой половой возбудимости, свойственной подростковому возрасту. Сексуальная сфера настолько ранима, что малейшие негативные факторы отрицательно влияют на половые способности.

Противоположное преждевременной эякуляции сексуальное нарушение – задержка эякуляции. Она означает, что эякуляция очень долго не наступает и проходит много времени от начала полового акта до его завершения, несмотря на желание партнера ускорить семяизвержение.

Только новички могут полагать, что длительное сношение – это то, что нужно. На самом деле ничего хорошего в этом нет. Невозможность долгое время достичь половой разрядки крайне тягостна. Кроме того, длительное трение слизистых оболочек вызывает травмы половых органов и воспалительные процессы.

Причиной задержки эякуляции могут быть требования от подростка определенных сексуальных действий. Например, более опытная партнерша дает «руководящие указания», что и как именно он должен делать. У подростка это вызывает подсознательный протест, он хочет сам доминировать и быть «настоящим мужчиной», а не следовать инструкциям любовницы.

Даже взрослые мужчины не терпят, когда женщина командует в постели, а уж подростки и подавно.

Нежелательные комментарии партнерши во время интимной близости, обсуждение, как он проводит сношение и его половые способности, – все это является тормозом для нарастания возбуждения, поэтому эякуляция отсрочивается.

Причиной задержки эякуляции может быть сексуальная травма, например, реальная или предполагаемая измена возлюбленной. Чувство вины и стыда тоже оказывает тормозящее влияние на эякуляцию. Задержка эякуляции может быть связана с психологическим дискомфортом, скованностью подростка, невозможностью полностью расслабиться и почувствовать себя раскрепощенным, «идти до конца» или полностью отдаваться партнерше (особенно, если подросток не питает к ней пылких чувств).

Подчас подростки имеют сексуальные контакты не с той девочкой, которая нравится, а с любой доступной партнершей, которая совсем не нравится, зато никому не отказывает.

Неспособность эякулировать может быть обусловлена подсознательной неприязнью к сексуальной партнерше или её эротической непривлекательностью.

«Доступные» девочки, как правило, далеко не красавицы с фигурой фотомодели; некоторые из них настоящие дурнушки, которые пытаются хотя бы таким образом привлечь к себе противоположный пол. Почти все малолетние шлюшки, которые побывали в нашем подростковом отделении (родители сплавляли их в психиатрическую больницу, будучи не в силах с ними справиться), – были страшны, как смертный грех. К тому же, все они ужасные

неряхи и не заботятся о личной гигиене. Кому понравится, когда от партнерши «несет» запахом немытого тела и следами чужих грехов?! Так что об эротической привлекательности таких девочек речи нет. Где-то в полутемном подвале после стакана спиртного она ещё сгодится в качестве объекта для сексуальной разрядки, а при дневном свете она подростку просто физически противна.

Внешние помехи, которые отвлекают, тоже могут стать причиной задержки семяизвержения. Эякуляция может отсутствовать при слишком частых половых актах.

Задержка эякуляции может быть вызвана опасением нежелательной беременности партнерши. Если та боится забеременеть, а для предотвращения беременности юные любовники практикуют прерванное половое сношение, то подросток очень боится, что семяизвержение у него наступит раньше, чем он сможет прекратить сношение. Из-за этого он в постоянном напряжении, что препятствует нарастанию возбуждения.

Проблема в том, что любое сексуальное нарушение, раз возникнув, имеет тенденцию к повторению. Оно может проявиться даже в совсем иной, вполне благоприятной ситуации, стоит подростку лишь вспомнить о своей прошлой неудаче. Или у него может возникнуть ассоциация с той давней ситуацией. Потом сексуальное расстройство фиксируется и отражается на дальнейшей половой жизни.

Любые ситуации, которые задевают самолюбие, подростки переносят крайне болезненно, а уж то, что касается мужского достоинства, – болезненно вдвойне.

Страх повторения неудачи может даже не осознаваться, но проявит себя неожиданно. Ведь психика подростка ещё неустойчива и трудно предугадать, какой сюрприз она уготовит. Нет более травмирующего психику фактора, чем то, что связано с сексуальными

способностями мужчины, независимо от его возраста – от тинейджера до преклонных лет.

Даже с потерей руки, ноги, одной почки или глаза подростки, юноши и мужчины ещё могут примириться, а с потерей половых способностей – никогда. Это утрата самоуважения, почва для комплексов, отсутствие интереса женского пола к нему и его самого к женскому полу, а порой – депрессия и даже попытки самоубийства.

Мужчины с сексуальными нарушениями, как правило, избегают женщин и никак не решаются жениться. А уже в 30-35 лет, когда родители сетуют, что сын до сих пор не женат, тот вынужден обратиться к сексопатологу. И лишь тогда выясняется, что причина кроется в неудачном сексуальном опыте подросткового возраста.

Вот такие проблемы могут возникнуть, когда тинейджер пытается обмануть физиологию. Недаром все врачи подчеркивают, что секс в подростковом возрасте может иметь весьма нежелательные последствия. Если бы этого не было – зачем бы мы стали призывать подростков быть более осмотрительными? Казалось бы, врачам-то какое дело – если подросткам очень хочется, пусть делают, что хотят, только пусть предохраняются. В реальной жизни оказывается, что родители не в состоянии уследить за сыном, а он через несколько лет приходит к врачу, подавленный и несчастный, и просит ему помочь. Не слишком ли дорогая плата за весьма сомнительное удовольствие – будучи подростком, иметь сексуальные контакты с такими же неумелыми сверстниками?..

## **Возраст полноценного секса**

– Дети, назовите цветы, которые начинаются на букву «п», – предлагает учительница.

– Пион, – говорит Машенька.

Поднимается Изя:

– Половое сношение.

– Но это же не цветок! – удивляется учительница.

– Зато приятно.

## *Анекдот*

Хотя современные подростки акселерированы, но это не означает, что они физиологически и психологически уже готовы к половой жизни.

Считается, что некоторые современные подростки по своему физическому развитию созрели для секса. Но это не означает, что каждый подросток обязательно должен жить половой жизнью или неспособен воздерживаться от неё до наступления зрелой сексуальности.

Возраст, в котором человек готов к полноценной сексуальной жизни – это 18-19 лет, а отнюдь не 13-16 лет. Та примитивная половая жизнь, которой живут современные подростки, – ничем не лучше мастурбации – ощущения примерно те же, зато проблем гораздо больше.

Когда психика становится более зрелой, то человек менее болезненно реагирует даже на неудачи, он умеет реально оценивать себя и свои возможности, может относиться к себе даже с легкой иронией и не «заикливается» на проблемах, которые этого не заслуживают.

Если человек успешно преодолел подростковый период, то его комплексы остаются в прошлом, он уже более уверен в себе, чем тинейджер.

18-19 лет – это так называемый период юношеской гиперсексуальности. Соответственно, неудач и огорчений будет гораздо меньше, а возможно, и совсем не будет.

Некоторые подростки вступают в сексуальные отношения лишь потому, что все приятели уже живут половой жизнью.

Сексуальная жизнь – это не та сфера, в которой нужно кому-то подражать.

Объясните сыну (дочери), что с этим делом лучше подождать. Если его (ее) так волнует, что друзья хвастают, будто бы уже вступили в мир «большого секса» (термин М. Жванецкого), то посоветуйте вашему сыну (дочери) говорить то же самое. Наверняка приятели привирают или, по крайней мере, все сильно преувеличивают. Из предыдущих разделов вы уже знаете, как проходит половой акт у большинства подростков. Какие бы красочные истории о своих мнимых «подвигах» ни рассказывали другие тинейджеры, наверняка они не «сексуальные гиганты». Пусть ваш(а) сын (дочь) тоже рассказывает им «байки» о своей мнимой сексуальной жизни, – ведь проверить это все равно никто не может.

Каждый человек сам решает, когда уже пришла пора вступать в сексуальную жизнь. А это подскажет организм.

Одни ребята развиваются быстрее других, у других половое созревание происходит медленнее. Но у психически здоровых подростков обычно все происходит своевременно и закономерно. Эндокринная (гормональная) система и психика развиваются как раз к 18-19 годам, именно поэтому этот возраст считается наиболее благоприятным для вступления в сексуальную жизнь. От того, что подросток вступит в мир «большого секса» на несколько лет позже своих приятелей, он ничего не потеряет.

Разъясните сыну (дочери), что во-первых, это позволит избежать очень многих разочарований, которые неизбежны, когда подросток в 14-15 лет начинает жить половой жизнью, к которой он ещё не готов, а во-вторых, его либидо полностью сформируется и тогда проблем уже не будет. Когда начинать половую жизнь – это личное дело каждого человека. Каждый сам должен решать, стоит ли начинать сексуальную жизнь, а не ориентироваться на то, что говорят приятели.

Для того, чтобы оргазм действительно был блаженством, нужно взаимодействие обоих партнеров, а подростки ещё не способны быть хорошими сексуальными партнерами.

Половой акт двух подростков напоминает дуэт глухого и немого.

## **Любовь без секса**

Учительница:

– Дети, кто знает, чем отличается дружба от любви?

Вовочка:

– Я знаю. Любовь – это когда вместе спят. А дружба – когда ещё и целуются.

### *Анекдот*

Многие подростки считают, что единственной формой сексуальных отношений является половой акт, поэтому они начинают жить половой жизнью, будучи к ней неготовыми и ничего не зная ни о сексуальной технике, ни о безопасном сексе.

На самом же деле подросткам больше подходят другие отношения, которые могут дать массу ощущений и без сношения, не причинят вреда его психике и сексуальности и не имеют негативных последствий.

Половое общение не ограничивается только лишь генитальным контактом (от слова «гениталии» – половые органы), а включает психологические аспекты и эротику. Девочку-подростка вполне удовлетворят объятия, прикосновения и поцелуи. Секс ей ещё не нужен.

Платоническая любовь и танцы относятся к экстрагенитальным (то есть вне полового акта) формам полового общения. С их помощью происходит более близкое знакомство и первые этапы предварительного приспособления к партнерше. Платоническая влюбленность – закономерное выражение нормального психосексуального развития человека. Танцы очень эротичны и «заводят» обоих партнеров, недаром сексологи считают их экстрагенитальной формой половой жизни.

Высокое половое напряжение можно снять с помощью викарных (заместительных) форм половой разрядки – мастурбации и петтинга.

Когда влюбленные обнимают, гладят, ласкают, целуют друг друга, не снимая одежды, – это позволяет им чувствовать отклик своих тел на эти ласки. Это и возбуждает, и дразнит, это позволяет оценить свои ощущения и ощущения партнерши.

Глубокие чувственные поцелуи с игрой языком, нежные поцелуи в шею и мочку уха, игра губами с мочкой уха, легкие прикосновения кончиками пальцев к телу партнерши через одежду, к позвоночнику от шеи и до талии, к её груди через блузку, – все это даст тебе огромное наслаждение, потому что благодаря твоим прикосновениям у твоей партнерши возникнет целая гамма ощущений.

Это называется петтингом. Различают две разновидности петтинга – поверхностный и глубокий. При поверхностном петтинге раздражаются эрогенные зоны, в обычной жизни обнаженные (например, губы), а другие эрогенные зоны (грудь, половые органы) раздражаются через одежду, например, взаимным трением. Наиболее частый случай поверхностного петтинга – поцелуи и тесные объятия до получения эякуляции и оргазма. При глубоком петтинге рукой раздражаются грудь или половые органы.

По статистике петтингом занимаются примерно треть подростков с 14 лет.

Леша и Аня постоянно искали место, где бы им уединиться. Летом они забирались в укромные уголки парка, часами целовались и стояли, крепко обнявшись. Но обязательно находился кто-то, кто нарушал их уединение, и они делали вид, что просто гуляют. Взрослые, застав подростков целующимися, начинали брюзжать, что «молодежь совсем распустилась».

Зимой стоять долго в парке было холодно, и они прятались по подъездам. У них было облюбовано несколько подъездов, где на последнем этаже была ещё одна площадка с лестницей на чердак. Между стеной и лестницей был закуток, где их никто не видел. Там они проводили большую часть свободного времени. Они специально поднимались не на лифте, а по лестнице, чтобы жильцы последнего этажа ненароком не выглянули на шум лифта. Но все равно бывало так, что их кто-то замечал, и их гнали из их закутка, хотя ничем плохим они не занимались – всего лишь целовались и обнимались.

Почему-то некоторые взрослые приходят просто в негодование, когда видят

целующихся подростков. Наверное, им просто завидно. Они давно забыли, как это делается и как все это бывает в подростковом возрасте.

Первые взаимные прикосновения, нежные ласки, при которых партнеры ещё не вступают в интимные отношения, – могут дать гораздо больше непередаваемых ощущений, чем торопливый половой акт двух неумелых подростков. А кроме того, это избавляет от возможных неудач и опасений в своих возможностях. Платоническая любовь – это промежуток между знакомством и первым поцелуем.

## **Парочка способов половой разрядки**

Любовь одна, но подделок под неё – тысячи.

*Ф. Ларошфуко*

Помимо петтинга и мастурбации, есть ещё два варианта половой разрядки, которые используют подростки в качестве предотвращения наступления нежелательной беременности или в условиях, когда интимная близость невозможна, – это вестибулярный коитус (коитус – половое сношение) и коитус между бедер.

Вестибулярный коитус (от слова «vestibulum» – преддверие, в данном случае, преддверие влагалища) обычно применяется как средство предотвратить нарушение девственной плевы, если партнерша девственница, и для предотвращения её беременности. Но от венерических заболеваний и СПИДа это не защищает. Вестибулярный коитус используется и в тех случаях, когда слабая эрекция не позволяет осуществить половой акт. В этих случаях производится ритмичное сдавливание полового члена между преддверием влагалища и лобком партнера до наступления эякуляции и оргазма.

Коитус между бедер – трение половым членом между бедер партнерши, – обычно применяется в тех же случаях, что и первый вариант, то есть, для сохранения девственной плевы и предупреждения беременности. Хотя в этом случае контакта слизистых оболочек половых органов нет, но некоторыми заболеваниями, передаваемые половым путем, можно заразиться.

Чем бы дитя ни тешилось, лишь бы водку не распивало на проезжей части.

*Ответ одной умной мамы соседке-сплетнице, явившейся сообщить, что её 16-летняя дочь обнималась с парнем.*

## **Раствление и совращение ребенка**

Во все времена негодяи старались маскировать свои гнусные поступки.

*Г. Гейне*

Совратителями и растлителями детей чаще всего являются те, кто не может реализовать своей сексуальное влечение нормальными способами (это сексуальное извращение называется педофилией).

Подростки принуждают детей к сексуальным контактам с помощью угроз, запугивания, а иногда и с помощью физического насилия.

Леонид детства эгоистичный, жестокий, упрямый, злопамятный, мстительный, мог неделями помнить пустяковую обиду.

С младших классов школы пытался приставать к одноклассницам, хватал их за волосы, запрокидывая голову назад и больно щипал за грудь или бедра, задирали юбку, пинал ногами.

Всегда старался причинить боль. В 7-ом классе после уроков затащил одну из 5-классниц в пустой класс, ударил её по лицу, повалил на стол учителя и схватив за волосы, несколько раз ударил лицом о стол. Удерживая её одной рукой, другой рукой пытался сорвать с неё нижнее белье. На шум заглянула уборщица и отхлестала его мокрой тряпкой. Она сказала о случившемся завучу, на следующий день вместе они обошли все классы, но он несколько дней не ходил в школу. Однако все учителя были уверены, что это сделал именно он, и когда он появился в школе, уборщица его опознала. Из школы его исключили.

Задержан в магазине, когда вошел вслед за 12-летней девочкой в примерочную кабину и, показав ей нож, заставил снять юбку и белье, но ничего сделать не успел, так как прибежала её мать, которая отошла в другую секцию. Нож успел выбросить, ударил вцепившуюся в него мать и побежал к выходу. Но на выходе поскользнулся, упал, и его задержали.

Педофилия у мужчин зрелого возраста сравнительно редко сочетается с нормальной половой жизнью с женщинами, чаще педофилия свойственна мужчинам, которые не способны к нормальным сексуальным контактам с женщинами.

24-летний Николай с раннего детства проявлял интерес к девочкам. Еще будучи в детском саду, заводил девочек в туалет, заставлял их раздеваться и рассматривал и трогал их половые органы, иногда сам раздевался и показывал им свои гениталии и заставлял девочек трогать их. То же самое проделывал и в школе. Учителя не раз говорили об этом матери, но она не обращала внимания. Постоянно мастурбирует с 8-летнего возраста.

В возрасте 15 лет затащил 8-летнюю девочку в подвал, угрозами заставил её раздеться и пытался совершить половой акт, но эрекция была слабой, девочка стала кричать и плакать, прибежали взрослые. Отец девочки избил его и пообещал «переломать ноги», если он ещё раз к ней подойдет.

Будучи подростком, а потом взрослым, Николай не раз проделывал то же самое с девочками младшего возраста, которые не могли оказать ему физического сопротивления, но полового акта совершить не мог. Эрекция была слабой, а когда девочки начинали вырываться, эрекция пропадала. Во время одной из таких попыток был задержан и направлен на судебно-психиатрическую экспертизу.

Некоторые взрослые растлители-педофилы целенаправленно растлевают детей, чтобы впоследствии использовать их для реализации своего извращенного влечения, сделав ребенка «добровольным» партнером.

Поначалу растлитель, используя любознательность ребенка, рассказывает о половой жизни, показывает эротические и порнографические фотографии, демонстрирует порнографические фильмы.

У педофилов, помимо сексуального влечения к детям, бывают и иные сексуальные извращения. С учетом собственных вкусов и предпочитаемого извращенного способа сексуального удовлетворения, взрослые педофилы пропагандируют эти формы сексуальных отношений.

После того, как у ребенка появляется интерес к половым вопросам, педофилы переходят от информации к её практической реализации – демонстрируют свои гениталии и разглядывают половые органы ребенка, навязывают ему эротические действия и имитируют сексуальные контакты. С помощью этого они добиваются «добровольного» согласия ребенка, который, конечно же, не способен реально осмыслить все значение совершаемого и последствия растления и совращения. После этого педофилы начинают половую жизнь с ребенком.

При другом варианте растлители начинают с эротических воздействий. Через какой-то промежуток времени стимуляция половых органов растлителем времени вызывает у ребенка удовольствие.

У такого ребенка впоследствии происходит постепенное формирование полового влечения. Формируется гиперсексуальность, которая побуждает ребенка проявлять самостоятельную активность в поиске объектов для удовлетворения сексуального влечения.

Некоторые педофилы избирают род занятий, чтобы находиться среди детей, например, работают воспитателями в интернатах, в детских летних спортивных лагерях или лагерях отдыха, в детских садах, санитарями в больницах. Есть случаи, когда спортивные тренеры и массажисты тоже страдают педофилией и могут проявлять сексуальные домогательства к своим юным воспитанницам, склоняя их к половой близости с помощью принуждения, пользуясь их зависимостью или стараясь завоевать расположение ребенка подарками.

Расскажу об одном таком случае, когда массажист, страдающий импотенцией, растлил более сотни 8-10-летних девочек.

У 45-летнего Павла и до, и после женитьбы с сексуальной жизнью были проблемы. Он мог совершить половой акт только с постоянной партнершей, которую хорошо знал. С каждой новой партнершей терпел неудачу, эрекция не наступала, и чем больше старалась партнерша, тем хуже было дело. После нескольких неудачных сексуальных контактов стал избегать девочек и женщин, так как одна из его партнерш назвала его импотентом, боялся, что с новой партнершей у него опять ничего не получится. С женой разведен.

К девочкам всегда питал слабость, особенно к очень маленьким, 3-5-летним. Очень хотелось взять ребенка на руки, прижаться к щечке, гладить по голове. При этом испытывал «слабость в коленках», ноги тяжелели, в низу живота появлялось приятное чувство напряжения. Но эрекции не было, и он не расценивал это как сексуальное влечение, считал, что просто мечтает о том, как будет качать на руках свою дочь.

Иногда Павел подходил на улице к хорошеньким маленьким девочкам с длинными волосами, говорил комплименты матери, восхищался ребенком, говорил, что мечтает о дочери, но детей нет, просил разрешения погладить девочку по голове, трепал по щечке.

Однажды во время спортивных соревнований Павел смотрел на девочек-гимнасток и внезапно ощутил эрекцию. Оставив прежнюю работу, он устроился массажистом в другую организацию, где в секции художественной гимнастики тренировались девочки 8-12 лет. Ему нравились девочки-гимнастки за их грацию и отточенность движений, мог часами наблюдать за ними на тренировках и соревнованиях. Даже когда они, отдыхая, валялись на матах и болтали о своих девичьих делах, или затевали возню и игры, его приводили в восторг их непосредственность и изящество движений. Девочки относились к нему хорошо, кокетничали и поддразнивали, а Павел был счастлив, что вокруг столько милых девичьих лиц.

Во время сеанса массажа похлопывал их по ягодицам, при этом возникала эрекция, но без сексуальной разрядки. Позже стал просить девочек во время массажа полностью раздеваться, даже если нужно было сделать только массаж ноги или спины, говорил, что сделает полный массаж тела. Старался дотронуться рукой до обнаженной груди девочки, внутренней поверхности бедер, гладил их кожу, каждый раз при этом возникала сильная эрекция, часто дышал, испытывал сильное сексуальное возбуждение. Вначале девочки смущались, потом привыкли, хихикали или визжали, что им щекотно.

Однажды взял руку девочки и положил на свой эрегированный половой член и тут же испытал сильный оргазм. В дальнейшем стал делать это постоянно. Мастурбировать дома перестал.

Одна из его подопечных пожаловалась матери и та обратилась к тренеру, требуя оградить её дочь от домогательств растлителя. С работы его уволили, а Павел устроился массажистом в физиотерапевтическую больницу. В пациентки выбирал только девочек, не достигших 12 лет, но теперь стал осторожнее. Он старался расположить ребенка к себе, покупал книги и сладости.

Долгое время ограничивался поглаживаниями девочек по ягодицам и бедрам, иногда от этого наступал оргазм. Позже он смелел и стал более откровенно ласкать своих пациенток, просил их полностью раздеваться под предлогом общего массажа, если в соседней кабинке никто не работал. При этом у него наступал оргазм.

Коллеги стали догадываться, что Павел позволяет себе лишнего. Чтобы проверить это, одна из медицинских сестер заглянула во время сеанса за занавеску массажной кабины и

увидела, что одна рука Павла между ног обнаженной девочки, а другой он гладит её по спине. Она тут же сообщила об этом врачу, опросили всех его пациенток, они краснели и смущались, но почти все признались, что он их «трогал за все места», сам помогал раздеваться и при этом часто дышал. Возбуждено уголовное дело.

Некоторые из педофилов посещают места пребывания многих детей, выбирая объект для своих домогательств около школ, на детских площадках, в детских садах.

Педофилия может проявляться в стремлении раздевать и рассматривать обнаженное тело ребенка, дотрагиваться до него и гладить. Чаще всего педофилы ограничиваются прикосновениями, ласками, шлепками по ягодицам, показом порнографических картинок или беседами на эротические темы. Но может быть и сочетание с эксгибиционизмом или садизмом. В ряде случаев педофилы совершают сексуальное насилие над ребенком.

Чаще всего совратителями детей являются их знакомыми, родственниками или даже членами семьи (например, отчим или сводный брат).

Педофилия свойственная многим пожилым людям и в особенности, старикам, чаще всего одиноким, со слабеющей потенцией или страдающим половым бессилием. Особенно явны сексуальные извращения в виде педофилии при старческом слабоумии. Такие пожилые и старые мужчины выбирают девочек 6-12 лет, чаще всего детей или внуков своих знакомых или в своем дворе, и совершают с ними развратные действия, уговаривая их с помощью подарков. Они тискают ребенка или рассказывают гадкие истории на сексуальные темы, показывают порнографические журналы или зазывают к себе для показа порнографических фильмов. Но некоторые этим не ограничиваются и стремятся прикасаться через одежду к груди девочек или к их половым органам, заставляют девочек трогать свои половые органы через одежду или обнажают их перед ребенком и совершают иные развратные действия.

Родителям следует знать строго-настрого предупредить своих детей, а особенно девочек любого возраста, что если на улице обращается незнакомый мужчина, гладит по голове, старается прикоснуться или просто ласково заговаривает, суля подарки, ребенок должен немедленно громко позвать кого-то из взрослых.

С самых ранних лет детей нужно приучить никогда не разговаривать с незнакомыми взрослыми, если они гуляют без родителей. А ещё лучше – не оставлять на улице детей без присмотра даже ненадолго, так как педофилы могут часами, затаившись где-нибудь, наблюдать за приглянувшимся ребенком.

То же самое относится и к людям, которых вы считаете своими знакомыми, а также к дальним родственникам. Если взрослый человек проявляет повышенное внимание к вашей маленькой дочери, часто сажает к себе на колени, говорит комплименты, тискает, целует, слишком часто прикасаются к ней, – то не успокаивайте себя тем, что просто ваша дочь очень хорошенькая, поэтому мужчина, входящий ваш дом, уделяет ей столько внимание.

Внимательно приглядитесь к нему, как он ведет себя с ребенком, помните, что такое повышенное внимание к чужому ребенку нормальным мужчинам обычно не свойственно.

Чтобы сделать вам приятное, мужчина обычной сексуальной ориентации может один раз похвалить вашу дочку, но постоянно тискать и крутиться вокруг чужого ребенка он не будет. Не успокаивайте себя тем, что ваш дальний родственник любит вашего ребенка «по-родственному», помните, что чаще всего детей совращают и растлевают именно хорошие знакомые, люди, которые чаще всего бывают в доме.

Если вы замужем повторно, и у вас подрастает дочь, то вы должны быть постоянно настороже. Если ваша дочь ещё несовершеннолетняя, то это не только предательство вашего супруга, но и преступление. Если на ваше несчастье это произойдет, то советую вам принять самые крайние меры – не только избавиться от такого супруга, который надругался над ребенком, но и возбудить уголовное дело.

Педофилия – очень опасное явление, так как эти мужчины с извращенным сексуальным влечением калечат не только тела, но и души несчастных девчушек.

Чтобы заклеить негодяя, надо ещё выяснить, есть ли на нем место,

свободное для клейма.

*Н. Акимов*

## **Охотницы до мальчиков**

Ничто так не ускоряет старости, как неумеренные попойки, необужданная любовь и не знающая меры похотливость.

*Эразм Роттердамский*

Сексуальная связь взрослой женщины с подростком может быть эпизодической, – в этом случае речь не идет о перверзии (сексуальном отклонении непатологического характера). Но может быть и устойчивое влечение женщины именно к мальчикам-подросткам с отсутствием интереса к мужчинам. В этом случае идет речь о перверзии (сексуальном извращении), которая называется эфебофилией.

В жизни многих мужчин была связь со взрослой женщиной, когда они сами были ещё несовершеннолетними. Некоторые женщины любят выступать в роли наставницы, обучая мальчика всем премудростям плотской любви. Могут быть материнские чувства к подростку. А некоторым женщинам нравятся именно искренность, привязанность и романтические чувства подростков, они отдают им предпочтение перед мужчинами, считая тех более циничными и эгоистичными.

Общество негативно относится к тому, что взрослая женщина имеет длительную сексуальную связь с подростком, и такие женщины предпочитают скрывать свои пристрастия. Эту проблему нельзя оценивать однозначно.

Во многих случаях чувства бывают обоюдными – подросток влюбляется в свою взрослую любовницу. Лично я затрудняюсь оценивать такие случаи. Мне их приходилось видеть немало, и обычно конфликт происходил, когда вмешивались другие люди, чаще всего, родители подростка. Их тоже можно понять – никто не хочет, чтобы сына растлевала взрослая женщина.

Сами разновозрастные любовники чаще всего отчаянно отстаивали свое право на любовь и требовали, чтобы все оставили их в покое.

Современные подростки созревают рано и уже с 13-15-летнего возраста, а иногда и раньше, – живут половой жизнью со своими сверстниками. Поэтому арбитром здесь быть сложно. Сочувствие и сопереживание вызывают все участники конфликта – и влюбленный подросток, которому родители запрещают встречаться с любимой, и женщина, которую все осуждают, и родители, которые беспокоятся о сыне.

Но бывают и такие случаи, когда женщина принуждает подростка к интимной близости, – не обязательно с помощью физического насилия, а используя его зависимость или психологическое давление. Могут быть угрозы, запугивание, шантаж.

Кириллу 15 лет, он высокий, красивый мальчик, выглядит старше своих лет, спортсмен. У него была девочка, в которую он был влюблен, встречались около года, жили половой жизнью.

В 8-ом классе его стала буквально преследовать тренер женской баскетбольной команды. Она постоянно попадалась ему на пути, когда он шел в спортзал, заигрывала с ним, говорила двусмысленности, предлагала провести вечер вместе, навестить её дома, приходила на тренировки и наблюдала за ним, под разными предлогами заходила в раздевалку, когда он переодевался.

Она ему совершенно не нравилась, но ему как-то неловко было ответить грубостью взрослой женщине. Мальчик стал избегать её, прибежал с опозданием, надеясь, что та подумает, будто он пропустил тренировку, а если она выходила из тренерской ему навстречу, быстро бежал по коридору, говоря, что опаздывает. Он старался постоянно

находиться среди остальных ребят, чтобы женщина не подошла с очередным приглашением. Ребята из команды стали над ним подшучивать, советовали переспать с ней, но эта крупная рослая женщина внушала подростку ему чисто физическое отвращение. К тому же у него была любимая девочка.

Видя его негативное отношение, тренер как-то намекнула ему, что от неё в немалой степени зависит, включат ли его в основной состав юношеской сборной, она может и замолвить за него словечко, и сказать против, и его тренер её послушает, так как он её давний приятель. Её преследования Кирилла тяготили, и он даже подумывал перейти в другой клуб.

Однажды, когда они были на соревнованиях в другом городе, тренер вошла в номер Кирилла, когда соседа не было, якобы спросить его, примет ли он участие в экскурсии, которую для них организовали, потом ещё о чем-то спрашивала и несмотря на явное смущение подростка, села рядом, обняла его за плечи. Кирилл сидел напряженный, не зная, как себя вести. Наглубить или оттолкнуть взрослую женщину ему не позволяло воспитание. Когда она стала расстегивать ему брюки, он резко вскочил и возмущенно спросил: «Зачем вы это делаете? Как вам не стыдно?! Вы же в матери мне годитесь!» Она в ответ засмеялась и сказала, что это не имеет ровным счетом никакого значения, в любви нет возраста, а если он ещё девственник, то она будет ему хорошей учительницей. Она вновь предприняла свои попытки и почти стянула с него брюки, несмотря на его сопротивление, и в этот момент вошел руководитель сборной вместе с двумя ребятами из команды. Все застыли на месте, а женщина заявила, что Кирилл сам заманил её в свой номер и домогался её.

Кирилла строго отчитали «за аморальное поведение», чуть не исключили из команды. Как он говорит, самым обидным для него было то, что никто за него не вступился, хотя все видели, что она многие месяцы сама его преследовала. К тому же он чувствовал себя опозоренным, так как ребята отпускали шуточки и намекали, что он импотент, поэтому бегал от этой женщины, как черт от ладана. Не выдержав всего этого, подросток предпринял попытку самоубийства.

Если идет речь о растлении несовершеннолетнего или принуждении к действиям сексуального характера, к половому акту, – то тогда это попадает под статью 134 нового Уголовного кодекса. Но в реальной жизни вряд ли есть случаи, когда взрослую женщину в уголовном порядке наказывают за растление или действия сексуального характера по отношению к несовершеннолетнему. Обычно такие подростки предпочитают молчать и скрывают происшедшее даже от родителей.

Крайне редко, но все же бывает так, что взрослая женщина растлеивает маленького мальчика, не достигшего половой зрелости. В литературе описаны случаи, когда в прошлом веке и начале нашего века гувернантки сожительствовали со своими малолетними воспитанниками. В наше время мальчиков растлеивают только психически больные или умственно отсталые женщины. Из-за психического дефекта такие женщины не имеют возможности для нормальной интимной жизни со взрослыми мужчинами. Они приучают ребенка лизать свои половые органы (куннилингус) или стимулировать клитор рукой, а сами стимулируют его половой член, добиваясь эрекции или приятных для ребенка ощущений.

8-летнего Толю мать отправила на все лето в деревню к бабушке. Он бывал у бабушки и раньше, но обычно вместе с матерью, а в тот год у неё не было летнего отпуска. В выходные мать привезла сына, а потом уехала. С прежних приездов Толя знал многих соседей бабушки, был раз с ними снова встретиться. Целыми днями с ватагой деревенских они мальчишек носились по улицам, бегали на ручку купаться, ловили рыбу, ходили в лес. Бабушка была старенькая, внука не слишком контролировала, проблем с ним у неё не было.

Примерно через неделю соседка затопила баню, и бабушка Толи попросила её взять с собой в баню мальчика и помочь ему помыться, так как сама болела и в баню давно не ходила.

Со слов матери Толи, о 35-летней соседке деревенские жители говорили, что она «со странностями». У неё было две дочери, прижитых неизвестно от кого, мужа никогда не

было, так как она считалась «уродиной», и её временными сожителями были только приезжие строители и разнорабочие.

Со слов мальчика, соседка сначала помыла своих дочерей, а потом позвала Толю. Намыливая его, она стала «играть» с его пенисом, приговаривая: «Ты смотри, что у нас уже есть! Почти настоящий мужчина!» Толя её не стеснялся, так как знал много лет, а нравы в деревне были простые, некоторые дети до 3-4-летнего возраста бегали без штанишек. Раздражение половых органов мальчику было приятно, и спустя некоторое время у него возникла эрекция. Соседка продолжала «играть» с его пенисом, и в какой-то момент Толе стало «хорошо» и очень приятно. Соседка рассмеялась и сказала, что он теперь стал «настоящим мужчиной», а потом легла на лавку и попросила Толю тоже «поиграть» с нею. Она показала мальчику, где он должен гладить, и как он сам потом рассказывал, через некоторое время «вся задергалась» и стала громко стонать. Ребенок испугался, что сделал не так, поэтому ей больно, но женщина спрыгнула с лавки, подхватила мальчика на руки и стала кружиться и целовать его, сказав, что ей тоже было «очень хорошо». Она просила ничего не рассказывать бабушке, сказав, что это теперь «их секрет», он уже «большой» и должен поступать «как большой». И Толя ничего не сказал бабушке.

Через неделю все повторилось. На этот раз соседка сама предложила Толиной бабушке помыть мальчика в бане, и та охотно согласилась. Так было несколько раз, а потом соседка стала приглашать мальчика к себе, когда дочерей не было дома. Вначале она стимулировала половой член ребенка и доводила его до оргазма, а потом просила гладить свои половые органы.

Однажды, когда у Толи была эрекция, она даже попыталась совершить с ним половой акт, но мальчик не знал, что нужно делать, хотя она ему показывала, как он должен двигаться, но у него ничего не получилось, и в дальнейшем она отказалась от этой затеи.

Так продолжалось все лето. Своим приятелям Толя рассказал, чем они занимаются с соседкой, гордился, что он уже «большой», они ему завидовали и однажды даже подглядывали в окно, когда Толя «играл» с соседкой. Чтобы увидеть все в подробностях, они залезали друг другу на плечи, те, кто стояли внизу, толкали и торопили тех, кто имел доступ к окну, и в конце концов вся куча-мала с хохотом и визгом свалилась на землю. Соседка выбежала, что-то накинув на себя и разогнала их. Но бабушка Толи так ничего и не узнала.

Вернувшись в конце лета домой, Толя однажды попросил мать «поиграть» с ним так же, как это делала «тетя Варя». Мать сначала не поняла, о каких «играх» идет речь, а когда сын снял штанишки и показал, как делала «тетя Варя», мать мальчика пришла в ужас и привела ребенка ко мне на консультацию.

В подобных случаях самое главное – разрушить сложившуюся ассоциативную связь между приятными ощущениями, которые испытывал ребенок, и теми действиями, с помощью которых он испытывал оргазм. Без подкрепления оргазмом со временем все забудется и сексуальность ребенка восстановится в нормальных возрастных рамках.

Если у вас нет возможности проконсультироваться с детским психиатром или сексопатологом, – нужно переключить внимание ребенка на что-то другое и, конечно же, избавить его от общения с растлительницей.

Да и вообще – допуская в свою семью кого-то, приглашая к ребенку няню, будьте очень осмотрительны. Повнимательнее приглядитесь к ней, как она относится к ребенку, нет ли каких-то странностей в поведении. А то возможны драматические события. Приведу два таких случая из своей практики.

Семену 8 лет, он тихий, послушный, крайне впечатлительный мальчик, с детства боялся темноты, засыпал только при свете. Когда он засыпал, мать на цыпочках входила в его комнату, чтобы потушить свет, но он спал очень чутко, просыпался от малейшего шороха, и если свет был потушен, начинал громко плакать и звать мать. Она была вынуждена подолгу лежать с ним рядом, дожидаясь, пока он уснет, а потом старалась очень тихо уйти. Но чаще всего он снова просыпался и она опять оставалась с ним.

В 4-летнем возрасте мать отдала его в детский сад, чтобы иметь возможность работать,

но с первых дней Сема так жалобно плакал, не отпускал её, цеплялся за её одежду, умоляя не оставлять его, что у неё сердце разрывалось от жалости. Мальчик всех боялся, даже воспитательниц и детей, все время плакал, и промучившись две недели, мать забрала его и уволилась с работы, чтобы иметь возможность самой быть с сыном.

Когда Сема пошел в школу, мать отводила его и забирала после уроков. Она работала на полставки, чтобы иметь возможность вовремя забирать мальчика, так как тот категорически не хотел оставаться в школе на продленный день и с нетерпением ждал прихода матери. Одноклассников тоже боялся, во время перемены не выходил в коридор, а сидел за своей партой. Со временем привык к учительнице и старался держаться поблизости от нее.

Засыпал Сема по-прежнему с матерью. Порой та была вынуждена оставаться на всю ночь в комнате сына, так как проснувшись среди ночи, он уже не мог уснуть, все время проверял рукой, на месте ли мать. Засыпал ребенок лишь под утро, а утром она не могла его добудиться; нередко из-за этого он пропускал школу.

Летом после окончания 2-го класса мать с сыном гостили у своих родственников в Подмоскowie. У хозяев была 18-летняя дочь, которая хотела учиться в Москве, но ей негде было жить. Мать Семена пригласила её к себе, сказав, что будет кормить её и платить, если та согласится забирать мальчика из школы и гулять с ним, чтобы она имела возможность работать на полную ставку. Родители девушки согласились.

По умственному развитию девушка явно «не дотягивала» до своего возраста, бегала и играла с ребенком, как-будто они были ровесниками, и мальчик быстро привязался к будущей няне и охотно проводил с нею время.

В августе девушка приехала к ним и пыталась поступить в училище торговли, но со слов матери Семена, она была с такой «с придурью» (то есть, с явной задержкой умственного развития), что даже не знала, что для поступления нужно сдавать экзамены (!), поэтому оказалась к ним совершенно не готова. Эта девушка еле-еле закончила 8 классов сельской школы, а потом работала в тепличном хозяйстве, так что поступить в училище, где был высокий конкурс, у неё не было никаких шансов.

Девушке её новая работа нравилось, так как отпали проблемы с жильем и питанием, были и свободные деньги (мать Семена хорошо платила няне), и такая жизнь её вполне устраивала. По вечерам она никуда из дома не выходила, так как боялась заблудиться в незнакомом ей городе, и мать Семена вздохнула с облегчением, так как у неё и мужа появилась возможность ходить в кино или в гости.

Мальчик охотно оставался с няней и играл с ней. Она забирала его из школы, гуляла с ним во дворе, кормила его и сидела рядом, когда он готовил уроки. Спала она в комнате мальчика. Вначале родители Семена ставили для неё на ночь раскладное кресло, но Сема вечером капризничал, требовал, чтобы или мать, или няня лежали рядом с ним, пока он не уснет, и няня стала спать на кушетке в его комнате.

Как произошло растление, неизвестно, так как его мать ничего не замечала в течение полугода.

Но однажды ночью, проходя мимо их комнаты, она услышала стоны девушки и решив, что ей плохо, тихо вошла в комнату и включила не верхний свет, а бра, боясь разбудить сына. Она увидела, что оба не спят, её сын лижет половые органы своей няни, а та мнет руками его половой член.

Женщина громко закричала, на крик прибежал её муж, стащил няню с постели и отхлестал по щекам, приказав ей немедленно убираться. Но мальчик вцепился в девушку руками, обнимал её и кричал, что он её любит и не хочет, чтобы она уходила. Родители оставили девушку до утра, забрали сына в свою комнату, а утром отправили её обратно в деревню, дав ей денег и приказав никому о случившемся не рассказывать.

Мальчик всю ночь плакал, утром наотрез отказался идти в школу, весь дрожал и стучал зубами. Он ничего не ел несколько дней, постоянно плакал, звал няню, отталкивал родителей, говорил, что ненавидит их, не спал ночами, и родители были вынуждены

поместить его в психиатрическую больницу.

Сексуальные действия душевнобольной растлительницы, которая угрозами принуждает ребенка к сексуальному контакту, могут привести к неврозу.

Алексей обратился с жалобами на пониженное настроение, чувство безысходности и одиночества.

В беседе выяснилось, что в детстве у него была няня, слабоумная женщина, которую родители привезли из деревни. Она жила у них, спала в детской, и с 4-летнего возраста заставляла мальчика лизать свои половые органы. Если ребенок плакал и отказывался, растлительница больно щипала его или крутила за ухо, грозя, что если он не подчинится или что-то расскажет родителям, то она превратится в ведьму и заколдует его. Ему было страшно, он плакал, но в конце концов подчинялся. Няня внушала мальчику страх и отвращение – она была толстой неопрятной женщиной, от неё противно пахло, но он её очень боялся и ничего не говорил родителям.

Леша рос пугливым, вздрагивал от резких звуков, часто плакал, плохо спал, просыпался от ночных кошмарных снов и весь в слезах, громко звал мать. Родители считали его нервным и ранимым ребенком, никогда не только не наказывали его, но даже не повышали на него голос и терялись в догадках, отчего мальчик так плаксив и всего боится. Отец предлагал проконсультировать сына у детского психиатра, но мать возражала, полагая, что визит к врачу испугает ребенка.

Когда Леша пошел в школу, то со слезами упросил родителей, чтобы они оставляли его на продленный день, только бы не видеть ненавистную няню. Родителям же он сказал, что так ему легче готовить уроки. В 6 часов няня забирала его из школы и по дороге домой «шипела» свои угрозы. К этому времени родители были уже дома, и мальчик старался все время проводить рядом с ними, со страхом ожидая ночи. А ночью няня побоями и угрозами вновь заставляла его стимулировать свои половые органы или мастурбировала в его присутствии. Когда она начинала стонать и сотрясаться в конвульсиях, ребенок, не понимая, что с ней происходит, с тайной радостью надеялся, что она задохнется и умрет.

Так продолжалось до тех пор, пока Леше не исполнилось 12 лет. В няне он уже не нуждался, но она выполняла всю домашнюю работу и по-прежнему жила у них. К этому времени Леша уже многое знал из рассказов сверстников, тяготился своей «постыдной тайной» и больше всего на свете боялся, что кто-нибудь из одноклассников об этом узнает. Себя он считал «грязным подонком» и «слабовольной тряпкой», но в силу особенностей характера не мог противостоять жестокой няне.

Когда Леша учился в 5-ом классе, во время медицинского осмотра школьный врач обратила внимание, что руки, грудь и спина мальчика в синяках от щипков. Она стала расспрашивать его, а Леша расплакался и выбежал из её кабинета. Врач рассказала обо всем классному руководителю, а та была поражена. Родители Леша – интеллигентные люди с высшим образованием, педагог не раз обсуждала с ними, почему он так боязлив, сторонится одноклассников и часто плачет по любому пустяку.

Решив, что родители систематически истязают ребенка, учительница вызвала их в школу. Те были просто потрясены. Дома они устроили допрос и няне, и Алексею. Он признался, что она его истязает, а о её сексуальных домогательствах ничего им не рассказал – ему было стыдно, он боялся, что его будут презирать даже родители. Няню отослали в деревню, но мальчик был по-прежнему подавлен, замкнут и плаксив.

Со временем острота его переживаний несколько сгладилась, но тем не менее, многие годы он мучился от комплекса неполноценности. Его сверстники ухаживали за девушками, а Алексей презирал самого себя и считал, что он недостойн общаться с девушками.

Закончив школу, он поступил в институт, но и среди сокурсников был одинок. Для себя он писал трагические стихи о своей «загубленной жизни», о том, что «обречен на одиночество». Однажды листок с его стихами случайно оказался на столе сокурсницы, которая решила, что они посвящены ей. Она со смехом зачитала стихотворение перед всей группой, спрашивая, кто из ребят является её воздыхателем. На Алексея она даже не

подумала, решив, что автор – парень, которой ей нравился, и кокетливо добиваясь у него признания в авторстве. Придя домой, Алексей пытался отравиться, выпив какие-то таблетки из домашней аптечки, но потом сам испугался и вызвал искусственную рвоту. Почему он так поступил – и сам не знает. К той девушке он не испытывал никаких чувств, просто ему показалось, что все сразу догадаются о «его позоре».

После этого случая он длительное время был подавленным, рассеянным, почти не спал ночами, а днем «клевал носом» на лекциях и запустил занятия. Летнюю сессию не сдал и родители, боясь, что его отчислят из института, решили оформить академический отпуск якобы по болезни. Терапевт не обнаружил у Алексея никаких оснований для освобождения от учебы, а невропатолог после обследования порекомендовал обратиться к психиатру.

Эфебофилия (сексуальное влечение к подросткам) может наблюдаться и у взрослых мужчин, и у взрослых женщин. В этих случаях растление более откровенное, с уговорами или принуждением к половому сношению.

Развратник – есть камень преткновения для тех, которые с ним знают.

*Пьер Буаст*

## **Повышенный интерес к сексу**

Гиперсексуальность – это повышенная, чрезмерная сексуальность.

У некоторых гиперсексуальных детей отмечается так называемое преждевременное психосексуальное развитие, что означает раннее становление сексуальности, опережающее средние возрастные нормы и половое созревание.

Причиной гиперсексуальности являются растление и совращение ребенка либо психические заболевания.

При первом варианте вначале сексуальная активность навязывается ребенку растлителем, а уже затем происходит ускоренное формирование либидо, а при втором варианте, при психических нарушениях, – вначале появляется половое влечение, а уже потом сексуальная активность.

Независимо от его причин, раннее пробуждение сексуальности и её дальнейшее развитие возможны только при постоянном подкреплении оргазмом или хотя бы приятными ощущениями. Если сексуальный интерес чем-то несвоевременно спровоцирован, а в дальнейшем не подкрепляется оргазмом, то он быстро угасает, и в дальнейшем возможно обычное психосексуальное развитие.

Гиперсексуальные дети становятся инициаторами различных игр – «в доктора», «в семью», если при этом есть возможность рассматривать половые органы или ощущать прикосновение к своим гениталиям, манипулировать на них, имитировать различные формы сексуальной активности.

У обычных детей эти игры отражают детское любопытство и являются нормальным этапом психосексуального развития ребенка, а при преждевременном становлении сексуальности игры принимают по-настоящему эротический и даже сексуальный характер; гиперсексуальные дети проявляют большую заинтересованность, предпочитая эти игры всем остальным.

Порой, для реализации преждевременно сформировавшегося либидо такие дети сами выискивают подростков и взрослых с извращением сексуального влечения, которые охотно идут на интимные отношения.

Раннюю допубертатную мастурбацию (то есть, до подросткового возраста) и у мальчиков, и у девочек следует расценивать как одно из проявлений преждевременного психосексуального развития.

Родители не должны оставлять без внимания мастурбацию у детей 8-10 лет, так как она может быть обусловлена растлевающим влиянием подростков или взрослых или

психическими нарушениями. В тех и в других случаях подкрепление мастурбации оргазмом возможно лишь в результате снижения порогов возбудимости нервных структур, обеспечивающих эякуляцию и оргазм, поэтому таких детей нужно обязательно обследовать у сексопатолога.

При преждевременном психосексуальном развитии наблюдается и ускоренное начало полового созревания. Происходит стимуляция половых органов и воздействие на анализаторы многих органов чувств (зрения, осязания, слуха), сигналы о раздражении поступают в головной мозг, это ускоряет половое созревание.

На гиперсексуальность ребенка обычно обращают внимание родители или сотрудники дошкольных детских учреждений. Их беспокоит, что сексуальность у него проявляется очень рано и не «исправляется» воспитательными мерами.

Наказывать, ругать, а тем более, бить ребенка нельзя ни в коем случае. Он станет скрытным, запуганным, а психическое состояние может ещё больше утяжелиться.

Многие дети не способны самостоятельно справиться со своей гиперсексуальностью. Ребенок ещё не понимает, что это плохо, поскольку удовлетворение сексуального влечения приятно, а неудовлетворенность, наоборот, вызывает психический дискомфорт и неприятные ощущения.

В любом случае при обнаружении преждевременной сексуальности ребенка нужно проконсультироваться с сексопатологом или детским психиатром. Если ребенок болен психическим заболеванием, его нужно лечить.

За ребенком требуется постоянное индивидуальное наблюдение, но это не означает, что его нужно изолировать от сверстников. Контроль за поступками должен быть деликатным, но эффективным. Чем мягче и доброжелательнее родители, тем откровеннее ребенок, и тем легче предусмотреть его действия и предупредить его поступки.

Винить ребенка в ранней мастурбации нельзя. Если его (или ее) с раннего детства растлевали педофил, если половая активность навязана извне, то чем же он(а) виноват(а), будучи в таком возрасте, когда совершенно не понимает, что творят с ним (с нею) старшие? Родителям следует разобраться, кто оказал на ребенка такое влияние.

Старые развратники – это отвратительные пауки, в сети которых попадают иногда прехорошенькие бабочки.

*Пьер Буаст*

## **Беспорядочная половая жизнь**

Почти общий закон развращенности – неспособность к сильной любви.

*В. Розанов*

Беспорядочные половые связи с частой сменой половых партнеров называются промискуитетом и расцениваются как отклонение.

Сексуальные контакты со случайными партнерами (или партнершами) в подростковом и даже детском возрасте могут быть следствием низкой культуры, недостатком воспитания, когда родители пьяницы и тоже ведут распущенную жизнь.

12-летняя Катя – из семьи «потомственных» алкоголиков. Отец умер от цирроза печени, мать – известная в районе бродяжка и алкоголичка. Раньше «за стакан» занималась проституцией, приводила с улицы таких же грязных, опустившихся мужчин, как и она сама, и все происходило на глазах у дочери.

Девочка живет половой жизнью с 10-летнего возраста, случайных партнеров. С её слов. у неё было более тысячи. Она абсолютно лишена стыдливости – отдается в присутствии других ребят из их компании, ей все равно, что в этот момент на неё смотрят. Катя

неопрятна, не соблюдает положенной гигиены, но собственный мерзкий запах её ничуть не смущает. Партнеры – ей под стать.

Чаще всего такие ребята происходят из семей с низким социальным и интеллектуальным уровнем. Да и сами подростки обычно звезд с неба не хватают. Беспорядочная половая жизнь может проистекать из патологии личности. Возможны самые разные отклонения и психические заболевания, задержка умственного развития.

По характеру Наташа несдержанная, вспыльчивая, агрессивная. Любит привлекать к себе внимание экстравагантными выходками и необычной одеждой и прической. Ярко одевалась, красит волосы в огненно рыжий цвет. У неё короткая прическа из неровных прядей, которые торчат вверх «дыбом» – она их фиксирует лаком. Самой девочке такая прическа «под панка» очень нравится, на неё все обращают внимание. Хотя взрослые с неодобрением качают головой, но самой Наташе на это «наплевать».

Она грубит учителям, за что ей постоянно ставят неудовлетворительные отметки по поведению. В 7-ом классе её оставили на второй год. Молодую преподавательницу английского языка Наташа попросту третировала, цинично высказываясь в её адрес, чем повергала ту в смущение. Учительница боялась пожаловаться на неё завучу, полагая, что та отругает её за неумение справиться с 15-летней развязной и плохо воспитанной девочкой, не имеющей представления о нормах поведения и дистанции между учителем и учеником.

Наташа прогуливала уроки в школе, убегая с мальчиками в кино, все время проводила на улице, рано начала курить и выпивать, половой жизнью жила с 10 лет «с кем попало». В день у неё бывало по несколько партнеров. Она сделала два аборта, болела гонореей. Никакого удовольствия от сношения она не испытывала, зачем отдавалась – и сама не может объяснить.

В силу недостаточного полового развития подростки не умеют различать хороших и плохих сексуальных партнеров, тем более, если партнерами являются такие же незрелые сверстники (или сверстницы). Психическая и эмоциональная незрелость, свойственная подросткам, не дает возможности для длительной привязанности к одному партнеру.

Первоначально девочка может потерять невинность из любопытства, стремления казаться «взрослой» или «современной», из страха отказать партнеру в близости, а иногда и в результате изнасилования, когда её заставляют выпить спиртного, а затем по очереди насилуют все члены компании. Испытывая страх и стыд, девочка скрывает это от взрослых. Или же из-за своей психической незрелости она не вполне осознает последствия случившегося, а впоследствии «идет по рукам», и ею может воспользоваться каждый желающий.

Беспорядочная половая жизнь может быть в асоциальной подростковой группе с разнополым составом, где ребята проводят все свободное время в пьянках, картежных играх, сексуальных оргиях и совершают мелкие правонарушения. Девочки, члены такой группы чаще всего имеют выраженные психические отклонения и психические заболевания, происходят из неблагополучных семей. Они выпивают вместе с мальчиками и сожительствуют со всеми членами группы. Некоторые девочки внешне непривлекательны, не пользуются вниманием других сверстников, а многочисленные сексуальные контакты в пределах своей группы служат для них своеобразной компенсацией отсутствия мужского внимания и ухаживаний. Некоторых девочек вовлекает в группу лидер с криминальным прошлым, обычно более старшего возраста, чем остальные члены группы. Вначале он использует девочку для удовлетворения собственных сексуальных потребностей, а затем «отдает» её подросткам, а сам «вербует» другую.

Впоследствии многие такие девочки становятся малолетними проститутками по собственной инициативе или попадают в зависимость от сутенеров.

Промискуитет может быть вызван преждевременным психосексуальным развитием. Это бывает при некоторых психических и эндокринных заболеваниях, а также при растрении, в результате которого развитие сексуальности опережает свои возрастные нормы, и в подростковом возрасте проявляется чрезмерная сексуальность (гиперсексуальность).

Психически нормальным подросткам промискуитет несвойственен. Подросткам, склонным к беспорядочным сексуальным связям, обязательно нужна помощь психиатра.

И девочки, и мальчики, ведущие беспорядочную половую жизнь, как правило, являются разносчиками многих венерических заболеваний, поскольку не умеют принимать меры предосторожности.

Если подросток ведет беспорядочную половую жизнь с разными партнершами, которые в эмоциональном плане для него безразличны, то такой стереотип сексуального поведения может остаться надолго или даже на всю жизнь. Став взрослыми, такие люди неспособны привязаться ни к одному человеку противоположного пола. Так и существуют, перепрыгивая из одной постели в другую.

Отличительная черта развращенного человека – что он безличен в сношениях своих с женщинами. Для него есть удовольствие, но нет привязанности.

*В. Розанов*

## **Две крайности неправильного воспитания**

Воспитание – великое дело: им решается участь человека.

*В. Белинский*

Психосексуальное развитие (а по большому счету – и судьба) во многом зависит от влияния ближайшего окружения (родителей, сверстников) и условий воспитания в детском и подростковом возрасте.

Есть две крайности неправильного воспитания:

Безнадзорность, гипоопека (недостаточная опека), отсутствие родительского контроля за времяпрепровождением ребенка, что бывает в пьющих семьях, в семьях низкого интеллектуального и социального статуса;

Деспотизм родителей, подавляющих любую инициативу и требующих беспрекословного послушания, гиперопека (чрезмерное опекавание ребенка), чересчур строгий контроль, ограничение контакта со сверстниками, строгий отбор друзей, запрещение общения с ровесниками противоположного пола.

В первом случае велик риск раннего начала сексуальной жизни со всеми вытекающими отсюда негативными последствиями. (См. главу «Беспорядочная половая жизнь»).

Вторая крайность неправильного воспитания обычно приводит к задержке формирования либидо.

Ребенок обязательно должен общаться со своими сверстниками – и с детьми одного с ним пола, и с детьми противоположного пола. Только так он научится строить правильные отношения с людьми. В детстве и подростковом возрасте отрабатываются многие модели поведения, которые закладывают основу для взаимоотношений с людьми во взрослой жизни.

Конечно, родители не желают зла своему ребенку. Применяя свои воспитательные меры, контролируя круг общения, опекая и давая советы, они руководствуются самыми благими побуждениями, надеясь оградить сына (дочь) от «дурного» влияния сверстников, от пьянства или раннего начала половой жизни.

Однако порой они даже не предполагают, к чему это может привести.

Постоянная опека и контроль, запрещение общения с кем-либо из сверстников и навязывание иного круга общения, и даже полная изоляция от сверстников, отрицательное отношение к любым проявлениям сексуальности ребенка, естественным для его возраста, наказания и другие жестокие «воспитательные» меры, – искажают этапы психосексуального развития ребенка и деформируют его личность.

Основным стержнем задержки психосексуального развития, на который впоследствии

нанизываются другие сексуальные нарушения, являются трудности общения (коммуникации) и нарушения поведения, вызванные неправильным воспитанием.

На этапе, когда ребенок 2-4 лет проявляет естественное и нормальное для его возраста любопытство к своему телу и телу сверстников, суровые родители расценивают это как «распушенность» и строго наказывают его за это. Точно так же чересчур строгие родители реагируют и на стремление ребенка общаться с детьми противоположного пола, и на его первую детскую влюбленность.

Запрет на общение приводит к тому, что у ребенка не развивается навыков общения и нормального поведения с представителями противоположного пола. Из-за этого становление сексуальности отстает от своих нормальных сроков (это называется асинхронией психосексуального развития).

У таких детей отсутствует любопытство к половым отношениям. Они не играют в типичные игры – «в дочки-матери», «в семью», «в доктора», где нужно брать на себя определенную половую роль, означающую принадлежность либо к мужскому, либо к женскому полу (такие игры называются полоролевыми). В норме девочки должны стабильно играть роль «жены», «матери», «сестры», «невесты», а мальчики соответственно – «мужа», «брата», «жениха». Как вы видите, уже в таком возрасте у детей четко заложено осознание своей принадлежности к определенному полу, – то есть, осознание половой роли.

Но есть дети, которым все равно, какую роль играть. А есть такие, которые стабильно предпочитают играть роль противоположного пола – мальчики сами вызываются быть «женой», «невестой», а девочки – «жениха», «мужа».

На первых порах родители не замечают, что с ребенком что-то неладно. Наоборот, они считают отсутствие интереса к проблемам пола свидетельством хорошего воспитания. Нарушения становятся более явными лишь в пубертатном периоде.

Некоторые девочки, будучи уже в подростковом возрасте, как бы «спохватившись», начинают играть в полоролевые игры, свойственные 5-7-летним детям. Девочка-подросток общается с детьми дошкольного возраста и с увлечением играет с ними в куклы, «дочки-матери» и другие игры, в которые она «не доиграла» в положенном возрасте.

Однако это весьма чревато. Дело в том, что подростковому возрасту свойственен иной гормональный фон и большая осведомленность по вопросам пола. Совпадение таких запоздалых игр с высокой гормональной активностью может привести к суррогатной форме реализации либидо и развитию гомосексуального влечения. Например, девочка-подросток с задержанным психосексуальным развитием не обращает внимания на мальчиков, а играет только с девочками младшего возраста, тискает, гладит, целует и ласкает их. Взрослые полагают, что она любит детей вообще и, в частности, своих маленьких подружек. Это влечение к представительницам своего пола, пока ещё не сексуальное, совпадая с развитием гормональной системы девочки-подростка, может закрепиться. В дальнейшем формируется интерес только к женскому полу и развивается гомосексуализм (лесбиянство).

По аналогичному механизму происходит инверсия (извращение) полового влечения у мальчиков-подростков.

Итак, неправильное воспитание в условиях изоляции от ровесников противоположного пола – путь к гомосексуальному влечению.

Социальная изоляция, и в первую очередь, от сверстников, приводит к искажению сексуального поведения, нарушению реализации влечения.

На этапе формирования психосексуальных ориентаций половое влечение может задержаться на платонической или эротической стадии. Сексуальная стадия либидо не формируется. Это является одной из причин расстройства сексуального влечения и половой холодности женщин.

Неправильное половое воспитание – одна из причин половой холодности женщин.

Деформируется половое развитие у детей, растущих в семьях, где деспотичная, властная мать является лидером и полностью отстраняет мягкого, подчиняемого мужа от влияния на детей. В данном случае родители меняются ролями: мать выполняет мужскую

роль, отец – женскую.

Соответственно, у детей, растущих в такой семье, не формируется правильное представление о половой роли – что мужчина должен быть сильным, мужественным и вести себя по-мужски, а женщина – быть женственной, мягкой и вести себя по-женски.

Девочка, глядя на мать, никогда не будет женственной. Либо она вырастет мужеподобной, если пошла характером в мать, либо задавленной, забитой, пугливой, неинициативной, – если она слабого характера.

Еще хуже обстоит дело с мальчиком, растущим в семье с перераспределением половых ролей у родителей. Даже если сын обладает сильным характером, ему не с кого брать пример. Не с матери же! А его отец – отнюдь не образец мужественности.

Дети бессознательно подражают родителям одного с ними пола. При всем уважении к матери сын не будет перенимать её манеру поведения. То же самое с девочками – они подражают матери, но не отцу, даже если почитают его.

Если сын пошел характером в мягкого отца, то мать-тиран полностью подавляет и мужа, и сына. Такие женщины не удовлетворены в сексуальном отношении, поэтому все, что связано с сексом, вызывает у них непреодолимое отвращение. Точно такое же отношение к взаимоотношениям полов мать навязывает сыну, подавляя любые проявления нормальной сексуальности ребенка и формируя у него комплексы. Став взрослыми, они страдают от различных сексуальных дисфункций – отсутствия интереса (или отвращения) к сексу, слабого полового влечения, невозможности достичь оргазма, импотенции и прочих.

Все этапы психосексуального развития взаимосвязаны. Существует преемственность стадий этого процесса. На каждом из этапов становления сексуального развития имеются задатки последующего. Если выпадает какой-либо этап, то это искажает течение последующих стадий, а в целом влияет на сексуальность человека.

Если ранние этапы нормального психосексуального развития отсутствуют или нарушаются, то возникают грубые нарушения, деформация сексуальности, которые затрагивают ядро личности. Если отрицательные факторы влияют на личность уже на завершающих стадиях развития сексуальности, то это приводит к более легким нарушениям. Очень многие сексуальные проблемы взрослых людей являются следствием неправильного полового воспитания в детские и подростковые годы.

## **Хороши ли «ежовые рукавицы»?**

Будущее девушки – не в руках её матери.

*Бернард Шоу*

Среди представителей старшего поколения немало тех, кто считает все, что связано с сексуальными отношениями, – низменным, грязным, порочным. Такое же отношение они навязывают своим детям.

Чрезмерная опека и контроль, внушение родителями мысли о «постыдности» и «мерзости» всего, что связано с нормальной сексуальностью, запрещение общения со сверстниками противоположного пола, навязывание иного круга общения, изоляция от ровесников (чтобы уберечь от их «развращающего» влияния), отрицательное, «грязное» отношение к половым органам и любым проявлениям сексуальности ребенка, естественным для его возраста, наказания, оскорбления, унижение ребенка и другие жестокие «воспитательные» меры, – искажают развитие сексуальности и деформируют личность.

На всех этапах психосексуального развития девочки больше, чем мальчики, страдают от чрезмерного контроля родителей.

Если родители воспитывают дочь в «ежовых рукавицах», прививая отрицательное отношение к сексу как «греху», внушая ей страх перед «бесчестьем», то они лишают девочку

важного этапа развития либидо. Это может оказать тормозящее влияние на всю её половую деятельность. Такие девушки боятся мужчин и избегают сексуальных отношений. Когда девушка выходит замуж, она не может избавиться от воспоминаний своего детства. Интимная близость не только не приносит ей радости, но расценивается как «похоть» (как учили мама с папой) или как тяжкая повинность. В результате она скованна, не позволяет мужу ничего «лишнего», мучается сама и мучает его.

Немало женщин, которые обращаются к сексопатологам с жалобами на отсутствие полового удовлетворения, отсутствие интереса к сексу или отвращение к нему, – пострадали от неправильного воспитания с детства. Они росли в условиях запретов и запугивания. Родители внушали, что половая жизнь до брака является «позором на всю жизнь», и девочки боялись любых контактов с представителями противоположного пола. Родители подавляли любые проявления интереса дочери к мальчикам и фактически держали её взаперти – утром в школу, а из школы домой в сопровождении бабушки или дедушки. Если девочка всего лишь разговаривала или играла с ровесником, ей тут же устраивали «досмотр», контролируя её белье в поисках «следов» сексуальных контактов, жестоко наказывая за малейшие отклонения от норм поведения, предписанных родителями.

Даже при нормальном гормональном фоне у таких девочек не формируется сексуальное влечение, и они испытывают отвращение ко всему, что связано со взаимоотношениями полов.

Дальнейшая динамика зависит от особенностей личности (характера) девочки и типа нервной системы.

Девочка с сильным типом нервной системы, став совершеннолетней, когда родители уже не так строго контролируют её, относится к юношам так, как относилась к ровесникам в детстве. С ними она на равных, поддерживая чисто приятельские отношения. Имея множество друзей мужского пола, девушка не имеет ни одного поклонника. Слишком простые в общении девушки, которые ведут себя «запанибратски», – гораздо менее привлекательны для мужчин, чем обладающие всем арсеналом женского кокетства и всевозможных чисто женских ухищрений. Юноши (мужчины) считают её хорошим другом и товарищем, однако влюбляются не в нее, а в её подруг. Вполне возможно, подруги менее красивы и не так умны, зато ведут себя с мужчинами так, как те от них ожидают.

Девочки со слабым типом нервной системы, будучи изолированной от сверстников и лишенная возможности нормального общения с ними, вырастает робкой, стеснительной, пугливой. Не имея навыков общения, она не знает, как вести себя с мальчиками (а впоследствии с юношами и мужчинами), не умеет принимать ухаживания, теряется и смущается, когда к ней обращается юноша (мужчина), отвергает их ухаживания, а тем более проявления эротика. Попытка юноши обнять или поцеловать приводит её в негодование. Это может быть неправильно понято, и за такой девушкой закрепляется прозвище «недотроги», «ломаки». В последующем за нею никто не хочет ухаживать.

Развитие либидо у них не завершено, поэтому к сексу они абсолютно равнодушны. Многие из них остаются одинокими и с годами становятся типичными «старыми девами».

Если все же девушка с неразвитым либидо выходит замуж, то есть риск возникновения различных сексуальных дисфункций. Отношение к сексу зависит от её первого сексуального опыта. Если партнер будет терпелив и нежен, то со временем либидо может развиваться и достигнет сексуальной стадии. Но поскольку таких внимательных и ласковых мужчин в жизни не так уж и много, то шансов остаться сексуально холодной гораздо больше. Некоторые из них просто равнодушны к сексу, а если первый мужчина вел себя как «грубое животное», то женщина испытывает к сексу непреодолимое отвращение.

Неправильное половое воспитание бывает в неполных семьях, где мать рано лишилась мужа или родители разошлись, и мать не выходила замуж повторно. Она ненавидит бывшего мужа и мужчин вообще, не может устроить свою жизнь, избегает сексуальных контактов с мужчинами, её сексуальность подавлена. Все это неизбежно сказывается на ребенке.

Мать растила Никиту одна, родители давно в разводе. После крушения своего брака его

мать замуж больше не выходила, любовников у неё тоже не было. Она относится к сексу как к «последнему паскудству» и «разврату». Секс, в её понимании, нужен только для деторождения и возможен только после регистрации брака, причем, чем реже, тем лучше. В таком же духе воспитывала сына. Однажды, когда 3-летний Никита, сидя на горшке, разглядывал свои половые органы и трогал их (что совершенно естественно в этом возрасте), мать, увидев это, налетела на сына, как разгневанная фурия, била его по рукам полотенцем, приговаривая: «Вот тебе, мерзкий мальчишка, чтобы не смел больше заниматься рукоблудием!» Запугала мальчика до такой степени, что с тех пор он стал заикаться и просыпаться по ночам от детских страхов.

Никита рос робким, пугливым, стеснительным ребенком, боялся чрезмерно активных и агрессивных сверстников, боялся гнева матери. Она придирчиво следила, чтобы мальчик не притрагивался к своим половым органам «без необходимости». Даже когда он шел в туалет или ванную, она заставляла его оставлять дверь широко раскрытой, чтобы видеть, «чем он там занимается». Она требовала, чтобы он не закрывал дверь, даже когда он уже стал подростком. И бедный мальчик, сгорая от унижения, сидел на унитазе при широко распахнутой двери или принимал душ под бдительным оком матери. Мать даже не позволяла ему задерживать занавеску в ванной. Поэтому он старался помыться и сходить в туалет ещё до прихода матери с работы.

Она придирчиво разглядывала его нижнее белье и даже нюхала его в поисках следов спермы, осматривала постельное белье. За «рукоблудие» она однажды пообещала ему «отрубить руки».

Никита считал себя «моральным уродом», так как несмотря на запреты и угрозы матери, все же занимался мастурбацией. Мастурбировал он только когда матери не было дома, в одиночестве, сам очень страдал от своего «слабоволия», испытывал чувство вины и угрызения совести, но избавиться от этой привычки не мог. Мальчик считал себя «порочным», «извращенцем», боялся, что мать или другие люди догадаются об этом. Ему казалось, что у него даже на лице написано, что он недавно мастурбировал, и он ходил обычно с опущенной головой, стараясь не смотреть в лицо собеседнику. Никита боялся, что мастурбация обязательно скажется на его психике, так как мать пугала его, что из-за «рукоблудия» у него «отвалится» половой член, на лице выступят «коричневые пятна – печать порока», и он станет «дебилем». Никита часами разглядывал себя в зеркале, пытаясь обнаружить «коричневые пятна» и «следы порока» на своем лице, но даже их отсутствие его не успокаивало. Разглядывал он и свой половой член и даже пытался подпрыгивать на месте, чтобы проверить, крепко ли он держится и не собирается ли «отвалиться», не осталось ли на нем каких-нибудь следов «рукоблудия», так как мать регулярно осматривала его половые органы. Он жил в постоянном предчувствии неминуемой беды – вот-вот мать или другие люди увидят эту пресловутую «печать порока». Мастурбуя, Никита старался, чтобы сперма не попала на белье и одежду, тщательно мыл с мылом половой член после мастурбации, чтобы мать не обнаружила на нем следы спермы.

До 25-летнего возраста у него не было знакомой девушки. Его попыталась «соблазнить» весьма вульгарная особа, дважды разведенная с двумя детьми. Никита стеснялся своего нескладного тела с тонкими руками и ногами, не хотел, чтобы она видела его обнаженным. У него не было никакого сексуального опыта. Первая сексуальная неудача ещё больше укрепила его мнение в собственной неполноценности. Теперь к ощущению своей никчемности и внешней непривлекательности прибавилась уверенность и в сексуальной несостоятельности. За три месяца их совместной жизни Никита так и не смог провести ни одного полноценного полового сношения. После их официальной свадьбы жена стала открыто выражать свое недовольство и настояла, чтобы Никита обратился к врачу.

Душевные травмы, причиненные родителями, остаются неизгладимыми на всю жизнь. Всем детям и подросткам, и девочкам, и мальчикам, нужны любовь, забота и ободрение родителей, а не запреты и наказания. В этом раннем возрасте любое резкое слово может повергнуть в уныние и укрепить чувство собственной неполноценности. Девочкам и

мальчикам нужно денно и нощно повторять, что они самые-самые любимые, красивые, умные, способные. Если родители не говорят им ободряющих, ласковых слов, то самооценка снижается. Это основа для формирования подросткового комплекса неполноценности, а потом комплексы переносятся во взрослую жизнь. Такой человек вряд ли будет счастливым. И конечно же, он не сможет стать сексуально раскрепощенным, так как неуверенность в себе распространяется и на сексуальную жизнь. Если родители сами являются людьми с подавленной сексуальностью, то очень велики шансы, что у сына (дочери) тоже будут сексуальные дисфункции.

Мать-ханжа, скорее всего, растит будущую старую деву или старого холостяка.

## **Что делать родителям влюбленного подростка?**

Проповедовать с амвона, увлекать с трибуны, учить с кафедры гораздо легче, чем воспитывать одного ребенка.

*А. Герцен*

Любовь всегда приходит вовремя.

*Зофья Быстрицкая.*

Подростковая влюбленность редко приводит к счастливому финалу. Либо один из влюбленных остынет первым, а второй плачет, переживает, мучается и может даже решиться на самоубийство, либо это приводит к нежеланной беременности и незрелому браку со всеми вытекающими отсюда негативными последствиями.

Люди старшего поколения, возможно, помнят фильм «А если это любовь?» – о романтической влюбленности двух школьников, против которых ополчились все – и учителя, и родители. Подростки страдали от такого отношения, но не хотели расставаться и встречались тайком.

Что можно посоветовать родителям в подобной ситуации? Самое главное – сохранять самообладание и помнить, что романтическая влюбленность – ещё не любовь. Она вспыхивает почти мгновенно, бурно проявляется, но быстро улетучивается. Так что нужно набраться терпения и надеяться, что очень скоро все пройдет само собой. И при этом правильно вести себя с сыном (дочерью).

Потом подросток может ещё не раз влюбиться, и каждый раз это будет на высоком накале чувств: «Такого со мной ещё никогда не было и вообще – никто никого никогда так не любил!» Максимализм и экзальтация – типичны для этого возраста.

А родителям нужно относиться к этому снисходительно и постараться вспомнить, как они сами влюблялись в аналогичном возрасте. Спокойствие, только спокойствие, – как говорил мудрый Карлсон, который жил на крыше. И ещё он говорил: «Ничего, дело житейское». Романтическая влюбленность – тоже дело житейское и совершенно естественна для юного возраста.

Не нужно упрекать сына (дочь) и запрещать встречаться с возлюбленным – будет только хуже. Они станут прятаться по чердакам, подвалам, паркам, пустым квартирам приятелей, но ни за что не расстанутся, что бы вы ни сделали, чтобы их разлучить. Подросток возненавидит вас, и контакт будет навсегда утрачен.

Влюбленные свято верят, что это настоящая любовь, а родители уже настолько стары и консервативны, что не в состоянии их понять, поскольку никогда не испытывали этого чувства или давно забыли, как оно проявляется.

Хотя многие современные подростки рано начинают жить половой жизнью, но не все.

У нормально развивающихся, психически здоровых девочек сексуального влечения

нет. Романтически влюбленные девочки лишь уступают напору своего возлюбленного, боясь отказом оттолкнуть или потерять его. Убойный аргумент парня: «Раз ты мне отказываешь, – значит, не любишь!», – безотказно действует на наивных девчушек.

И тем не менее, как показывает практика, девочки из семей, где родители проводят правильное и своевременное половое воспитание, – находят в себе силы противиться возлюбленному. Они осведомлены, что такое половой акт, чем чревата ранняя половая жизнь, и не хотят нежелательных последствий.

Гормоны у девочек не бунтуют, влюбленной девочке-подростку вполне достаточно нежных слов и прикосновений, объятий и поцелуев, знаков внимания и свиданий, так что если вы с ней доверительно поговорите, то все может обойтись благополучно.

Не бывает так, что влюбленный подросток расстается со своей подругой только потому, что она отказывает ему в сексе.

Напрасно девочки этого боятся. Объясните это дочери, чтобы у неё не было на этот счет опасений.

А в том случае, когда родители запрещают подросткам встречаться, запирают дома, не выпускают вечером гулять и даже провожают в школу, – скорее всего, получится обратный эффект.

Многие подростки признавались мне, что начали половую жизнь «назло родителям».

В моей практике было немало случаев, когда родители провожали дочь в школу и из школы, а вечерами не выпускали из дома, но не уберегли.

14-летняя Рита, как только отец покидал школьный двор, убегала с уроков и встречалась со своим возлюбленным, который был намного старше её. После свидания с неизменным сексом она возвращалась к окончанию уроков и с самым невинным видом, помахивая портфелем, выходила навстречу отцу, а потом послушно сидела дома и учила уроки. Родители успокоились и прозрели лишь когда дочь забеременела.

15-летней Зое, разрешалось бывать только у подруги, которая жила в соседнем подъезде. Якобы они вместе готовили уроки. Как только мать отводила дочь к подруге, Зоя звонила возлюбленному или они заранее договаривались, и он приходил к ней (родители подруги приходили поздно). Потом он исчезал или прятался в соседней комнате, а мать, ничего не подозревая, забирала вечером дочь.

Немало было случаев, когда запреты, упреки и оскорбления родителей доводили девочку-подростка до попытки самоубийства.

Для того, чтобы избежать всех драматических последствий, лучше всего откровенно поговорить.

Подростку трудно что-либо запретить, зато его можно переубедить логическими доводами.

Ваша задача – убедить сына (дочь), что всему – свое время, что при раннем начале половой жизни подростка обычно ожидают одни разочарования, и есть вещи, с которыми не следует спешить, чтобы не навредить самому себе.

Существуют разные виды половой разрядки без введения полового члена, в частности, петтинг (трение в одежде или в полуобнаженном виде половыми органами до разрядки), вестибулярный коитус (половой член трется лишь в преддверии влагалища), коитус между бедер, взаимная мастурбация (см. главу «Парочка способов половой разрядки»).

Конечно, очень хотелось бы, чтобы наши дети-подростки не знали всего этого и сохраняли девственность хотя бы до совершеннолетия. Но что поделать?! Родители перед этим бессильны.

Акселерация, раннее половое развитие – это объективная реальность. Современные подростки по физическому (но не умственному!) развитию значительно превосходят сверстников прошлых десятилетий.

Немаловажное значение имеет и обилие эротики и на прилавках, и по телевидению. Оградить подростков от этой информации пока ещё невозможно. В кругу сверстников они тоже постоянно говорят о сексе, делятся «опытом», бахвалятся своими «подвигами».

Девственность считается чуть ли не позором.

Но давайте, уважаемые родители, не будем ханжить, укоризненно качая головой и осуждая современную молодежь за «распушенность» и с пафосом заявляя, что мы в их возрасте были другими, имели идеалы и цель в жизни. Да, мы были другими, а они такие. Каждой эпохе своя психология.

Это наши дети и мы обязаны оградить их от всех невзгод, которые непременно выпадут на их долю, если родители будут лишь читать нравоучения, упрекать, запрещать и ссылаться на собственный опыт.

В общении с подростком допустимы только такт, деликатность, понимание, сопереживание и уважение его прав как личности.

По своей практике знаю, что при хорошем эмоциональном контакте с подростком родители избавлены от многие неприятных неожиданностей. Я лечила сотни подростков (а возможно, и больше), и ни разу не видела в их семье нормальных отношений.

Так что давайте будем гибкими, учитывая психологию современных подростков и их сексуальность, и постараемся уберечь их от драматических ситуаций.

Итак, что нужно делать, если подросток влюблен? Если вы до этого не занимались половым воспитанием, придется заняться этим сейчас.

Оптимальным проводить половое воспитание уже с 2-3-летнего возраста ребенка. Если у вас маленький ребенок, то уже пора. (В главе «Мама, расскажи мне про это», даны рекомендации.)

С подростком говорить уже поздновато, но все же лучше поздно, чем не говорить совсем и закрывать на все глаза, надеясь, что он сам как-нибудь преодолет этот трудный возраст и бремя полового влечения.

Имейте ввиду, что он(а) уже многое знает, возможно, знает гораздо больше вас, поскольку активно интересуется всем, что связано с сексом. Поэтому вы должны приступать к разговору уже «подкованными», прочтя хотя бы несколько книг на эту тему.

Постарайтесь говорить свободно, без ложной стыдливости, не пряча глаза, не краснея и не запинаясь. Возможно, сначала вам будет неловко, но не фиксируйтесь на этом. Смело идите на откровенный разговор. Называйте вещи своими именами. Никаких сюсюканий, «детских» словечек, уклончивый выражений. Либо используйте медицинскую терминологию (подростки её прекрасно знают – с ними можно свободно говорить на этом языке), либо обиходные выражения.

Перед вами стоят следующие задачи.

Во-первых, проинформировать сына (дочь) о том, чего он(а) ещё не знает, поскольку подросток осведомлен преимущественно о технике секса, но мало информирован о способах предохранения от беременности и венерических заболеваний.

Во-вторых, предотвратить раннее начало половой жизни. Прочтите о петтинге, вестибулярном коитусе, коитусе меж бедер и мастурбации. Если он(а) ещё не живет половой жизнью, – то объясните, что этих заменителей полового акта, общих ласк, объятий и поцелуев в его (ее) возрасте вполне достаточно. И это действительно так.

Возбудимость подростков-мальчиков столь высока, что им достаточно нескольких прикосновений, и уже наступает семяизвержение.

Подростку вовсе не обязателен сам по себе половой акт – ему нужно всего лишь получить половую разрядку, извергнуть наружу сперму (феномен Тарханова).

Если мальчик подросток «сексуально озабочен», то ему достаточно нескольких движений партнерши рукой по половому члену, и он получит желаемый результат.

Еще раз повторю – не бойтесь называть вещи своими именами и давать информацию. Уверяю вас, ваш(а) сын (дочь) уже все знает о мастурбации, в том числе и о взаимной мастурбации, и наверняка практикует её, так что ничего особенно нового вы не расскажете.

Ваша задача – убедить, что можно обойтись без проникновения полового члена во влагалище партнерши и получить разрядку иным способом.

Мануальная (рукой) стимуляция в этом случае наиболее безопасна. Так же безопасен и

петтинг в одежде. Вестибулярный коитус и коитус между бедер – это уже более рискованно, так как здесь может быть случайное проникновение, если партнер увлечется, и беременность, и заражение венерическим заболеванием, так как есть прямой контакт слизистых половых органов партнеров.

Не бойтесь, что информируя сына (дочь), вы тем самым вызовете у него повышенный интерес к сексу. Даже 8-10-летние дети уже много знают об интимных отношениях, а что уж говорить о подростках! Все они знают и гораздо больше своих родителей, и это абсолютно точно. Так что с помощью этой информации вы лишь сведете риск к минимуму.

В-третьих, если подросток уже живет половой жизнью, то нужно уговорить его использовать более безопасные способы половой разрядки. Если же вам это не удастся, то убедите его (ее) пользоваться презервативом. Купите сами и следите, чтобы они у него (нее) всегда были с собой – подростки могут использовать любую возможность для занятий сексом, – для этого много времени не надо, – а охваченный желанием, возбужденный подросток вряд ли побежит в аптеку за презервативом.

Настойчиво убеждайте его (ее), что в современных условиях, когда существует более двадцати заболеваний, передаваемых половым путем, презерватив строго обязателен. (В разделе «Обратная сторона удовольствия» описаны заболевания, передаваемые половым путем, их ранние признаки и меры по безопасному сексу.)

Но, к сожалению, и презерватив от них не всегда спасает. Поэтому вы должны убедить подростка, что периодически нужно посещать врача-венеролога.

Сейчас случаев заражения подростков сотни тысяч и более. Болезней много, подростков, рано начавших половую жизнь, – тоже, а предохраняться они не умеют. Обычно болезнь запущена, поскольку сами подростки не знают, как проявляются заболевания, передаваемые половым путем. Многие болезни протекают почти бессимптомно. Кроме того, подростки, заразившись, советуются с друзьями и сами принимают антибиотики. Немало случаев отравлений, тяжелых аллергических реакций, а венерическое заболевание, тем не менее, остается неизлеченным.

Если у вас дочь, то все сказанное относится и к ней. Помимо венеролога, нужно настоять и на регулярном посещении гинеколога. Не унижайте дочь «проверкой», девственна ли она – девочка вам этого никогда не простит. Мать должна объяснить, что ранняя половая жизнь для несформированных половых органов весьма чревата, потом могут быть воспалительные заболевания, вплоть до бесплодия. Расскажите дочери о викарных (заместительных) способах полового удовлетворения – петтинге, мастурбации.

Возможно, вам удастся предупредить раннее начало половой жизни, если она ещё девственна. Если же нет, – убедите, что нужно проконсультироваться с гинекологом, чтобы подобрать безопасный метод контрацепции (предохранения от беременности) с учетом её возраста и физического развития.

Вряд ли вашей дочери хочется забеременеть и пережить муки аборта или раннего материнства. Даже если гинеколог порекомендует оральные контрацептивы, тем не менее, презерватив обязателен – для снижения риска заражения заболеваниями, передаваемыми половым путем.

Если вам не удалось поговорить с нею раньше, то хотя бы объясните, что её ожидает. Но только ни в коем случае не обижайте её, не упрекайте и не ругайте. В этом есть немалая доля и вашей вины. И не надо эту вину перекладывать на плечи девочки, раз вы ничего ей вовремя не объяснили.

Если вы будете её ругать, она замкнется в себе и даже может возненавидеть вас – любой человек, мешающий её влюбленности, воспринимается враждебно. А встречаться со своим юным любовником она все равно не перестанет.

Девочки, которых родители с самого детства контролируют, – как, с кем и где они проводят время, не позволяют им поздно приходить домой и болтаться с мальчиками по улицам, – гораздо позже начинают половую жизнь, чем те, которые растут без родительского присмотра.

Причем, девочки, которых так воспитывают с детства, относятся к этому спокойно, не протестуют и подчиняются родителям, хотя им тоже хотелось бы погулять допоздна, как их подружкам.

Но если вы раньше свою дочь не контролировали, а теперь вдруг станете требовать, чтобы она гуляла только в вашем дворе, у вас на глазах, и приходила домой в 7 часов вечера, – это наверняка вызовет у вашей дочери реакцию протеста. И, скорее всего, это уже не имеет смысла. Контакт с дочерью вы утратите, а своей цели не добьетесь.

Самое главное – установите доверительные отношения с сыном (дочерью), чтобы в крайнем случае, если произойдет непредвиденное, он(а) тут же прибежал(а) с этой проблемой к вам, и вы могли своевременно помочь.

Любое негативное явление лучше предупредить, чтобы оно не произошло, чем потом лить слезы и решать семейные проблемы с помощью психиатров, гинекологов и венерологов.

Человеческим делают нас отец и мать, человеческим – делает нас воспитание.

*К. Вебер*

Мне не раз приходилось слышать от родителей: «Да что толку с ним (с ней) разговаривать?! Он(а) меня все равно не слушается!»

Если у вас именно так обстоят дела, значит, в вашей семье неблагополучно, у вас нет взаимопонимания с сыном (дочерью).

Поймите самое главное: проблемы подростка с родителями возникают лишь тогда, когда мамы-папы занимают неправильную позицию.

Нет плохих детей – есть плохие родители

Не дети должны находить взаимопонимание с родителями, а родители с детьми. Если у вас нет контакта, то это ваша вина. Если у вас проблемный сын (дочь) – это тоже ваша вина.

Ни школа, ни улица ребенка не воспитывают; его воспитывают родители. Причем, больше собственным примером, чем словом. Воспитатель в отношении нравственном сам должен быть тем, чем он хочет сделать воспитанника по крайней мере, должен искренне желать таким и всеми силами к тому стремиться.

*В. Даль*

## **Раздел 2. Сокровенное из жизни мужчины**

### **Половые гормоны эротизируют психику (с пятнадцати до восемнадцати)**

«Юношеские страсти ничем не хуже старческой вялости»

*Ф. Ларошфуко*

В подростковом возрасте в организме происходят сложные изменения – ускорение роста тела, изменение физического облика и психики. Один из важных признаков полового созревания – установление регулярной активности половых желез. В норме в мужском организме должно быть достаточное количество половых гормонов (андрогенов). Образно говоря, андрогены создают мужчину – его маскулинный (мужественный) облик, характер, темперамент и, конечно же, его сексуальность.

Происходящие в организме изменения сказываются на настроении и поведении подростка. Как шутят психиатры, половые гормоны эротизируют психику. Тинейджер фантазирует на эротические темы, интересуется взаимоотношениями полов, влюбляется.

Появляются ночные эрекции, поллюции и эротические сновидения. Подражая сверстникам, он начинает мастурбировать. Мастурбация редко бывает собственной находкой. Обычно кто-то из ровесников или старших подростков вовлекает новичка в «кружок умелые руки» и показывает, как надо мастурбировать, или тинейджеры занимаются взаимной мастурбацией.

Для того, чтобы не было проблем в сексуальной жизни, либидо должно обязательно пройти три стадии – платоническую, эротическую и сексуальную.

Когда романтическая стадия либидо переходит в похотливое ослепление сексуальной стадии, подростка могут подстеречь подводные камни собственной сексуальности – этой стадии свойственна неумолимо навязчивая фиксация на половой сфере.

Первый интенсивный всплеск сексуальности приходится на возраст 14-16 лет. Под влиянием половых гормонов семенники продуцируют эякулят, который накапливается в резервуарах (в семенных пузырьках и выводящих протоках) и давит на нервные окончания их стенок. Это повышает половую возбудимость. Требуется половая разрядка. А когда сперма выбрасывается наружу (например, при поллюции, мастурбации или при половом сношении), то давление на стенки резервуаров снижается и половая возбудимость падает. Это называется феноменом Тарханова.

Влюбленность в этом возрасте – это «псевдолюбовь», романтическая иллюзия, которая объясняется весьма прозаически – интенсивным половым влечением.

Влюбленность – это странное сочетание секса и эмоций, порой достигающих точки максимального накала. Сексуальный интерес может быть достаточно высоким.

Лидером в сексуальных отношениях, безусловно, является мальчик (юноша). Из-за феномена Тарханова его половая возбудимость очень высока – накапливающая сперма давит на семенные протоки и требует выхода. И это в значительной мере определяет поведение подростка (юноши). Хочу – все! Сам он может и не осознавать собственного стремления к половой разрядке, называя свое состояние любовью, влюбленностью, но факт остается фактом. Физиология – вещь объективная и неумолимая.

Первый подводный камень подростковой сексуальности – интенсивное половое влечение и повышенная половая возбудимость.

Олег и Катя были влюблены «без памяти», обоим тогда было по 15 лет. Родители были в ужасе, но подросткам было на все наплевать. Никто в этом мире не существовал, кроме них двоих, ничто не имело значения, кроме их чувства, которое они называли любовью. Они не могли прожить друг без друга ни единой минуты. Едва проснувшись, Олег тут же звонил возлюбленной и наскоро перекусив, хватал портфель и бежал к ней и они вместе шли в школу. В одной руке Олег нес оба портфеля, другой обнимал Катю за плечи, она его за талию. Так они шли, склонив друг к другу головы и тесно прижавшись, часто останавливаясь, чтобы целоваться.

Они учились в разных классах, и как только звонил звонок на перемену, Олег мчался, перепрыгивая через три ступеньки, на второй этаж, где был класс Кати. Всю перемену они обнимались в укромном уголке, огрызаясь на школьных уборщиц, которые их прогоняли и ругали, постоянно опаздывали на уроки или вообще могли пропустить несколько уроков, увлекшись объятиями и ласками. Как только звенел звонок, и коридоры пустели, они забирались то в школьную раздевалку, то в гимнастический зал, если он пустовал, в крайнем случае – в один из туалетов, и совершали торопливый половой акт. Подростки пользовались любой возможностью, чтобы заняться сексом. Пустой чердак, подвал своего дома, лестничная площадка последнего этажа, лифт, который они намеренно останавливали между этажами, квартира одного из них, когда родителей не было дома, – все было вполне подходящим местом для любви.

При таком накале чувств разве будешь думать о каких-либо способах предохранения?! Скорее, скорее, все внутри дрожит от возбуждения, в крови бурлят гормоны и требуют разрядки, – тут не до того, чтобы позаботиться о презервативе. Естественно, Катя вскоре забеременела. Это её не только не опечалило, но даже обрадовало – она решила, что теперь они могут пожениться, бросят школу и всегда будут вместе. Катя тут же поделилась своей

радостью с любимым, но, к своему удивлению, не обнаружила на его лице бурного восторга. Обниматься, целоваться и заниматься сексом Олегу нравилось, но становиться папашей, обремененным семьей и ребенком, он не собирался. Но делать нечего – Катя рыдала и упрекала возлюбленного, а его чувства ещё были горячи, и он был вынужден согласиться. Немаловажным фактом было и то, что когда Катя сердилась, то отказывалась от близости, а этого Олег стерпеть не мог. Финал этой истории драматический. Как и следовало ожидать, незрелое чувство не выдержало испытания.

Так что ещё раз повторю:

В основе влюбленности лежит мощнейшее сексуальное влечение, а красивые слова о романтических, возвышенных чувствах – всего лишь флер, которым прикрывается физиология.

Гормоны, гормоны и ещё раз гормоны, и чем их больше, тем сильнее половое влечение. Гормоны влияют и на психику, и на поведение, и на эмоциональность. Отсюда вытекают и все последствия.

Обычно сверстники или ребята старшего возраста, уже имеющие сексуальный опыт, поддразнивают своего приятеля-«девственника». «Совращение» может произойти в подростковой компании, в которой есть «общие» девочки. Или где-то в случайном месте с ровесницей после совместной выпивки.

У некоторых подростков все помыслы связаны только с сексом. Высокая половая возбудимость, свойственная этому возрасту, может сыграть злую шутку – подростку все равно, с кем, все равно, где получить половую разрядку, лишь бы скорее – ведь сперма так давит на стенки резервуаров, требуя немедленного выхода! Сексуальной партнершей может стать одноклассница, в которую влюблен подросток, или любая девочка, которая ему нравится. Или не очень нравится, а просто оказалась рядом и не возражала против интимных отношений. Объект может даже не иметь значения – любая сверстница, которая «не против», любая взрослая женщина, проститутка. Случается и такое, что девочка была против, но её слабое сопротивление было сметено напором возбужденного парня.

Бывает и так, что тинейджера «совращает» взрослая женщина, страдающая эфебофилией (сексуальным влечением к подросткам). Такие дамы обожают быть «наставницами», обучая юного любовника всем премудростям секса. Им нравится неопытность, подчиняемость мальчика, его нежность и восторг, они «лепят» его, как пластилин. Подросток привязывается к любовнице и гордится связью со взрослой женщиной – у него настоящая любовница, а не девчонка-ровесница, которая ничего не умеет!

Порой такой роман заканчивается драматически.

Моя пациентка, 36-летняя Римма стала «наставницей» 16-летнего Толи по просьбе его матери. Свою просьбу та мотивировала тем, что ей активно не нравились девочки, с которыми общался её сын. Она называла их «шалашовками» и «сопливыми шлюшками», которые «спят с кем попало», и боялась, что Толя заразится от одной из них венерическим заболеванием или одна из них забеременеет, и сын будет вынужден жениться, даже не окончив школу.

Расставшись с очередным любовником, Римма отчаянно скучала и томилась в одиночестве. «Совращение малолетнего» показалось ей забавным приключением. Подумав про себя: «А почему бы и нет, если малыш окажется способным?..», – она согласилась. Придумав благовидный предлог, Римма пригласила к себе Толю, угостила шампанским и первой проявила инициативу. К её удивлению, мальчик оказался девственником, несмотря на опасения его матери. Вначале он смущался, и у него не было эрекции, но Римма помогла ему. Уже после нескольких фрикций мальчик эякулировал. Он совершенно не знал, какой продолжительности должен быть нормальный половой акт, и был чрезвычайно горд тем, что у него «все по-настоящему». Толя был столь трогателен в своей наивности, и Римма не стала его огорчать, что такого полового сношения явно недостаточно, чтобы считаться «настоящим любовником».

Через некоторое время она сделала ему фелляцию (оральный секс, когда партнерша

ласкает пенис партнера губами и языком), и её юный любовник был в полном восторге. После этого Римма обучила его куннилингу (оральный секс, когда партнер ласкает половые органы партнерши губами и языком). Он был очень старателен и как говорит Римма, ни с одним мужчиной она не испытывала такого «пронзительного» оргазма и почувствовала, что испытывает к мальчику безграничную нежность и благодарность за ласку. А Толя был счастлив, что доставил ей такое сильное наслаждение. Римма призналась, что он «на порядок выше» всех её взрослых любовников.

На следующий день, вернувшись с работы, Римма увидела Толю, сидящим на скамейке перед её подъездом. Сияя от радости, тот бросился ей навстречу и признался, что не спал всю ночь, ежеминутно поглядывая на часы и торопя время, чтобы скорее увидеть свою любимую. Они поднялись в её квартиру и опять занимались любовью «без передышки».

С тех пор они встречались ежедневно. Толя ждал её около подъезда или, не вытерпев, приходил к месту её работы, звонил ей каждые полчаса и Римма под любым предлогом «сбегала» к своему юному любовнику. Потом она дала ему ключи от своей квартиры, и он ждал её дома, но тоже часто звонил, чтобы она пришла пораньше. В выходные Толя обманывал мать, что пошел к приятелям или на тренировку по плаванию, а сам ехал к Римме. Он забросил и тренировки, и уроки в школе, чтобы быть с ней каждую свободную минуту. Они перепробовали всевозможные позы и постоянно «экспериментировали» с ласками, хотя и при обычном половом сношении, и при оральном сексе у обоих был сильный оргазм.

Однажды, когда они валялись в постели, лаская друг друга, в дверь кто-то позвонил. Решив, что это соседка, Римма набросила кимоно и открыла дверь. На пороге стояла её разгневанная приятельница, мать Толи. Ни слова не говоря, та прошла в комнату и обнаружила там обнаженного сына, томно раскинувшегося на Римминой кровати. Возмущенная дама устроила грандиозный скандал, забыв о приятельских отношениях, и обрушила на Римму поток оскорблений. Сыну она приказала немедленно одеваться и идти домой. Но Толя категорически отказался, сказав, что останется у Риммы, он её любит и хочет на ней жениться. Слово за слово – дело чуть не дошло до рукоприкладства. Но и это не помогло – мальчик категорически отказался вернуться домой. Отпустив ещё несколько нелестных слов про «сексуально озабоченных пожирательниц малолеток» и «безнравственных развратниц», его мать была вынуждена удалиться.

Несколько дней Толя жил у Риммы, но её беспокоила эта ситуация, так как мальчик не ходил в школу, все его учебники остались дома, и она понимала, что так продолжаться не может. В конце концов она уговорила его вернуться домой, пообещав, что они по-прежнему будут видеться каждый день. Но увидеться им больше не удалось. Толю отправили в другой город к бабушке. Римма очень тосковала, у неё была депрессия, и она долго лечилась.

Свою первую женщину некоторые мужчины помнят всю свою жизнь. И хорошо, если есть что вспомнить! А если это торопливое пыхтение в темном уголке с девчушкой, которая хихикает и вырывается?.. Однако во многих случаях именно так и бывает.

В этом возрасте могут быть случайные половые связи с разными партнершами или постоянной партнершей. Ритм сексуальной жизни нестабилен. Реализация полового влечения зависит не только от желания подростка (юноши), но и от обстоятельств и наличия подходящей партнерши.

Возможны длительные перерывы в половой жизни, во время которых подросток достигает разрядки с помощью мастурбации. Или организм освобождается от накопившегося семени с помощью ночных поллюций.

В соответствии с первым сексуальным опытом создается образ наиболее предпочитаемой партнерши. Случается, что подросток (юноша) ищет сексуальных связей только с теми девушками, которые похожи на его первую любовь.

Формируется сексуальная ориентация: гетеросексуальная характеризуется влечением к противоположному полу, а гомосексуальная – к своему полу. Влечение в этом возрасте ещё недостаточно дифференцировано (то есть, не имеет четкой направленности на

противоположный пол), а его реализация в виде нормального полового акта не всегда возможна. А это весьма чревато.

Второй подводный камень сексуальности этого периода состоит в недостаточной дифференцированности сексуального влечения. Для половой разрядки могут использоваться гомосексуальные способы.

Гомосексуальное влечение может сформироваться у тех подростков, которые практикуют взаимную мастурбацию. Сокращение несовершеннолетнего взрослым гомосексуалом, которые приобщает его к однополым сексуальным отношениям, – также может привести к инверсии (извращению) полового влечения.

Многие проблемы взрослых мужчин уходят своими корнями в подростковый возраст – период становления либидо.

Невозможность реализации полового влечения нормальным способом может способствовать формированию сексуальных извращений (перверзий). Фроттеризм, эксгибиционизм, фетишизм, зоофилия, нарциссизм, педофилия, инцест, – эти перверзии начинаются с подростково-юношескового возраста. Это чаще всего бывает у подростков с психическими отклонениями, с задержкой психосексуального развития, сниженным или повышенным половым влечением.

Третий подводный камень сексуальности этого периода – аномальный стереотип полового поведения.

Психика в этом возрасте очень ранима. Особой уязвимостью отличается сексуальная сфера.

Доступность девочек-сверстниц, к которым подросток не испытывает ни уважения, ни привязанности, наряду с подражанием стереотипу поведения человека с чертами характера, которые, по мнению тинейджера, являются эталоном «настоящего мужчины», – может сформировать у психически незрелой личности так называемое гипермаскулинное поведение (от слов «hureg» – чрезмерный и «masculinum» – мужской), то есть, утрировано «мужское» поведение. Это проявляется нарочитой грубостью, что в представлении подростка (юноши) свидетельствует о «мужественности». В партнерше он видит лишь объект для разрядки собственного сексуального напряжения, ему от неё нужен только половой акт, а её чувствами и ощущениями он пренебрегает. Гипермаскулинный стереотип поведения закрепляется и формируется половой эгоизм. «Раздвигай ноги», – вот и все общение с партнершей.

Половые эгоисты не способны на любовь и привязанность к партнерше. Те отвечают им той же монетой, так как для любой нормальной женщины секс – это высшее проявление любви.

Если подросток (юноша) ведет беспорядочную половую жизнь с разными партнершами, которые в эмоциональном плане для него безразличны, то такой стереотип сексуального поведения может остаться надолго или даже на всю жизнь. Став взрослым, он меняет любовниц «как перчатки», не испытывая привязанности ни к одной из них. Беспорядочные половые связи с частой сменой сексуальных партнерш на языке психиатров называются промискуитетом и считаются сексуальным отклонением. Между прочим, промискуитет был свойственен первобытным народам.

А некоторые мужчины так гордятся, что у них было много любовниц...

### **Чем чаще, тем лучше (с восемнадцати до двадцати)**

«Ах, юность, юность! Ради юбки  
самоотверженно и вдруг  
душа кидается в поступки,  
руководимые из брюк.»

*И.Губерман*

На лекции студент многозначительно смотрит на студентку. Та пишет ему записку: «Когда?», подразумевая, что он приглашает её на романтическое свидание, а он в ответ: «Где?», – подразумевая совсем другое...

### *Студенческая быль*

Период юношества совпадает с сексуальной стадией либидо. В этом возрасте ещё сохраняются эмоции низшего порядка, которые возникли в периоде полового созревания, а накапливающаяся сперма способствует повышению половой возбудимости.

На этой стадии сексуальная активность обычно превышает индивидуальную физиологическую норму, поэтому она называется юношеской гиперсексуальностью (от латинского «hurex» – чрезмерный).

При юношеской гиперсексуальности молодые люди испытывают очень сильное половое возбуждение. Они так напористы и фиксированы на немедленном удовлетворении своих половых потребностей, что порой пренебрегают интересами партнерши и даже нравственно-этическими нормами. Когда в крови гиперсексуального юноши «бунтуют» гормоны, он не станет долго раздумывать, как ему перейти от объятий к половой близости. Сметая все преграды, он изыщет возможность, чтобы реализовать свое влечение. Может склонить девушку к близости в совершенно неподходящем месте, даже если у него в запасе всего несколько минут и кто-то может войти. Для него не существует проблемы возможной осечки. Единственная проблема – где осуществить желаемое.

У «сексуально озабоченного» юноши по имени Дима «коронными» фразами были: «Девушка, а вас не тяготит ваша девственность?» и «Приляжем на травку?» Причем, возраст объекта внимания не имел для него значения. Приветливо улыбаясь, он мог сказать это женщине, которую видит впервые в жизни, молоденькой преподавательнице, лаборантке.

Димин приятель однажды оставил его наедине со своей девушкой в комнате студенческого общежития и вышел на кухню поставить чайник. Когда тот вернулся с кипящим чайником, Дима уже довольно улыбался, а смущенная гостья поправляла смятую юбку.

«Озабоченный» Дима мог «быстренько» совершить половой акт в любом подходящем или даже неподходящем месте – в мужском или женском туалете, в тупике коридора почти рядом с деканатом, в лаборантской, в виварии под лай сердитых собак, в комнате общежития, где на соседней кровати кто-то спал (или не спал), на лестничной площадке, в курилке библиотеки. Он мог даже увлечь во время лекции очередную даму сердца за высокий барьер сиденья последнего ряда и, сказав сидящим на последнем ряду студентам, чтобы те предупредили его, если вдруг туда направится лектор, быстренько «прилечь на травку» в любой позиции, которую позволяла ситуация.

Если отказала одна девушка, то «сексуально озабоченный» юноша легко находит ей замену, даже если он был влюблен в «недотрогу», а новая партнерша ему не очень нравится.

Юношеская гиперсексуальность сопровождается избирательным любопытством к любой сексуальной тематике, самопроизвольными эрекциями, выраженным половым возбуждением, ночными поллюциями и мастурбацией. Все это может породить душевные кризисы и конфликты между морально-этическими установками юноши и оценкой им собственного «Я».

Женя и Таня поженились, когда обоим было по 19 лет, до свадьбы встречались полгода. Как и все молодые люди его возраста с нормальным либидо, Женя был гиперсексуален и использовал любую возможность «для интима». Годилось все – пустая квартира приятеля или его родителей, комната в студенческом общежитии, густая крона деревьев в парке или уединенное место вдали от гуляющих.

Таня пассивно уступала возлюбленному, даже если он совершал с коротким интервалом несколько половых актов, и ей было больно. Сама же никаких приятных

ощущений не испытывала и терпеливо лежала, глядя в небо или в потолок комнаты. Но Женю это не смущало, лишь бы она не отказывалась. Однажды он настоял на сексе, когда у неё была менструация. Все происходило в парке летом, на Тане был белый сарафан, и когда она встала с земли, то оказалось, что весь подол сзади перепачкан кровью и зеленью травы. Она так разозлилась, что накричала на Женю, расплакалась и убежала. По дороге домой ей было ужасно стыдно, что прохожие видят её в таком неприглядном виде. Как назло, дома оказался её отец, который посмотрел на дочь с явным неодобрением. Таня ещё больше разозлилась на Женю и даже подумывала с ним расстаться. Весь вечер она анализировала их отношения и пришла к выводу, что интересуется его лишь в качестве сексуальной партнерши – ни одно свидание не обходилось без интимной близости, даже если условия были совсем неподходящими. Никаких ощущений, кроме боли, во время полового акта она не испытывала.

На следующий день Женя пришел к ней, попросил прощения и предложил пожениться. Психология 19-летней девушки порой бывает парадоксальной и играет с ней злую шутку. Еще вчера Таня решила расстаться с Женей, а сегодня согласилась стать его женой. Три месяца до свадьбы она терпеливо сносила интимную близость, которая ни на йоту не изменилась в лучшую сторону. Считая себя официальным женихом, Женя стал ещё более бесцеремонен. Даже если дома были родители Тани, он просовывал ножку стула в дверную ручку и, почти не раздеваясь, обнажившись лишь минимально, совершал половой акт. Если Таня шла принимать душ, он проделывал то же самое в ванной.

После свадьбы дело стало ещё хуже. Таня просто возненавидела и секс, и мужа. Промучившись около года, она настояла на разводе. Потом я лечила её от сексуальной аверсии (отвращения к сексу).

Период юношеской гиперсексуальности характеризуется беспорядочными, случайными или же устойчивыми половыми связями. Здесь возможно чередование эксцессов (несколько половых актов в течение одних суток) с периодами вынужденного воздержания, когда в силу внешних обстоятельств юноша не имеет возможности для сексуальных контактов.

Во время вынужденного воздержания могут практиковаться иные формы половой активности (мастурбация и петтинг) или половая разрядка происходит в виде ночных поллюций.

Реализация сексуального влечения юноши зависит не только от внешних факторов (наличие подходящей партнерши, благоприятная для интимной близости ситуация), но и от особенностей его характера, психосексуального развития и уровня гормонов.

У юношей с такими чертами характера как нерешительность, стеснительность, неуверенность в себе, замкнутость, снижение способности к общению, – реализация полового влечения в виде нормальной половой жизни затруднена. Они не умеют знакомиться и ухаживать за девушками, их влюбленность может быть лишь платонической. Не смея признаться в любви понравившейся девушке, они мечтают о близости с нею, фантазируют и занимаются мастурбацией. Если особенности личности сочетаются с задержкой психосексуального развития, то могут быть и извращенные формы реализации полового влечения, которые закрепляются и дальше приобретают стойкий характер – формируются сексуальные извращения.

Для юношей без психических отклонений максимальная интенсивность полового влечения приходится на 17-20 лет. В этом возрасте половой жизнью живут уже большинство сверстниц, и недостатка в сексуальных партнерах нет. Увлечение девушкой для современного юноши с нормальным психосексуальным развитием предполагает обязательные интимные отношения. Молодой человек с сильным сексуальным влечением может даже расстаться с девушкой, если она не идет навстречу его желаниям. Но обычно «сексуально озабоченный» парень очень напорист и добивается от девушки близости, даже если та ещё девственница, и она становится его постоянной сексуальной партнершей. Либо он часто меняет объект своих симпатий. Может быть и так, что нравится одна девушка, но по

каким-либо причинам юноша не имеет возможности для интимной близости с нею (например, у неё уже есть парень), и тогда сексуальной партнершей может стать любая доступная девушка – в этом возрасте юноши не очень разборчивы.

Период юношеской гиперсексуальности может проходить довольно бурно. Для реализации сексуального влечения «озабоченный» юноша изыщет любую возможность, использует любую уловку – от уговоров, шантажа: «Докажи мне свою любовь!» – до скрытых угроз: «Значит, ты меня не любишь!.. Тогда нам лучше расстаться...»

Жизненное кредо «сексуально озабоченного юноши»: «Чем чаще, тем лучше!» Нет ничего удивительного, что половые излишества – явление, свойственное периоду юношеской гиперсексуальности.

Половые излишества – это состояние, когда самые незначительные представления вызывают сильное половое влечение, которое должно быть удовлетворено.

Обычно после полового акта наступает состояние кратковременного утомления, которое быстро проходит, но если половые акты следуют один за другим, то организм не успевает отдохнуть и восстановиться после предыдущего возбуждения. Частое перевозбуждение нервной системы вызывает её истощение.

«Все, что много, – то плохо, – кроме денег», – гласит мудрая французская пословица, совершенно справедливая и в данном случае.

Физически неокрепшему организму излишества вредны и могут привести к половым расстройствам.

Половые излишества могут привести к значительному понижению половой функции и, ослабляя весь организм, задерживают его формирование. Они вызывают истощение центров эрекции и эякуляции в спинном мозгу, а это приводит к расстройству половых способностей. Кроме того, это оказывает вредное воздействие на всю нервную систему в целом.

Сексуальные излишества могут вызвать похудание, малокровие, мышечную слабость, потерю аппетита, разбитость, чувство усталости, сердцебиение, ощущение тяжести в голове и головные боли, расстройства зрения, боли и чувство тяжести в области спины и поясницы, болезненность в половых органах. Из-за частых приливов крови к тазовым органам во время полового сношения и отсутствии периода для отдыха и нормального оттока крови, возникают простатит, застойные явления в области мочеиспускательного канала и семенного бугорка.

Следствием половых излишеств, помимо импотенции, является также олигоспермия (малое количество сперматозоидов в семенной жидкости) и некроспермия (гибель сперматозоидов). Семенная жидкость при повторных половых актах становится более жидкой, прозрачной, количество сперматозоидов и простатических зерен в ней уменьшается. Изменяется не только количество сперматозоидов, но и их качество – подвижность их уменьшается или полностью отсутствует, головка может быть отделена от хвоста, появляются незрелые формы сперматозоидов. В результате слишком частых половых сношений наступает так называемое преходящее состояние истощения регенеративной способности половых желез.

Если за сексуальными излишествами следует период полового воздержания или нормального ритма половой жизни, то способность половых желез вырабатывать полноценные сперматозоиды восстанавливается.

Юношеская гиперсексуальность – временное явление. С возраста 20 лет или после вступления в брак мощный всплеск сексуального влечения начинает ослабевать, но сексуальные способности нарастают.

Зрелое либидо психически здорового юноши должно гармонически сочетать чувственность с высочайшими идеалами человеческой любви.

Если юноша рано женится, то высокая половая активность свойственна начальному этапу супружеских сексуальных отношений – частые половые сношения во время «медового» месяца и в первые месяцы брака, затем они урежаются и устанавливается определенный (физиологический) ритм половой жизни. От половых излишеств пропадает

аппетит. Причем, как сексуальный, так и обычный.

## **Без проблем (с двадцати до тридцати)**

«Наши недостатки так и рвутся к чужим достоинствам.»

*Г. Малкин*

Период зрелой сексуальности характеризуется установлением индивидуального уровня половой активности, которая определяется половой конституцией, системой взглядов человека и условиями жизни. Этому способствует наличие постоянной возможности для регулярной половой жизни.

У психически здоровых мужчин этот период характеризуется «гармоничным соотношением понятийного, возвышенно-романтического, эротического и сексуально-чувственного элементов со всей системой морально-этических ценностных ориентаций личности. С достижением зрелости мужчина обретает полный контроль над своим сексуальным поведением и в противоположность предыдущей стадии, успешно подавляет сексуальные тенденции, когда их проявления не соответствуют времени и обстоятельствам, а также противоречат его личностным морально-этическим установкам» (Г.С.Васильченко).

У женатых мужчин устанавливается так называемый условно-физиологический ритм половой жизни. Половая активность мужчины достигает максимального уровня к 25-30 годам, после чего постепенно снижается.

Потребность в половой жизни у молодых мужчин значительно выше, чем у женщин-ровесниц. Несовпадение пиков половой активности и незнание этого может привести к размолвкам. Сексуально активные мужчины требуют частых половых сношений от своих юных подруг, сексуальность которых ещё не достигла своего апогея, а спустя несколько лет они меняются ролями.

Юная жена жалуется, что муж очень «донимает» требованиями близости, а после 25-30 лет, когда сексуальность женщины полностью сформировалась, и у неё возросли потребности в половой жизни, – она сетует на недостаточную половую активность мужа. До двадцатипятилетнего возраста мужья «пристают» к женам, а на четвертом десятке лет – все наоборот.

## **Могу, но не очень хочется (с тридцати до сорока)**

Самый трудный подростковый возраст – между тридцатью и сорока

*Андре Моруа*

Объективный критерий сексуальных возможностей мужчины – это среднее количество семяизвержений в течение суток.

Если посчитать все половые акты за год и разделить это число на 365 (количество дней в году), то получается показатель интенсивности семяизвержений. Этот показатель медленно возрастает от 20 лет к 27-28 годам (пик сексуальных возможностей мужчины), а с 30-летнего возраста показатель семяизвержений начинает постепенно снижаться.

Могут быть индивидуальные различия. У некоторых мужчин пик сексуальных возможностей приходится на 24-25 лет, и уже спустя один-два года начинает снижаться. У мужчин с сильной половой конституцией пик сексуальных возможностей может наступить гораздо раньше, в 18-30 лет и держится до 35 лет и лишь затем снижается. И все же у

большинства мужчин рубежом является тридцатилетие.

На пике половой активности мужчина хотел ежедневных половых актов, а иногда и несколько раз в течение дня или ночи, а после 30 лет половые сношения становятся реже – 3-4 раза в неделю, затем 2-3 раза, а иногда 1-2 раза. На отдыхе, в отпуске, в многодневные праздники может быть и 3-4 половых сношения в неделю, но потом перерыв будет более длительным.

У большинства мужчин в возрастном интервале от 30 до 40 сексуальное влечение медленно, но неуклонно снижается. Наряду с этим остывает интерес к жене как к сексуальному объекту.

В 25-28 лет мужчина «хотел всегда», и как только жена оказывалась рядом с ним в постели или подворачивался подходящий случай днем, он уже был «готов». А после 30 лет жене приходится напоминать ему, что не мешало бы вспомнить о «супружеском долге». Если вы забыли, что надо выполнять «супружеские обязанности», не пугайтесь. Это ещё не ранний склероз, а всего лишь возрастное снижение половой активности.

Чтобы настроиться на близость, мужу «со стажем» нужно посмотреть эротический или порнографический фильм, фотографии в журнале «Плейбой», включить механизм сексуального фантазирования, вспомнить приятные моменты из прошлого, связанные с сексом. Если он немного выпьет, то половое влечение усиливается. Но затем несколько дней он не испытывает интереса к сексу.

Половые способности мужчины зрелого возраста, если нет никаких сексуальных нарушений, сохраняются, но влечение постепенно угасает. Усталость, стресс, мелкие и крупные неприятности, болезни, финансовые или профессиональные проблемы могут иметь для него столь важное значение, что мысль о «об интиме» просто не приходит в голову.

Мужчина реже вспоминает о сексе, реже фантазирует на эротические темы. Если женатого мужчину «подогреть» какими-либо эротическими стимулами, то он может возбудиться и вполне квалифицированно «исполнить супружеский долг», но самостоятельно становится все «ленивее» и пассивнее, все реже проявляет инициативу.

Сознавая, что при желании способен на половое сношение, мужчина откладывает близость с женой «на завтра», так как сегодня «не хочется». Не то, чтобы активно не хочется, но уже нет того азарта, как в 25-28 лет. Или очень устал, или есть дела, или хочется дочитать интересный детектив, или по телевизору футбольный матч, или просто хочется полежать и ни о чем не думать, или хочется спать. А завтра находятся ещё какие-то причины.

От вида привлекательной женщины мужчина может вновь, как в молодости, прийти в «боевую готовность». Чужая жена всегда кажется лучше собственной.

Если в жизни 30-40-летнего мужчины появляется любовница, то первое время у него опять восстановится «былая прыть». Но со временем и к любовнице сексуальный интерес угасает. Если они не могут часто встречаться, то сексуальные контакты с любовницей тоже урежаются. Но если появляется новый «сексуальный объект», то влечение вновь активизируется. Порядочный мужчина может иметь не более двух-трех любовниц. Больше – уже непорочно.

Иногда жены даже молодых мужчин жалуются, что их сексуальные контакты стали такими редкими, что во-первых, это не удовлетворяет потребностей женщины, особенно если они одного возраста или жена чуть старше, а во-вторых, она опасается, что снижение сексуального интереса мужа связано с тем, что у него есть любовница.

Причин охлаждения мужа немало. Это может быть связано с их внутрисемейными конфликтами. Обычно мужчины дольше женщин помнят обиды, но в отличие от жен, не говорят об этом. Даже если на словах супруги помирились, но в душе муж ещё «не отошел» после ссоры, поэтому не может настроиться на близость. А если мелкие и крупные конфликты постоянны, а тем более на сексуальной почве, то мужчина недоволен психологическими и интимными отношениями и не хочет близости.

Охлаждение мужа к жене может быть связано с утратой её привлекательности как сексуальной партнерши, например, если она располнела, перестала следить за собой или по

иным причинам. К измене мужчине зачастую подталкивает не только разглядывание чужих жен, но и своей собственной.

Сексуальное равнодушие мужа может быть связано и с тем, что он обзавелся любовницей, которая его устраивает во всех отношениях или только в качестве сексуальной партнерши. После близости с любовницей его сексуальные потребности уже реализованы, а не каждый мужчина способен на несколько половых сношений в течение дня, поэтому влечения к жене он не испытывает, и для того, чтобы возбудиться, ему требуется дополнительная стимуляция. Но если жена его ревнует и устраивает сцены, то в такой конфликтной обстановке возбудиться он уже точно не сможет.

Некоторые мужчины способны жить половой жизнью и с любовницей, и с женой, не меняя привычного ритма половой жизни с супругой. Но все же если появляется другая женщина, с которой есть возможность иметь регулярные интимные отношения, то частота половых сношений с женой у большинства мужчин уменьшается. Почему бы мужчине не любить свою жену?!.. Любит же он чужих...

Влечение может снизиться и без внешних причин – и любовницы нет, и с женой отношения неплохие, а ему «не хочется». Причиной могут быть психические травмы или чувство вины.

Для иллюстрации, как может колебаться ритм сексуальной жизни мужчины, приведу пример из собственной практики.

38-летний Аркадий по характеру общительный, имеет широкий круг друзей и приятелей. Женился в 22-летнем возрасте на своей сокурснице Оле. Оба очень темпераментны, как он сам говорит, «жадные до этого дела». До свадьбы они встречались два года, почти каждый день имели интимные отношения, а если была возможность, то по 2-3 раза. Его невеста снимала квартиру вместе с подругой, и если квартира была в их распоряжении, могли даже днем «сорваться» с занятий, чтобы поехать в пустую квартиру. Полгода перед свадьбой жили в гражданском браке, а когда Оля забеременела, поженились. В период беременности жены продолжали жить половой жизнью практически ежедневно, до срока 32 недель, затем оба решили воздержаться от половых сношений, но Оля делала мужу фелляцию, а он иногда – куннилингус. После родов жена быстро оправилась, и уже через две недели они вновь смогли жить половой жизнью. В уходе за ребенком им помогала мать Аркадия. Когда та уходила гулять с ребенком, они тут же пользовались возможностью «по-быстрому» совершить половой акт.

Во время второй Олиной беременности, которая протекала с угрозой прерывания, они прекратили половые сношения, боясь возможного выкидыша. Оля несколько раз лежала в роддоме на сохранении. Они тяготились вынужденным перерывом, но оба очень хотели девочку, а обследование показало, что Оля носит именно девочку, и она старалась доносить беременность. Оба не хотели рисковать, так как до этого у неё уже был один выкидыш. Только по этой причине они отказались от половой близости.

Как-то раз, когда Оля снова была в больнице, а он остался один с 5-летним сыном, забежала её подруга Таня, чтобы помочь ему по хозяйству и приготовить ужин. Та часто бывала у них, Аркадий хорошо к ней относился, но чисто по-дружески. Когда Таня ещё была замужем, они дружили семьями, позже она развелась и приходила одна. Детей у неё не было, и она очень любила играть с их ребенком. Прибрав квартиру, наготовив им еды на пару дней и перестирала белье, Таня ушла в ванную принять душ.

Прислушиваясь к звукам льющейся воды, Аркадий вдруг поймал себя на мысли, что привлекательная молодая женщина сейчас стоит обнаженная в ванной, и у него тотчас возникла эрекция. Сын уже спал, и Аркадий, быстро раздевшись, вошел в ванную – внутренней задвижки на двери не было. Вначале, увидев обнаженного Аркадия с эрегированным членом, женщина растерялась и присела на корточки, стараясь прикрыть грудь, но он, ни слова не говоря, переступил через борт ванны, и она не стала долго ломаться. После полового акта там же, в ванне, он перенес её в спальню и продолжал ласкать. Таня осталась у него на ночь, и у них было ещё два половых сношения.

Пока жена лежала в больнице, любовница приходила к нему ежедневно и оставалась на ночь. Утром она старалась уйти пораньше, до того, как просыпался сын Аркадия – оба боялись, что мальчик может рассказать матери, что «тетя Таня» оставалась у них ночевать. После выписки жены из больницы интимных отношений у Аркадий с ней не было. В течение двух месяцев по вечерам 2-3 раза в неделю он бывал у своей любовницы, но долго задерживаться не хотел, беспокоясь о жене и боясь надолго оставлять её одну. К тому же, ему нужно было забирать сына из детского сада.

Любовница не раз заговаривала, чтобы он остался у неё насовсем, но Аркадий не собирался оставлять жену. Жену он любил, очень любил сына и хотел второго ребенка, а связь с Таней расценивал как временное явление, пока жена не может жить половой жизнью. К тому же, как сексуальная партнерша любовница не шла ни в какое сравнение с Олей. Аркадий прекрасно видел, что Таня по большей части притворяется, якобы «пылает страстью» и жаждет близости.

Оля действительно была темпераментной партнершей, и её сексуальность всегда действовала на него возбуждающе. А любовница лишь разыгрывала «африканские страсти», и Аркадий это понимал. То, что она хочет «женить» его, он тоже понимал. Будучи опытным сексуальным партнером, он видел, что несмотря на его ласки, Таня чаще всего симулирует оргазм. И когда та каталась по постели, билась в конвульсиях мнимого оргазма, испуская сладостные стоны, у него порой пропадало всякое желание близости, Таня становилась ему просто противна. Несколько раз он уходил от неё сразу же после сцены мнимого оргазма, не объясняя причины.

Однажды они оба выпили, и Аркадий задержался у неё дольше обычного. Как это нередко бывает с нетрезвыми женщинами, Таня устроила пьяную истерику, рыдала, умоляла не бросать её, говорила о своей «безумной» любви и даже грозилась немедленно выброситься с балкона 6-го этажа, если он уйдет. Он провозился с ней до 9 часов вечера, а вернувшись домой, обнаружил перепуганного, плачущего сына дома одного, в темноте, так как тот не мог дотянуться до выключателя, чтобы включить свет. Мальчик сказал, что маму давно увезли в больницу, она пообещала, что скоро придет папа, а папа все не приходил, и он очень испугался.

Испытывая чувство вины и проклиная себя, что пошел на поводу у пьяной любовницы, Аркадий успокоил ребенка и стал звонить в роддом. Но в приемном покое ему сказали лишь, что его жена поступила, но больше никакими сведениями не располагали. Он очень хотел немедленно ехать в роддом, чтобы узнать о состоянии жены, но боялся оставить сына одного. Аркадий смог поехать в роддом лишь утром, когда отвел сына в детский сад. Ему сообщили, что жену привезли с сильным кровотечением и прооперировали. Если бы ей не сделали кесарево сечение, – ни её, ни ребенка спасти бы не удалось. Остановить кровотечение не смогли, и жене ампутировали матку. Новорожденная жива, но в тяжелом состоянии, жена тоже.

Впервые в жизни Аркадий напился «до чертиков». Сына он отвез к своей матери и пил «с горя» один. Жену навещал каждый день, приносил передачи, писал ей записки (посещения в роддоме запрещены), но она не ответила ни на одну его записку.

Аркадий мучился виной, пил, но все равно каждый день ездил в роддом. Когда любовница ему позвонила, прося о встрече, он обругал её и потребовал оставить его в покое навсегда.

Через две недели Олю выписали, а девочку оставили в отделении интенсивной терапии новорожденных. Жена осунулась, похудела, выглядела больной и подавленной. Она не сказала ему ни слова упрека, но при встрече так на него посмотрела, что Аркадий понял – она его никогда не простит.

Со временем Оля оправилась, через два месяца они забрали девочку домой и постепенно их жизнь стала налаживаться. Они уже давно объяснились, Аркадий оправдался тем, что у него была срочная работа. Жена, конечно не поверила, – раньше он всегда звонил и предупреждал, если задерживался, – но выяснять не стала.

Бывшей любовнице Аркадий не звонил и видеть её не хотел. Как-то раз Оля сказала, что Таня хочет навестить их, посмотреть на ребенка, но он твердо сказал, чтобы жена больше её никогда не приглашала. Оля сразу все поняла, покачала головой и тихо сказала: «Как ты мог...».

Когда через пару дней Аркадий попытался её обнять, она молча отстранилась. После этого почти месяц у них не было интимных отношений.

Аркадий старался быть более внимательным к жене, помогал по уходу за ребенком, с работы приходил пораньше. Через некоторое время они снова стали жить половой жизнью, но уже не так часто, как прежде. Раньше жена проявляла инициативу, а теперь стала пассивной. От мужа она скрывала причину, но мне рассказала, что её очень тяготило то, что ей удалили матку. Как и многие женщины, перенесшие такую операцию, Оля совершенно необоснованно считала себя «неполноценной», ей казалось, что муж уже не испытывает с ней прежних ощущений. Во время полового акта она внимательно следила за реакцией мужа, и это мешало ей самой возбуждаться.

Хотя Оля ни разу не упрекнула мужа за измену, но во время интимной близости она думала, что он точно так же ласкал её подругу, и возбуждение сразу пропадало. Оргазм она стала испытывать гораздо реже. Ее пассивность во время интимной близости отрицательно влияла на возбуждение мужа – тот видел, что жена не удовлетворена. Она и не пыталась притворяться.

Со временем все постепенно забылось, отношения выровнялись, дети росли. Их сексуальная жизнь тоже более-менее нормализовалась. Иногда у них бывало по 2-3 половых акта в неделю, но обычно 1-2.

Когда Аркадий по рекомендации своего друга перешел на работу в банк, жизнь его стала более напряженной. Работа была новой, непривычной, требования – высокими. Днем он работал, а вечерами посещал курсы, чтобы овладеть новой специальностью. Он очень уставал, стал раздражительным, плохо засыпал, утром вставал разбитым. Сексуальные контакты с женой стали ещё реже. Жена понимала, что у него высокая нагрузка и не настаивала на близости.

После окончания курсов работать ему стало немного легче, но все же нагрузка была высокой. Но постепенно он стал отдаляться от жены. На работе у Аркадия был иной круг общения, вокруг было много привлекательных молодых женщин и хотя жене он больше ни разу не изменял, но сравнения были не в её пользу – после вторых родов Оля сильно поседела, волосы поредели, появились морщины, она располнела и выглядела гораздо старше своих лет, хотя и следила за собой, модно одевалась и занималась гимнастикой. После рождения дочери Оля не работала, так как девочка росла слабенькой, и она постоянно водила её то на массаж, то на лечебную физкультуру, то к врачам, а отдавать её в детский сад они не хотели.

В последние два года половая жизнь, в основном, по инициативе жены. Сам Аркадий, вспомнив, что они не были близки несколько дней, вынужден сделать над собой усилие, чтобы настроиться на близость. Но иногда говорит себе, что сегодня устал, лучше отложить секс на завтра или на выходные.

С женой отношения ровные, они почти никогда не ссорятся, другими женщинами он не интересуется, с потенцией у него все в порядке. Если настроится на близость, то эрекция возникает быстро. Но вся проблема в том, что он чаще всего находит какие-то оправдания для того, чтобы отложить секс «на потом». Сам он говорит, что когда жена хочет близости, он гораздо быстрее возбуждается. Но если она пассивна, то и ему не хочется. Оля несколько раз заговаривала с ним на эту тему, и после этого их сексуальные контакты становились чаще. Потом опять все становилось по-прежнему.

Я объяснила Оле её заблуждение, что после перенесенной ею ампутации матки ощущения мужа изменились. Он и сам подтвердил, что ощущения те же, а проблема в том, что Оля стала вести себя в постели пассивно, и это гасит его возбуждение.

После курса психотерапии невроз у Оли излечен, её сексуальность восстановилась, и

их интимная жизнь нормализовалась. Их ритм – 3-4 раза половых акта в неделю, – вполне физиологичен для их возраста и стажа брака.

Как говорится, все хорошо, что хорошо кончается. Сейчас это любящая пара, у которой все в порядке, но когда Оля пришла ко мне первый раз, она выглядела преждевременно постаревшей женщиной с потухшими глазами и утратой интереса к жизни. И кто после этого решится сказать, что можно обойтись без секса?! Без секса обойтись можно, но не нужно.

## **Меняю сорокалетнюю на двух двадцатилетних (от сорока до пятидесяти)**

«Сорок лет – старость юности, пятьдесят лет – юность старости»

*Французская пословица*

«Если вечером в ресторане видишь мужчину с девушкой, которая выглядит как его дочь, – то это не его дочь.»

*Хенрик Ягодзиньский*

В периоде, предшествующем увяданию, половая жизнь мужчины может вновь активизироваться, но – увы! – не из-за повышения потенции, а как раз наоборот, из-за её снижения и страха перед надвигающейся старостью. Некоторые мужчины начинают лихорадочно «наверстывать упущенное», пускаясь в любовные авантюры. В известной пословице «Седина в бороду, а бес – в ребро», – есть немалая доля истины.

Ощущая угасающую мужскую силу и стремясь доказать себе и окружающим, что он ещё «ого-го!», мужчина уже не рискует иметь дело со зрелой женщиной, знающей в сексе толк, а предпочитает молоденьких любовниц – их сексуальные потребности невысоки, а отсутствие опыта не дает возможности реально оценить способности немолодого любовника. Молодость стоит недешево, так что мужчинам, желающим сохранить иллюзию, что с потенцией все ещё в порядке, приходится раскошелиться.

Бывает так, что мужчина на пятом десятке женится на молодой женщине. Он приободряется, поглядывает на окружающих «гоголем», ему кажется, что он даже помолодел. Решив доказать молодой супруге, что «есть ещё порох», немолодой молодожен пытается «показать класс» в постели. Возможно, если к супруге он испытывает сильное влечение, проблем с потенцией у него не будет. А о том, что у него гипертония, стенокардия и одышка, – ему вспоминать не хочется. Если в последние годы физические нагрузки заключались в том, чтобы выйти из дома и сесть в машину, а тяжелее авторучки мужчина уже давно ничего не поднимал, то интенсивные «сексуальные упражнения» вряд ли будут полезны для его здоровья.

Не исключено, что наш резвый «молодожен» окажется на больничной койке с гипертоническим кризом или приступом стенокардии.

Сексуальные излишества отрицательно воздействуют на нервную и сердечно-сосудистую системы. У мужчины при половом акте пульс учащается до 120-150 ударов в минуту. Усиливается кровообращение, учащается сердцебиение, расширяются сосуды сердца. После окончания полового акта давление во всех сосудах снижается, уменьшается кровенаполнение мозга и повышенное артериальное давление быстро снижается. Для мужчины в возрасте, имеющего сосудистые заболевания, такие перепады давления весьма чреваты. Известны случаи инсульта (кровоизлияния в мозг) и инфаркта миокарда в результате половых излишеств. Так что каждому возрасту – свои сексуальные «нагрузки».

Интенсивная половая жизнь не противопоказана только молодым и здоровым людям. А вот к мужчинам зрелого возраста сказанное не относится. «Жеребец» – потому и «жеребец»,

что молодой...

Некоторые мужчины на пятом десятке примиряются с реальностью и могут спокойно побороть «жало плоти». Этот период характеризуется угасанием половой функции, снижением сексуального влечения и урежением сексуальных контактов.

Сами мужчины говорят, что прежде не могли найти себе места от неудержимого желаяния, но теперь смотрят на женщин «похолодевшим» взором, восхищаясь их красотой, но без прежнего «горения».

Раньше мужчина был не в силах сдерживаться, когда возникало сексуальное влечение к женщине, а теперь может сдерживаться сколько угодно.

Порой ему приходится стимулировать свою сексуальность и активировать желание, чтобы хотя бы раз в неделю провести половой акт с женой.

Говоря научным языком, происходит утрата психофизиологической целостности в переживании ситуации интимного сближения.

В молодые годы спонтанная (самопроизвольная) утренняя эрекция сопровождалась эротическими фантазиями, а при общении с женщиной даже в ситуации, исключающей интимную близость, у мужчины могла возникнуть эрекция и желание близости с визави, то с началом периода увядания мужчина может испытывать чувство благодарности к женщине и проявить свою любовь к ней ласками и поцелуями, но эрекция у него не возникает.

Одним из характерных признаков наступления сексуального увядания является необходимость затрачивать определенные усилия, чтобы пробудить желание интимной близости и активировать остальные компоненты, необходимые для осуществления полового акта, «подтягивать» либо эмоциональный настрой к эрекциям, либо эрекции к эмоциональному настрою.

Что в этом случае делать?

Если с эрекцией «не очень», то нужно удлинить этап предварительных ласк, усилить их интенсивность и использовать некоторые дополнительные приемы – оставить включенным свет, чтобы видеть партнершу, экспериментировать с новыми позициями полового акта, расширить диапазон мануальных (с помощью рук) манипуляций на половом члене либо самим мужчиной, либо женщиной.

Бывает наоборот – эрекция достаточная, но нет эмоциональной заинтересованности. Это проявляется в том, что мужчине трудно переключиться с бытовых и служебных забот на сексуально-эротическую настроенность.

Чтобы настроиться на секс, нужно привлечь дополнительные раздражители – почитать эротическую литературу, посмотреть эротический фильм или фотографии.

В периоде угасания влечения изменяется и характер полового воздержания. Возможно частичное воздержание, которое может сопровождаться поллюциями, петтингом, и полное воздержание с утратой субъективно тягостного чувства от вынужденного воздержания, которое было свойственно раньше.

Психологически снижение половой активности мужчины переживают гораздо болезненнее женщин. Это одно из частых расстройств, по поводу которых мужчины обращаются к сексопатологам.

У одиноких людей, не имеющих возможности регулярной половой жизни, период увядания протекает тяжелее, чем у людей, имеющих семью и регулярные половые сношения. В первую очередь, это влияет на психические нарушения, свойственные этому периоду.

Мужчины, прожившие гармоничную сексуальную жизнь и состоящие в благополучном браке с супругой примерно одного с ними или чуть младшего возраста, вполне спокойно и разумно переносят возрастное снижение своих сексуальных возможностей. Ко времени периода инволюции у них смещаются ценностные ориентации в сторону других жизненных приоритетов. Они не приходят к сексопатологу, сознавая, что снижение сексуальных возможностей и потребностей вполне закономерно и физиологично. Такое гармоничное вхождение в период инволюции наблюдается у мужчин с нормальным психосексуальным развитием. Они своевременно, не раньше и не позже средних возрастных норм начали

половую жизнь, регулярно продолжали её, и у них не было никакой внутренней дефицитарности. Тех, кто вовремя приобщился к Большому Сексу и не имел с этим проблем, седина в бороде красит, но бес в ребро не толкает.

## **Тестостерон уже не зовет (после пятидесяти)**

«Правда, что в пятьдесят лет редко можно рассчитывать на взаимность в любви, и не менее верно, что в этом возрасте очень много её можно иметь за пятьдесят золотых.»

*Д. Байрон*

Период угасание половой функции у мужчины, так же, как и у женщины, может сопровождаться явлениями климакса. У мужчины он протекает весьма индивидуально и зависит от целого ряда причин.

Климакс – период, когда в организме человека происходит гормональная перестройка, характеризуется постепенным снижением половой активности, ослаблением полового влечения и интереса к сексуальной сфере. Климакс сопровождается снижением функции половых желез и рядом возрастных изменений, зависящих от состояния нервной системы и всего организма в целом. Постепенно уменьшается выработка сперматозоидов; они становятся менее подвижными и изменяются. Однако известны случаи, когда при наличии явлений климакса у мужчины сохраняется половая деятельность.

Ухудшение половой функции зависит не только от дисфункции семенников, но и от снижения физической и психической активности.

Хотя возрастное угасание сексуальных проявлений неизбежно, для многих людей это оказывается трудным периодом, и психологически, и физически. Период инволюции считается критическим возрастом. Ему свойственны пониженное настроение, раздражительность, повышенная утомляемость, снижение работоспособности, нарушения сна.

Мужской климакс аналогичен женскому, но не тождественен ему. В норме половая жизнь у мужчины продолжительнее, чем у женщины, и климактерический период наступает позднее и менее быстро, но хотя изменения со стороны половой сферы наступают позже, но они ярче выражены. В целом можно сказать, что климакс у мужчин наблюдается реже, чем у женщин, он наступает позднее и протекает дольше, иногда в течение нескольких лет.

Климакс начинается между 50 и 60 годами, а иногда и позже. Обычно климакс развивается исподволь, медленно, без особенно тяжелых общих явлений, но у некоторых мужчин бывают различные сосудистые, гормональные и вегетативные симптомы.

Типичные жалобы, с которыми пациенты обращаются к врачам, напоминают неврастению – повышенная раздражительность, возбудимость, чувство усталости и повышенная утомляемость, плохой сон с частыми пробуждениями, подавленность, пониженное настроение (у некоторых – плаксивость), различного рода страхи, апатия, общая слабость, упадок сил и энергии, неуверенность в себе, приливы крови к голове, лицу и шее, ощущение чувства жара, обильное потение, головокружение.

Мужчины с тревожно-мнительным характером поглощены мыслями о себе и своей болезни, боятся, что заболели какой-то неизлечимой болезнью, испытывают страх одиночества. Могут быть мысли о смерти, чувство разочарования в жизни и в людях.

Из соматических (телесных) жалоб чаще всего бывают боли в области сердца, сердцебиение, одышка даже без физического напряжения, головные боли и мигрени. Сердцебиение может возникать без какой-либо физической нагрузки. Боли в области сердца могут быть постоянными или приступобразными, отдающими в левую руку, или колющие боли в области левого соска, ощущение «замирания сердца». Все это связано не только с периодом инволюции, но и с тем, что в критическом возрасте происходит инволюция

мужского организма и присоединяются многие заболевания – гипертония, диабет, атеросклероз, колит и другие.

Бывает и так, что при обследовании таких больных врачи не обнаруживают выраженной телесной патологии или же нарушения крайне незначительны и не соответствуют обилию высказываемым больным жалоб, что вы увидите в приведенном ниже примере из моей практики.

56-летний Натан по характеру мнительный, всегда очень заботился о своем здоровье. При малейшем недомогании берет больничный лист, тщательно соблюдает предписанный врачом режим. Лежит в постели с видом умирающего, даже если у него легкая простуда, на лице страдальческое выражение, говорит тихим, жалобным голосом.

Его жена Соня на 5 лет младше. Отношения в целом удовлетворительные. Соня спокойная, веселая женщина, с чувством юмора. К чрезмерной заботе супруга о своем здоровье относится снисходительно, уже перестала обращать внимание на его постоянные жалобы и нытье, называет его «вечный больной» и «мнимобольной».

Иногда Соня довольно жестоко подшучивает над мужем. Однажды, когда тот в очередной раз улегся в постель с пустяковым недомоганием, и «умирающим» голосом попросил её принести воды, чтобы запить лекарство, жена с делано озабоченным видом вошла к нему и заявила: «Пиши скорее завещание, я вызвала на дом нотариуса, чтобы его заверить. Только что слышала по телевизору, что из-за эпидемии гриппа уже десятки тысяч смертных случаев. Вдруг ты не доживешь до утра, а мне придется судиться с твоей сестрой за дачу». Натан не на шутку перепугался, а Соня хладнокровно заявила: «Черный юмор!» Или когда он очень сильно досаждал ей своим нытьем, она равнодушно бросала ему: «Да что ты разнылся! Ты ещё меня переживешь! Скрипучее дерево дольше живет.» Натан обижается и называет её «бессердечной».

Хотя, кроме простудных заболеваний, Натан ничем не болел, он всерьез уверен, что у него «целый букет» всевозможных болезней, и недоволен врачами, которые «ничего не понимают» и «футболят» его от одного специалиста к другому, и ни один из них не может найти у него ни одной болезни.

Половая жизнь этой четы довольно умеренная, так как Натан «вечно болен». В молодости бывало по 2-3 половых акта в неделю, но на четвертом десятке перерывы стали более продолжительными. Сексуальные контакты 1 раз в неделю, 1 раз в 2 недели, а иногда и 1 раз в месяц. С 40-летнего возраста желания близости у Натана нет, половая жизнь была только по настойчивой инициативе жены. С 45-летнего возраста половую жизнь Натан не живет, так как считает, что у него тяжелая болезнь сердца, и физические нагрузки ему противопоказаны. У Сони есть любовник, и она ничуть не тяготится тем, что с мужем у них нет интимных отношений, так как и прежде они оставляли желать лучшего.

С 50-летнего возраста Натан стал постоянно жаловаться на недомогание, повышенную утомляемость, упадок сил, боли в области сердца. Стал вялым, с вечера не мог заснуть и засыпал только когда уже рассветало, а утром Соня не могла его добудить. Иногда без видимой причины оставался в постели и просил жену вызвать врача на дом. Обычно у него не находили никаких выраженных изменений на электрокардиограмме. Были незначительные диффузные изменения миокарда, но они вполне коррелировали с его возрастом; ничего угрожающего у него не было. Тем не менее, Натан вызывал врача на дом и настойчиво требовал больничный лист. Участковый врач уже хорошо его знала и сердясь, выговаривала, что его состояние вполне позволяет ему самому прийти в поликлинику, у него нет ничего серьезного. Однажды она отказалась выдать ему больничный лист, сказав, что не обнаруживает никаких болезней, чтобы считать его нетрудоспособным. После чего Натану пришлось встать с постели, пойти в поликлинику, где он устроил скандал в кабинете заведующей отделением. В это время вернулась с вызовов его участковый врач, и заведующая вызвала её в свой кабинет. Увидев Натана, та была поражена и твердо стояла на своем, отказывая ему в больничном листе. В доказательство своего мнения она заявила заведующей: «Когда я пришла на вызов, он лежал пластом и еле говорил, а оказывается,

нашел в себе силы прийти сюда и устроить скандал. Следовательно, сможет пойти и на работу. Он берет больничный каждую неделю. По совокупности ему уже надо было бы оформлять инвалидность. Только не знаю, по какому заболеванию. Наверное, психиатр найдет у него болезнь, по которой даст ему больничный лист. Я таких болезней не знаю. Ему каждую неделю делают электрокардиограмму, на которую стоят в очереди тяжелые больные, и на каждой кардиограмме неизменное заключение: „Без существенной динамики“.

Без заключения психиатра она категорически отказалась выдавать ему больничный лист, и Натан был вынужден обратиться за консультацией.

В угасании половой функции основное значение имеет эндокринная система и центральная нервная система. В периоде инволюции происходит атрофия не только половых желез, но и коры надпочечников, гипофиза, щитовидной и других желез, и инволюция некоторых органов.

Ослабление половой функции происходит в возрасте 50-70 лет, у большинства мужчин она угасает в 55 лет. Мужской климакс обычно сопровождается снижением половой способности и полового чувства. Либи́до ослабевает, меняется характер либи́до – утрачивается оттенок настоятельности, неудержимости.

Гармоничное вхождение в половую зрелость во многом предопределяет и гармоничность выхода из периода воспроизводства.

Мужчины, у которых в подростковые и юношеские годы было замедленное половое созревание, гораздо позже возрастных норм (на 4-5 лет) начинают половую жизнь, гораздо позже их сексуальная активность становится регулярной, а период снижения сексуальных возможностей у них наступает гораздо раньше возрастных норм. Продолжительность периода условно-физиологического ритма у таких мужчин почти втрое короче, чем у других мужчин. На протяжении жизни кризисные периоды сексуальности приходится преодолевать всем людям, однако у ретардантов (людей с задержкой полового развития) они более явны, принимая резкую форму и при начале половой жизни, и в период снижения половой активности. Наиболее выраженными являются нарушения при сочетании глубокой степени задержки полового развития с врожденными аномалиями личности.

С началом климакса мужчины начинают сильно полнеть. Вторичные половые признаки подвергаются обратному развитию. Вес яичек уменьшается. Понижение выработки полового гормона приводит к усилению функции щитовидной железы.

У некоторых мужчин климакс проявляется в понижении слуха – они не слышат высокие тона. Если мужчина не слышит стрекотания кузнечиков, значит, наступает климакс.

## **Старый конь борозды не портит (до ста пятидесяти)**

«Жить надо дольше. И чаще.»

*Казимеж Сломиньский*

У 36-летней Инны есть 40-летний муж и 68-летний любовник. Объясняется это просто – муж очень занятой человек, «делает деньги» и обеспечивает Инну и двоих дочерей хлебом насущным, а на секс у него не остается ни времени, ни желания, – по крайней мере, с женой. Но Инна не сильно горюет, потому что «для души и тела» у неё теперь есть «папик». Немолодой любовник очень галантен и внимателен, знает все её вкусы и не забывает порадовать подарками и прочими знаками внимания. Кроме того, любовник интересен ей и как личность, и как собеседник. Он хороший рассказчик, с тонким чувством юмора и самоиронией, с ним Инна никогда не скучает. Ему она может рассказать, как «подружке», разные милые женские глупости, не боясь показаться смешной, – её «любименький папик» все поймет правильно. С высоты своего возраста и житейской мудрости он снисходительно относится к её маленьким женским слабостям. Типичные отношения – мужчина-отец и

женщина-дочь. В муже Инна не нашла такой опоры. Тот хоть и сильная личность, но ему попросту не до нее. Формально отношения у них неплохие, скандалов не бывает, оба обожают двух дочерей-близняшек, но каждый живет сам по себе. Разводиться Инна не собирается – во-первых, из-за детей, а во-вторых, в целом брак её вполне устраивает.

К сексуальному охлаждению мужа Инна относится спокойно. Они женаты уже пятнадцать лет, и она не боится, что муж уйдет к другой. Инна догадывается, что время от времени у того бывают скоротечные интрижки, но будучи женщиной разумной («да и сама не без греха»), закрывает на все глаза и делает вид, что ни о чем не подозревает. Она считает, что теперь у мужа иные приоритеты, поэтому ему некогда «бегать за юбками», а «мелкие мужские шалости» простительны, лишь бы его «сильно не зацепило». Но, судя по всему, бояться ей нечего – Инна интуитивно избрала самую верную тактику: мужу комфортно дома – это место, где он психологически и эмоционально отдыхает, жена его «не донимает», иногда можно немного «пошалить» на стороне, чтобы «выпустить пар». Так что брак его тоже устраивает, и остаться брошенной женой Инне не грозит.

Раньше у Инны были молодые любовники, но как она говорит: «Надоела раскочка чувств». Те почему-то сразу заявляли на неё права, ревновали, начинали выяснять отношения и устраивали сцены. Или их сексуальные потребности не совпадали, или они были плохими, но самодовольными, эгоистичными сексуальными партнерами. В общем, «методом проб и ошибок» она в конце концов остановила свой выбор на «папике» и искренне привязалась к нему. Он устраивает её и в сексуальном отношении. С потенцией у него «не очень» – то хорошая эрекция, то нет, – но Инну это совершенно не волнует. «Папик» искусный любовник, большой мастер «вдумчивого секса» и эротических ласк, и они замечательно обходятся без примитивного полового акта. Сексуально она удовлетворена, но дело даже не в этом. Главное, что она удовлетворена эмоционально и психологически. Любовник дает ей именно то, в чем она нуждается – тепло, понимание, сопереживание, заботу и внимание. Он понимает её с полуслова. Так что Инна считает себя счастливой женщиной. Муж и любовник совершенно разные, как бы дополняют друг друга и оба ей нужны. А с молодыми мужчинами она больше не собирается иметь интимных отношений. «Все они половые эгоисты!» – считает она.

Немало есть женщин, которые предпочитают мужчин постарше. Чаще всего это свойственно девушкам – в пожилом любовнике их привлекает жизненный опыт, личностные качества, галантность, умение ухаживать. Для того, чтобы женщина считала мужчину хорошим любовником, ему вовсе не обязательно иметь высокую потенцию.

Многие пожилые мужчины с возрастом становятся сексуальными альтруистами, даже если в молодости они были весьма нетерпеливы, эгоистичны и требовательны. На первом месте у них – дать возможность женщине испытать максимальное наслаждение. Собственные потребности отходят на второй план. Мужчина в периоде заката сексуальности получает наслаждение от ласк.

Важен процесс, а не результат. Именно это качество делает его хорошим любовником.

## **Морским узлом завязал?.. (вынужденное воздержание)**

Иногда хочется, чтобы всегда.

*Г. Малкин*

Возрастное снижение сексуальных возможностей свойственно не всем. Мужчины, ведущие здоровый образ жизни, остаются потентными до 65-75 лет и позже. Таких мужчин примерно 15%. Некоторые становятся отцами в преклонном возрасте, когда у них уже есть не только внуки, но и правнуки.

Приведу один случай, о котором мне рассказала моя мама, тоже психиатр. Она

консультировала пациента в республиканском психоневрологическом диспансере. По-видимому, таких «самородков» можно отыскать только в деревнях. Лично я лечила горожан, потому в моей практике такие пациенты не встречались.

72-летний Муртаза приехал на консультацию из глухой деревни. У него 9 живых детей (7 умерли в разном возрасте), 14 внуков и 3 правнука. Третьей жене 49 лет, они продолжают жить половой жизнью, причем, жене это в тягость, а ему нет.

Первый раз Муртаза женился в 18 лет на 17-летней девушке из своей деревни. Жену любил, никогда не обижал, испытывал к ней сильное влечение. Она его во всем слушалась. Половая жизнь ежедневно, по 3-4 раза половых акта в сутки, с очень короткими интервалами – рефрактерная пауза у него непродолжительна. Мог «завалить» жену на сеновале, или в сарае, или во время работы в поле уводил ненадолго в любое укрытие, которое было поблизости. Она не возражала, так как была обязана подчиняться мужу. В таком ритме жил с женой все годы их совместной жизни. По мусульманским обычаям аборт делать нельзя, и сколько раз жена беременела, столько и рожала. От первой жены 6 детей, а ещё пятеро родились мертворожденными или умерли в раннем детском возрасте. Когда Муртазе было 37 лет, жена умерла от кровотечения после родов. Новорожденный остался жив.

Желающих выйти замуж за Муртазу, оставшегося с 6-ю детьми и младенцем на руках, не нашлось. В конце концов он женился на «деревенской дурочке», чтобы было кому стирать, готовить и присматривать за детьми. Жену не любил и даже не раз поколачивал – та была не только слабоумной, но к тому же, крайне ленивой и неряхой. Дети бегали грязные, полуголодные, а она могла целый день проспаться на печке, пока муж был на работе. В сексуальном плане она Муртазу тоже не устраивала, так как отказывалась от близости, скандалила и обзывала его. Иногда он брал её силой, а жена кусалась, царапалась и пыталась пнуть его коленом в пах. Промучившись с нею 3 года, Муртаза в конце концов выгнал её. От неё у него детей нет. Снова женился в 41 год, третья жена на 23 года моложе. С нею живет до настоящего времени. Жена из соседней деревни, их дом сгорел, все родные погибли во сне, а она во время пожара гостила у родственников. Жить ей было негде, и когда Муртаза предложил ей выйти за него замуж, она согласилась. Жена тихая, спокойная, приветливая женщина. Она родила от Муртазы ещё троих детей, а двое умерли в детстве.

С третьей женой Муртаза живет половой жизнью в том же ритме – ежедневно и по несколько раз в день. Пока жена была молодая, она с этим мирилась. Но с 42-летнего возраста у неё начался климакс, путались менструации, а 45-летнего возраста были маточные кровотечения, она лежала в больнице, а потом не раз просила мужа оставить её в покое. Последние два года менструации у неё прекратились. Она настояла, чтобы муж обратился к врачу, так как она больше не может выдержать такой ритм половой жизни.

Бывают случаи, когда у мужчин старческого возраста полностью отсутствуют явления климакса, половая функция сохранена и даже сперматозоиды сохраняют свою подвижность. При сохранении потенции многие мужчины сохраняют и способность к оплодотворению. Имея молодую жену детородного возраста, даже глубокие старики становятся отцами.

Мужчины, имеющие регулярные интимные отношения, могут сохранить потенцию очень долго.

Англичанин Томас Парр повторно женился в возрасте 120 лет, прожил с женой 12 лет. От этого брака у него был сын, который умер в возрасте 127 лет. Сам Томас Парр умер в возрасте 152 лет. У Николая Шпаковского, жителя деревни Латы около Сухуми, родилась дочь, когда ему было 112 лет. В 140-летнем возрасте он был бодр и прекрасно выглядел, умер он в возрасте 150 лет. Абхазец Гханбери впервые женился в возрасте 60 лет на 30-летней женщине, прожил с ней 100 лет и имел 9 детей. Другой абхазец, Туркия, повторно женился в 70 лет, имел 9 детей и прожил до 109 лет. Датчанин Драконберг умер в 146 лет, до 91-летнего возраста он работал матросом, 13 лет провел в турецком плену. Повторно женился в 111 лет. Старшему сыну от первой жены было 105 лет, а младшему от второй жены – 9 лет. Норвежец Сарингтон умер в 147 лет. Его старшему сыну было 103 года, а младшему 9 лет.

Если оба партнера здоровы и психически, и физически, то возраст или разница в возрасте не помеха сексуальной жизни. Немало случаев, когда супруги живут половой жизнью до старости. Что же помогло им сохранить свежесть чувств, сексуальное желание и половые способности? Не надо быть «семи пядей во лбу», чтобы догадаться. Мужчины, внимание! Долгожители, которые перевалили за возрастной рубеж в 100 лет, регулярно жили половой жизнью чуть ли не до смерти.

Не в этом ли секрет их долголетия?..

## Половые долгожители

Лучшая доля не в том, чтобы воздерживаться от наслаждений, а в том, чтобы властвовать над ними, не подчиняясь им.

*Аристотель*

Я так долго не занимался сексом, что забыл, как это делается...

Дима, мой 22-летний пациент, после возвращения из стройотряда

Крик души многих мужчин, с которым они обращаются к врачу, – вредно ли половое воздержание?

Регулярная половая жизнь желательна, однако половое воздержание не так вредно, как многие думают. Страхи в отношении того, что это приводит к импотенции, – сильно преувеличены.

Существует неверное мнение, будто отсутствие нормальной половой жизни приводит к застою спермы. Мне приходилось слышать иронические комментарии женщин в отношении сексуально озабоченных мужчин: «У него сперма аж из глаз сочится». То есть, мужчина уж так хочет, так хочет...

Когда я была студенткой, мы шутили, что «у озабоченного юноши явные признаки спермотоксикоза», – то есть, отравления продуктами распада собственной спермы (студенты-медики, как известно, самые большие циники). Половое воздержание, мы называли «сексуальной абстиненцией» («abs» – означает отсутствие, «абстиненция» – лишение чего-либо), по аналогии с термином «алкогольная абстиненция» (то есть, похмелье), юношу, отлученного от тела, – «абстинентом», а разрыв двух влюбленных со всеми вытекающими отсюда переживаниями, – «синдромом ОРЗ» (в данном случае аббревиатура переводится как «очень резко завязал»).

На самом деле вынужденное воздержание больше сказывается на психическом состоянии мужчины, нежели на физическом. «Спермотоксикоза» при вынужденном половом воздержании не происходит, поскольку застоя спермы нет.

Природа поступила мудро, создав в организме мужчины очень эффективный механизм, позволяющий приспособиться к половому воздержанию. Заключается он в следующем.

При вынужденном воздержании накапливающаяся сперма, требуя выхода, усиливает половую возбудимость (феномен Тарханова – см. главу «Половые гормоны эротизируют психику»). И хотя «очень хочется», но если нет возможности для полового сношения, то организм освобождается от семенной жидкости с помощью ночных поллюций. У взрослого мужчины феномен Тарханова уравнивается феноменом Белова – при половом воздержании тонус семенников (гонад) подавляется, а в периоды повышенной половой активности их деятельность усиливается.

Если привычный ритм половой активности мужчины резко меняется и возникает вынужденное воздержание, то вначале проявляется феномен Тарханова – накопившаяся сперма давит на стенки семенных пузырьков и выводных протоков, повышая половую возбудимость. Медики-циники в этих случаях говорят, что «сперма давит на мозги», – мужчина постоянно вспоминает минуты интимной близости с женщинами, возникают яркие

сексуально-эротические фантазии, незначительные возбудители вызывают самопроизвольную эрекцию. Если мужчина не мастурбирует, то у него происходят ночные поллюции. Семенная жидкость удаляется, её давление на стенки снижается, и на некоторое время тягостные ощущения от полового воздержания уменьшаются. Затем сперма снова накапливается и все повторяется.

А далее вступает в силу феномен Белова – деятельность семенников подавляется, сперма уже не оказывает такого интенсивного давления на стенки семенных пузырьков, и происходит естественная адаптация (приспособление). Сексуальные фантазии, спонтанные эрекции и ночные поллюции становятся реже.

После периода длительной «сексуальной абстиненции» мужчина не может сразу восстановить свой привычный ритм половой жизни, так как его половые железы работают в «сниженном режиме».

Если есть возможность вести регулярную половую жизнь, семенники начинают функционировать «на полную нагрузку», и половые способности мужчины восстанавливаются.

Если муж после долгой разлуки в постели «не гигант», не спешите упрекать его в измене. Не любовница тому причиной, а феномен Белова.

### **Надо ли беречь «золотой запас»?**

Пользуйтесь, но не злоупотребляйте – таково правило мудрости.

Ни воздержание, ни излишества не дают счастья.

*Ф. Вольтер*

Бытует мнение, что мужчина в течение своей жизни имеет определенный «запас» эякуляций – якобы за всю жизнь ему «положено» определенное количество половых актов, и если в молодости он ведет интенсивную половую жизнь и «неэкономно растрчивает» свою половую энергию, то к пожилому возрасту весь «положенный запас» оказывается исчерпанным, и половые способности мужчины ослабевают.

Откуда возник этот миф?

В 1894 году О.Эффертц подсчитал, что каждый мужчина «располагает запасом в 5400 эякуляций», поэтому любое проявление половой активности (половой акт, мастурбация или ночная поллюция) наносит невосполнимый урон ограниченным ресурсам спермы, роковым образом приближая наступление момента, когда эти ресурсы окажутся исчерпанными и наступит импотенция.

Если верить доктрине Эффертца, то каждый новый половой акт день за днем приближает мужчину к тому моменту, когда его «золотой запас» будет исчерпан, и он останется, образно говоря, перед «пересохшим руслом» некогда полноводной реки. Следовательно, мужчине желательно совершать как можно меньше половых актов, чтобы не растрчивать «золотой запас» и «растянуть его» на как можно более длительный срок.

Можно лишь посочувствовать мужчинам, которые потеряли покой и сон, узнав об этом! Наверняка нашлись мнительные, которые занялись «учетом», ставя «галочки» после каждого полового акта и с тоской подсчитывая, сколько же ещё осталось до роковой цифры 5400. Семенная жидкость – это не цистерна с краном, из которой «отливается» определенное количество для каждого полового акта, и чем их больше, тем уровень в «цистерне» меньше.

Сперма постоянно воспроизводится половыми железами. Если она удаляется, то продуцируется новая порция.

Вне всякого сомнения, доктрина Эффертца ошибочна. Она игнорирует основные положения физиологии, и в частности, феномены Тарханова и Белова (см. предыдущий раздел) и другие физиологические закономерности, регулирующие половую функцию

мужчины. Противоречит мнение Эффертца и клинической практике. Не удивительно что с ней не согласились крупнейшие сексологи мира.

Ученый искренне заблуждался, тем не менее, хотя прошло уже более столетия, у него ещё есть последователи. Нет ничего живучее невежества! До сих пор встречаются утверждения о том, что наступление импотенции якобы фатально предопределено, и чем активнее половая жизнь мужчины, тем быстрее у него наступит импотенция.

С физиологических, научных позиций, все как раз наоборот. Когда происходит семяизвержение, резервуары (семенные пузырьки и семявыводящие протоки) опорожняются, и это является стимулом для усиления функции половых желез и продукции семени. «Запас» пополняется.

Что будет, если мнительный мужчина, услышав про «5400 положенных эякуляций», так впечатлится, что станет воздерживаться от половой жизни, чтобы «сберечь» семя? При половом воздержании функция семенников тормозится (феномен Белова). Именно поэтому после периода длительной «сексуальной абстиненции» мужчина не может сразу войти в свой привычный ритм половой активности, так как деятельность его гонад снижена. А при регулярной половой жизни, когда резервуары постоянно освобождаются от семенной жидкости, деятельность половых желез снова восстанавливается, и мужчина входит в свой обычный ритм половой жизни.

Но это относится именно к тем случаям, когда половая жизнь проходит в физиологическом, нормальном ритме, а не к тем случаям, когда мужчина превышает свою индивидуальную физиологическую норму и «насилует» собственный организм.

Возможности половых желез не безграничны, природа все устроила вполне разумно. При слишком частых половых актах в течение одних суток (это называется сексуальными эксцессами) уже в третьей порции семенной жидкости не обнаруживается сперматозоидов. С биологических позиций это оправдано – для зачатия вполне достаточно одного полноценного полового сношения, а по 3-4 раза – совсем не обязательно.

В некоторых случаях даже очень частые половые контакты могут не сказываться на эрекции и способности к совокуплению. При этом в сперме после повторных половых сношений может уже не быть сперматозоидов, а семенная жидкость представляет из себя продукт деятельности простаты, куперовых и других желез. Но это отнюдь не означает, что если юноша в течение некоторого времени интенсивно живет половой жизнью, то когда-нибудь в будущем у него обязательно возникнет импотенция, так как свои «запасы» он уже растратил.

Даже если влюбленный юноша интенсивно любил свою девушку 3-4 раза за ночь, то уже через 2-3 дня (если он отдохнет, конечно), в его сперме вновь появятся сперматозоиды. Но если пылкий любовник будет продолжать в том же ритме ежедневно, то сперматозоиды не успевают созреть, – им для этого нужно несколько суток, – и в его сперме окажутся незрелые спермии. Семенная жидкость будет более жидкой и более прозрачной, но разве в этом счастье! На половых способностях жидкость спермы и её цвет никак не скажется. Если у молодого человека все в порядке с потенцией, он может продолжать в том же бодром режиме, пока партнерша не запросит пощады.

Такие периоды интенсивной половой жизни, когда юноша «дорвался до тела», обычно бывают сравнительно непродолжительными, например, родители отправились открывать дачный сезон, и молодая пара наконец-то осталась на недельку наедине, или они получили долгожданное право «легального» секса – во время медового месяца. Напряженная сексуальная жизнь истощает скорее, психически, а не физиологически.

Физиологически мужчина теряет всего несколько граммов семенной жидкости, немного белка и некоторых других полезных веществ. Существенного урона для молодого организма потеря такого количества белка не причиняет.

А вот психически юноша «выдыхается»:

– во-первых, перепады высокого уровня возбуждения и релаксации (успокоения) истощают нервную систему.

– во-вторых, если молодой человек непрерывно занимается ночью любовью, а не засыпает сразу же после первого полового акта (как делают все остальные мужчины, вызывая справедливое возмущение женщин!), а тем более, если пылкий любовник не спит несколько ночей подряд, то он, естественно, не высыпается и ещё больше истощает свою нервную систему.

Но это все больше из области теории. На практике здоровые молодые люди, «дорвавшись до тела» и имея возможность заниматься любовью в неограниченном количестве, – прекрасно себя чувствуют и весьма горды своими «гигантскими» половыми способностями. А выспаться они могут и днем.

Мне приходилось наблюдать студентов, которые месяцами вели такой «ночной» образ жизни – по ночам в студенческом общежитии они бурно развлекались, а днем «клевали носом» на лекциях. И ничуть не истощались, были бодрыми и жизнерадостными. Если лектор не замечал, что студент спит на лекции, то тот имел возможность выспаться. А на следующую ночь все повторялось. Только экзаменационная сессия несколько нарушала такой привычный ритм, так как надо было заниматься учебой, а не любовью. Но уж зато после сессии молодые люди вновь наверстывали упущенное. И никто из них не стал импотентом, все женаты, имеют детей, и в сексуальном плане у них все в порядке.

Молодожены после свадьбы, бывает, ходят, качаясь от «недосыпа» и слабости, но светясь от счастья. Со временем их интимная жизнь входит в привычный ритм и устанавливается определенная частота половых сношений в неделю, которая устраивает обоих супругов. Физически и психически здоровые молодые люди могут себе позволить высокий накал сексуальных страстей без каких-либо ощутимых последствий.

Ритм сексуальной жизни мужчины зависит не только от его половых способностей, но и от желания партнерши. Когда они ещё не женаты, девушка может уступать своему чрезмерно любвеобильному партнеру, а когда они поженятся, то тут он вынужден соизмерять свои желания с желаниями жены. А женщина до свадьбы и женщина после свадьбы – это две разные женщины. Так что волей-неволей мужчине придется умерить свои сексуальные аппетиты, если они идут вразрез с желаниями жены.

Да и у самого мужчины с возрастом снижается сексуальное влечение вообще и к данной женщине в частности. Так что, уважаемые мужчины, не отказывайте себе ни в чем, пока вы молоды. На активное участие в «Большом Сексе» обычному человеку отпущено всего 25-30 лет.

Это не так много, как кажется на первый взгляд.

А когда вам будет уже за пятьдесят, и вы достигнете всего, к чему стремились в молодости, то будет поздно наверстывать упущенное. Многие мужчины в позднем возрасте пытаются это сделать, но редко кому это удается. Лысых, старых мужчин с отвисшим животом не любят сексуально привлекательные женщины.

Мужчины полагают, что можно привлечь женщину деньгами, но они глубоко ошибаются. Можно обзавестись молодой любовницей, если вы способны её содержать и выполнять все её капризы, но это не значит, что вы купите любовь. Единственный способ купить любовь за деньги – это купить собаку.

Многие из «содержанок» не прочь завести «для души и тела» молодого любовника на деньги старого, в душе посмеиваясь над ним и презирая его.

Мне пришлось однажды принять участие в забавной дискуссии. Один из мужчин – честолюбивый молодой человек, говорил, что самое главное – сделать карьеру, а этому мешают женщины, но когда он станет профессором (в те времена это ещё считалось престижным), – вот тогда его будут любить все женщины.

А его руководитель, немолодой профессор, сказал ему с горечью: «Дурак ты и ничего не понимаешь. Когда ты станешь профессором, женщины уже перестанут тебя интересоваться, да и они уже не будут тобой интересоваться, разве только ради того, чтобы женить на себе. Была бы у меня сейчас возможность поменяться с тобой возрастом и должностью, я бы не глядя поменялся».

Мораль ясна, уважаемые мужчины? Должность не имеет значения, назовите вместо «профессора» любую современную престижную профессию. Не откладывайте на завтра удовольствия, которые можно получить сегодня

Пользуйтесь всеми радостями жизни, пока есть возможность. Этого потом не вернуть никогда, и ни один волшебник ни за какие блага не вернет вам молодости, энергии, здоровья и радостей секса.

Семя не нужно беречь, причем, регулярно.

### **Чтоб хотелось и могло**

«Года меняют наше тело,  
его сберечь не удастся;  
что было гибким – затвердело,  
что было твердым – жалко гнется»

#### **И.Губерман**

Для возникновения нарушений сексуальных функций у мужчин имеет большое значение не чрезмерная частота сношений, а нерегулярность половой жизни и продолжительные перерывы.

При длительном половом воздержании деятельность половых желез подавляется (феномен Белова). Вначале, после резкого обрыва прежней, достаточно регулярной интимной жизни у мужчины возникает сильное половое возбуждение. Он постоянно думает о сексе, вспоминает, фантазирует; от этих воспоминаний или при виде фотографии обнаженной красотки у него возникает непроизвольная (спонтанная) эрекция. Но если «не с кем», то ничего не остается, как «побороть жало плоти» и, сцепив зубы, терпеть «сексуальную абстиненцию». Если он человек «без комплексов», то найдет себе подходящую партнершу, хотя бы на одну ночь.

Но если у мужчины:

проблемы с общением,  
нет навыков легкого флирта, быстро переходящего в близкое знакомство с закономерным финалом в постели,  
есть определенные нравственные принципы – «в постель только после загса»,  
он не хочет спать с кем попало,  
то ему ничего иного не остается, как воздерживаться и ждать, когда судьба ему улыбнется, и его полюбит подходящая женщина.

За время вынужденного воздержания накопившаяся сперма уже не так давит на стенки семенных пузырьков и семявыносящих протоков. Соответственно, половое влечение снижается. Мужчине-«абстиненту» уже не так «хочется», как в первое время. Потом подавляется функция половых желез. И вполне может так получиться, что когда наконец в его жизни появляется женщина, он «захочет», но «не сможет». А может быть и так, что даже и «не захочется».

Психологически ему приятно проводить с женщиной время, но влечение снижено. И потенция тоже. Мужчина вступает в интимные отношения, а тут – увы! – оказывается, что его половые железы ещё не готовы к такому быстрому переходу от бездеятельности к активному функционированию, и мужчина впервые в жизни оказывается несостоятельным. А это большой удар для его самолюбия и мужского достоинства.

Последствия, как говорится, непредсказуемы. Если он сильный человек как личность и не склонен к болезненным сомнениям и опасениям, а его партнерша окажется доброжелательной и отнесется с пониманием к его первой неудаче, то уже на следующий раз он сможет доказать ей, что он вполне состоятелен, так как если ему удалось эякулировать в

первый раз, то удаление спермы явилось сигналом для функционирования половых желез.

Но если эрекция у него была такой слабой, что он не смог провести даже кратковременный половой акт и эякулировать, то все остается по-прежнему: половые железы ещё не получили нужного сигнала, чтоб активизировать свою деятельность, плюс невеселое воспоминание о предыдущей неудаче. И в следующий раз все может повториться. А где два – там и три. Так может сформироваться функциональная (психологическая) импотенция. Если к тому же мужчина по характеру мнительный, неуверенный в себе, то первая неудача может четко зафиксироваться в его сознании. А отсюда уже недалеко и до стойких нарушений эрекции. Все любовники, потерпевшие первое фиаско, должны иметь право на вторую попытку, – с другой женщиной.

Некоторые мужчины, которые ощущают свою неполноценность в сексуальном отношении, стараются преодолеть свои проблемы с помощью длительного полового воздержания. Они полагают, что при частых половых сношениях они «растрачивают свою половую силу», а если устроить длительный перерыв, то за это время «половая сила» восстановится, будет сильное желание, хорошая эрекция и они смогут совершить больше фрикций, то есть, половой акт удлинится. Это неверное мнение. Нормальная потенция поддерживается только при регулярной половой жизни. Самая лучшая профилактика сексуальных нарушений – регулярная половая жизнь.

Половые железы адаптируются (приспосабливаются) к определенному ритму функционирования, постоянно продуцируют половые гормоны и семенную жидкость, и мужчина может не беспокоиться, что его «запасы» иссякнут. Конечно, при условии, что он сохранит свое физическое и психическое здоровье. Всем известно, что на потенции негативно отражаются десятки болезней.

В целом можно сказать, что длительному сохранению потенции способствует упорядоченная половая жизнь без излишеств и длительных перерывов, эротические ласки, хорошее питание, здоровый образ жизни и отсутствие «дурных» привычек – в первую очередь, пьянства и курения.

«Мужчина не должен курить!», – такой вывод сделал известный французский биолог, обнаружив, что в сперме некурящего мужчины содержатся простагландины, предохраняющие женщину от заболевания раком.

Большинство врачей считает, что никотин отрицательно отражается на половой функции мужчины. На основании анализа лечения курильщиков, страдающих импотенцией, сексопатологи установили, что при прекращении курения лечение импотенции происходит более успешно – происходит излечение или значительное улучшение половой функции.

О том, что алкоголь причиняет вред не только здоровью, бюджету и семейным взаимоотношениям, калечит потомство, но, в первую очередь, сказывается на половых функциях мужчины, наверняка все знают. Алкоголь вызывает перерождение тканей семенных канальцев, атрофию яичек и предстательной железы, подавляет функцию всей эндокринной системы. Мужчина должен беречь не семя, а свое здоровье.

### **«Доктор, все ли у меня нормально?»**

Я долго переживал из-за того, что мой пенис немного искривлен влево, пока не прочитал в одной книге, что это в пределах нормы. Вот только кто, кроме меня, читает такие книги?..

*Гаррисон Киллор*

«Нормально» то, что мы считаем нормальным.

*С.К. Бейкос, американский сексолог*

С вопросом: «Доктор, все ли у меня нормально?» – обращаются к врачу-сексопатологу многие мужчины.

Неуверенные в себе мужчины сомневаются в своей потенции и боятся, что с новой партнершей к ним может ничего не получиться, хотя никаких сексуальных нарушений у них нет. Сексуальность и психика взаимосвязаны, поэтому определенные особенности характера могут влиять и на сексуальную жизнь.

Сексопатологи очень не любят отвечать на вопрос, что есть «норма». Почему? А потому, что понятие «нормы» в отношении половых способностей довольно расплывчато.

Что считать нормой? То, как у всех остальных мужчин? Но тут нет четких критериев. Или то, как должно быть «по науке»? Но тогда подавляющее большинство современных мужчин не будут соответствовать «стандартам».

Некоторые мужчины беспокоятся по поводу того, соответствуют ли они сексологической норме, так как сравнивают свои сексуальные способности с рассказами своих друзей и опасаются, что по сравнению с ними их половые способности могут быть ниже «нормы». Другие просто не имеют информации, чтобы правильно решить, все ли у них в норме, так как рассказы друзей – всегда субъективны и сильно преувеличены.

Каждый человек должен решать свои сексуальные проблемы независимо от того, как это делают другие. Неважно, как все происходит в спальне у других людей, важно то, как это происходит у вас.

Если вы и ваша партнерша довольны вашими интимными отношениями, – следовательно, у вас все нормально. При этом не имеет никакого значения, сколько длится половой акт, какова длина и толщина вашего полового члена, каковы параметры половых органов вашей партнерши и прочие детали. Критерий нормы – сексуальная гармония пары.

Это означает, что не только мужчина, но и женщина получает наслаждение от секса. Но если хотя бы один из партнеров не удовлетворен сексуальными отношениями, – это уже не норма и называется сексуальной дисгармонией.

Поэтому, когда к сексопатологу приходит супружеская пара, у мужа хорошая потенция и вообще с половыми способностями все в порядке, а жена жалуется, что секс (а часто и сам муж) вызывает у неё непреодолимое отвращение, – то что может сказать этому мужчине сексопатолог? Совершенно верно. Такие сексуальные отношения не являются нормой. Это сексуальная дисгармония, и супругов надо лечить, причем, обоих. Мужа врач «лечит» от половой безграмотности и преподает ему азы «сексуальной грамоты», а жену – от сексуальной аверсии (отвращения к сексу).

Половые способности человека рассматриваются не изолированно, а всегда в рамках партнерской пары. У мужчины из приведенного примера могут быть проблемы с женой, но все будет хорошо с любовницей. И тогда сексопатолог скажет, что все нормально. А следующая любовница может сказать этому мужчине, что он «дремучий дилетант», её он не устроит в качестве полового партнера, – следовательно у этой пары будет сексуальная дисгармония. У жены, испытывающей отвращение и к сексу, и к мужу за его грубые, бесцеремонные домогательства, – могут быть замечательные отношения с нежным и ласковым любовником, и с ним она испытает настоящий экстаз.

Так кто же из них «нормален» или «ненормален» – грубый, но обладающий хорошими половыми способностями муж или его жена, которая, как и все женщины, нуждается в ласке и внимании?!

А ведь таких супружеских пар, где муж сердится на жену за её постоянные отказы, а жена ненавидит ночи за его «приставания», – очень и очень много. И что бы вы сказали, будь вы на моем месте, – нормальна ли такая интимная жизнь? Нормальные сексуальные отношения такие, от которых получают удовлетворение оба партнера. В этом случае мужчину совершенно не интересует, все ли у него нормально. Его партнершу тоже.

## **Сексологическая норма – понятие относительное**

- Что такое теория относительности?
- Поясню на примере. Три раза за ночь с женой – это много или мало?
- Конечно, много!
- А если жена чужая?..

*Анекдот*

Что есть норма? Каковы нормальные сексуальные способности мужчины? Каков нормальный ритм половой жизни? Сколько длится нормальный половой акт? Какова нормальная длина полового члена? – эти вопросы врачам приходится слышать от многих пациентов.

Еще раз повторю, что в сексологии нет понятия об абсолютной «норме». Не стоит преувеличивать значение изолированной сексологической «нормы» для мужчины, так как о «норме» можно говорить только с учетом интересов обоих партнеров – и мужчины, и женщины. «Норма» – это когда оба партнера получают удовольствие от секса. Поэтому все остальные параметры не имеют решающего значения и весьма относительны. Если женщина именно с этим мужчиной получает сексуальное удовлетворение – значит, у него все нормально, независимо от того, каковы его сексологические характеристики. А если при всех великолепных параметрах партнера женщина не удовлетворена сексуальными отношениями с этим мужчиной, – то это не «норма».

Американские ученые Уильям Мастерс и Вирджиния Джонсон проводили экспериментальное исследование полового акта на добровольцах и произвели точные измерения, иногда с точностью до десятых долей секунды. Однако эти данные нужно оценивать с определенными оговорками. Любому человеку понятно, что половой акт в лаборатории с датчиками на теле, которые регистрируют пульс, артериальное давление, сокращения влагалища и прочие параметры, – это далеко не то же самое, что интимная близость в тишине спальни наедине с любимой.

Считается, что половой акт длится у современных мужчин от 3-4 до 6-10 минут. Много это или мало? А это смотря с чьих позиций оценивать.

У многих мужчин, считающих себя полноценными в сексуальном отношении, сношение длится гораздо меньше, следовательно, для них 6-10 минут – это очень много, почти недостижимая мечта.

Некоторые женщины скажут, что для достижения ими оргазма 3-4 минут – это слишком мало, другие – что «слишком долго» и «чем короче половой акт, тем лучше», потому что они все равно не получают сексуального удовлетворения, а темпераментные женщины с высокой половой конституцией способны пережить высший пик уже после 1-2 минут фрикций (движений полового члена во влагалище). То есть, для одной женщины такой любовник будет малопотентным, а для другой – в самый раз. Но если тот же самый мужчина хорошо «разогреет» эротическими ласками женщин из всех трех перечисленных категорий, – то каждая из них испытает оргазм и сочтет его великолепным любовником независимо от того, сколько продлится само сношение.

Тут мы возвращаемся к тому, о чем говорилось в предыдущей главе: все нужно рассматривать в рамках конкретной партнерской пары. То, что хорошо для одной женщины, – не подходит другой. То, что гармонично в этой партнерской паре, может быть дисгармонично в другой.

Даже если продолжительность полового акта у мужчины не ниже среднестатистических данных, тем не менее, несколько минут примитивного сношения слишком мало для того, чтобы женщина пережила оргазм. Причем, многие современные мужчины не способны даже на 3-4 минуты полового акта и эякулируют гораздо раньше.

Если оценивать половые способности партнера с точки зрения древних китайцев, то абсолютное большинство современных мужчин следовало бы расценить как

преждевременно эякулирующих и неспособных удовлетворить женщину.

В научно-методическом центре по сексопатологии обследовали продолжительность полового акта у мужчин, сексуальные проявления которых соответствовали представлениям о безупречном состоянии здоровья. Выяснилось, что фрикции составили от 1 минуты 14 секунд (68 фрикции) до 3 минут 34 секунд (270 фрикции), средняя продолжительность с момента имиссии (введения полового члена во влагалище) до эякуляции составила 2 минуты 2 секунды. Наименьшее число фрикции – 26, наибольшее – 270.

О чем говорят эти данные? О том, что длительность полового акта у мужчин, которых сексопатологи расценили как здоровых, ниже нормы (всего 2 минуты 2 секунды). А уж 1 минуту 14 секунд – и подавно нельзя считать нормальной продолжительностью полового сношения.

Ау! Где вы, половые гиганты?..

Если половое сношение длится менее 1-2 минут – это называется преждевременной эякуляцией. Она бывает у мужчин с чрезмерной чувствительностью эрогенных зон, а также у молодых и неопытных мужчин, в случаях, когда половой акт проходит в спешке, когда партнер перевозбужден или у него новая партнерша. Если преждевременная эякуляция наблюдается практически при каждом половом акте, то это уже сексуальная дисфункция, и такие мужчины нуждаются в сексопатологическом лечении. Среди пациентов, обращающихся к сексопатологам, жалобы на недостаточную продолжительность полового акта предъявляют более 50%. От 45 до 56% мужчин, которые не обращаются к сексопатологам, тоже отмечают укорочение продолжительности полового сношения.

Некоторые зарубежные сексопатологи считают мужчину преждевременно эякулирующим, если он не способен задержать семяизвержение до наступления оргазма у женщины. То есть, многих наших соотечественников, партнерши которых регулярно остаются неудовлетворенными, с позиции сексопатологии нельзя считать здоровыми, какой бы сильной ни была эрекция и каким бы продолжительным ни был половой акт.

У мужчин с нормальной потенцией тоже иногда может быть укороченный половой акт, например, после долгой разлуки с партнершей, с новой партнершей, хотя в других условиях мужчина способен к более длительным половым сношениям.

На мой взгляд, продолжительности полового сношения придают чересчур большое значение.

Знаменитый психотерапевт Э.Берн иронически называет людей, которые придают сверхценное (явно преувеличенное, не заслуживающее такого внимания) значение длительности полового акта «Школой социологического секундомера», лозунг которой «20-40 и ни секундой меньше», то есть двадцать четыре минуты сорок секунд на оргазм (цифра уточняется в зависимости от результатов последнего опроса, среднее время определяется по данным воскресных газет). Он пишет: «Хотя на словах они и признают вариации, но некоторые последователи этой школы полагают, что каждый, кто допускает сколько-нибудь значительные отклонения, – либо неудачник, либо помешанный, либо коммунист – если не все это вместе». «Такие измерения полезны для профессионалов, которые могут оценить их по достоинству, профанам же нетрудно истолковать их ложно или применить не к месту».

«Школа социологического секундомера» с её лозунгом «двадцать четыре минуты сорок секунд на оргазм и ни секундой меньше», – подтвердила мнение знаменитого психотерапевта. Это слишком узкий подход к проблеме нормальных сексуальных отношений мужчины и женщины.

К чему я утомляю читателя длинными цитатами и статистическими данными? Надеюсь, вы это сами уже поняли – ни одна статистика не может четко и конкретно ответить на вопрос, который интересует многих мужчин: сколько должен длиться нормальный половой акт. Единственно правильный ответ на этот вопрос: Половой акт должен длиться ровно столько, чтобы оба партнера были удовлетворены.

Среди наших соотечественников есть немало сильных в половом отношении мужчин,

которые способны на гораздо более длительный половой акт, чем вышеприведенные данные. Так что «равняться» на эти цифры не стоит.

Сексуальная потенция, по мнению известного польского сексопатолога К.Имелинского, имеет два значения. Одно по смыслу приближается к понятию сексуального влечения и сексуальной возбудимости и подразумевает способность к сексуальным реакциям, прежде всего – частота этой способности, измеряемая в единицу времени (в сутки, в неделю). Второе значение термина «сексуальная потенция» подразумевает способность выполнять определенные функции. Чем чаще организм способен к сексуальным реакциям, тем выше сексуальная потенция.

По данным американского сексолога А.Кинси, даже в периоде оптимальной сексуальной потенции мужчины лишь 15% способны через короткое время совершить повторный половой акт, а после 35 лет – лишь 7%.

Но и по этому параметру могут быть мужчины с «выдающимися» способностями – в результате определенной тренировки приобретается способность «расщеплять» связь между оргазмом и эякуляцией (обычно они совпадают). Такие мужчины способны переживать оргазм без сопутствующей ему эякуляции. При этом сперма не изливается наружу и не поступает в мочевой пузырь. Такой оргазм лишь незначительно снижает уровень сексуального возбуждения, поэтому эрекция сохраняется. Продолжение полового акта ведет как бы к суммации (кумуляции) наслаждения и к повторному (или даже многократному) оргазму. В случае, если промежутки между такими оргазмами очень коротки, то такое состояние приближается к оргастическому.

Способность многократно переживать оргазм есть у небольшого количества мужчин, которые характеризуются выраженной сексуальной потенцией, значительным сексуальным опытом, способностью к разнообразному обучению и так называемой экстазоцентрической установкой (то есть, стремящихся к наивысшему наслаждению во время полового акта) в отличие от повсеместно наблюдающейся фаллоцентрической установки (то есть, фиксация на состоянии эрекции полового члена и потенции).

Нормальной длиной эрегированного полового члена считается 11-12 см, нормальной длиной влагалища – 8 см. Такие соотношения оптимальны для партнеров. Возбужденное влагалище может растягиваться и разница компенсируется. Допустим, пенис мужчины 15 см («султан» – на профессиональном жаргоне сексопатологов), чем тот очень гордится. А есть чем гордиться? Большинство мужчин ему даже позавидуют. Но если горделивый обладатель «султана» считает, что все женщины придут в неопикуемый восторг от полового акта с ним, – он глубоко заблуждается. Партнерша с нормальными параметрами влагалища сбежит от него после первой же ночи и будет счастлива, если обойдется без разрывов. А вот женщина с длинным влагалищем (свыше 11 см) может остаться довольна, но лишь при условии, что влагалище и шейка матки являются у неё эрогенными зонами. Если же эти зоны у неё ареактивны (невозбудимы), – то ей совершенно безразлично, какой длины пенис у её партнера – «султан» или «ласкун» (то есть 10 см при возбуждении), или даже «балда» (свыше 17 см). А если у женщины главной эрогенной зоной является клитор или точка Джи, – то она может вообще обойтись и без пениса партнера, и без полового акта.

Вывод: а стоит ли вообще говорить о какой-то норме, если все параметры относительны?! Если мужчина владеет техникой эротических ласк, то размеры его «мужского достоинства» не имеют равным счетом никакого значения; он и без него сможет удовлетворить любую женщину.

Хотя сексопатологи не устают повторять, что главное в сексе – это ласки, многих юношей и молодых мужчин беспокоят размеры собственного пениса. «Как бы мне сделать член побольше?» – десятки раз спрашивали меня пациенты.

Существуют легенды, о том, что половой член можно увеличить с помощью определенных упражнений, насосов для подкачки. Не верьте, все это враки. Пенис не имеет мышц, которые можно развить, поэтому его нельзя «накачать» с помощью тренировки. В древности пытались увеличить член с помощью трав и разных снадобий. Тоже неверно.

Сделать пенис не только как у Луки Мудищева, но хотя бы потолще и подлиннее невозможно. Да это и не нужно. Размеры полового члена совершенно не влияют на сексуальное удовлетворение. Мужчины, припомните, много ли женщин признавались вам, что мечтают о пенисе побольше?

Как сказал известный американский сексолог Марти Клейн: «Размер пениса несущественен потому, что клитор, а не влагалище, – главный сексуальный орган у женщин. Величина пениса ничего не говорит о нежности, искусности или чувстве юмора его обладателя.» Орган, размеры которого женщины больше всего ценят, – это сердце.

На основе статистического анализа сексологически здоровых мужчин научно-методический центр по сексопатологии установил следующие возрастные нормы половой активности мужчин (приведены упрощенные данные, без средних арифметических и средних ошибок и без дробных величин):

Пробуждение либидо (полового влечения) – 12-13 лет.

Первая эякуляция – 14 лет.

Начало мастурбации – 14 лет.

Продолжительность периода мастурбации – 5-6 лет.

Число мастурбаций в неделю – 4-5 раз.

Начало половой жизни – 18-19 лет.

Первый эксцесс (неоднократные половые сношения в течение одного дня) – 21-22 года.

Возраст максимального количества эксцессов – 22-23 года.

Последний эксцесс – 31-32 года.

Начало полосы условно-физиологического ритма (2-3 сношения в неделю) – 35-35 лет.

Продолжительность полосы условно-физиологического ритма – 16-17 лет.

Однако если вы установили, что у вас все было по-другому (например, позже возрастных норм), но с вашей партнершей сейчас гармоничные отношения, – значит, у вас все нормально. И наоборот – если все ваши возрастные показатели половой активности тютелька-в-тютельку соответствуют приведенным выше, но глаза жены, когда вы обнимаете её и намекаете, что пора бы в постель, – становятся тоскливыми, – значит, о нормальных сексуальных отношениях говорить не приходится.

Зачем же я привожу здесь все эти данные, если они имеют столь относительное значение? А потому, что об этом очень часто спрашивают врачей-сексопатологов.

Почему это такой животрепещущий вопрос? Потому что люди не имеют возможности увидеть, как другие занимаются сексом и сравнить с тем, как это делают они сами. Человек не присутствует при обсуждении сексуальных переживаний другими парами и не может получить достоверной информации о том, что чувствуют другие люди. Обсуждение в мужской курилке «смачных» подробностей, естественно, не в счет, – разница между тем, что говорится в мужской компании и тем, как бывает на самом деле, – как между порнографией и романтической любовью. К тому же, «соленые» детали: «как», «с кем», «где» и «сколько раз», – это обычно плод фантазии, желаемое, а не действительное.

Вопрос: «Нормален ли я?» – свидетельствует об отсутствии доверия к собственной сексуальности. В глубине души многие мужчины не уверены, что с их сексуальностью все в порядке. Именно поэтому они испытывают потребность установить, все ли у них нормально с половыми способностями.

Вместе с тем некоторые мужчины ощущают потребность быть не менее сексуальными, чем, например, коллега, о котором идет слава отпетого сердцеда, или приятель, удачливый в любовных делах, или отвечать некоему идеалу «настоящего мужчины» и «хорошего любовника». Они задают себе мысленный вопрос: «Почему у Михаила (Петра, Леонида, Валерия) пруд-пруди любовниц, и новыми он обзаводится без проблем, а у меня даже с женой не ладится?..» И сами себе с тревогой отвечают: «Наверное, у меня что-то не в порядке.»

На самом же деле вам следует уяснить: Сексологическая норма – это когда ваша партнерша расценивает ваши сексуальные отношения как праздник тела, а не как путь на

эшафот.

## Целый час удовольствия или боли?

Физическая боль забывается, но моральные страдания продолжаются бесконечно.

*С. Рамон-и-Кахал*

Некоторые мужчины специально тренируются, чтобы задержать эякуляцию и удлинить сношение. Такой половой акт называется пролонгированным. Он может быть растянут до часа и даже более. Большинство наших соотечественников не владеет техникой пролонгированного коитуса (для желающих научиться эта методика описана далее).

Длительный половой акт бывает у мужчин с малочувствительными эрогенными зонами. Удлиняется он и в состоянии опьянения, однако опасен травмами половых органов обоих партнеров, а кроме того, достичь оргазма в состоянии опьянения мужчине труднее, и может быть продолжительное сношение без полового удовлетворения.

Для иллюстрации приведу примеры из своей практики.

24-летняя Кира обратилась к гинекологу нашего медицинского центра с жалобами на чувство тяжести и ноющие боли в низу живота, отдающие в поясницу. После обследования гинеколог направила её ко мне.

Женщина рассказала, что она замужем 5 лет. Андрей, её муж, внимателен к ней и дочери и все бы хорошо, но...

Последние годы муж стал хорошо зарабатывать и частенько приходил домой навеселе. Кира никогда не упрекала его за выпивки. Он был весел, шутил, говорил ей комплименты, приносил маленькие подарки, дочери – игрушки, они не ссорились, и Кира не тяготилась пьянством мужа. Она считала, что занимаясь бизнесом, Андрей должен выпивать со своими деловыми партнерами или друзьями, что это необходимо по его работе. На их семейных взаимоотношениях и материальном достатке это не сказывалось, и Кира ни о чем не беспокоилась. Она просила его только чтобы он не садился за руль, если много выпил. Но Андрей неизменно отвечал, что пьяным никогда не бывает, и его ещё ни разу не остановили сотрудники ГАИ, поэтому ему можно ездить даже будучи навеселе.

Когда Андрей был пьян, то половой акт затягивался. Кира старалась тоже быть активной, но муж никак не мог достичь оргазма. Иногда сношение длилось по 20-30 минут, а иногда и дольше. Кира уже с трудом терпела – так как ей было больно.

Если они были близки в выходные дни, когда Андрей был трезв, то продолжительность полового акта была обычной. Кира хоть и не испытывала оргазма, но муж был нежен, и ей близость нравилась.

Как-то раз она предложила мужу заниматься сексом только в трезвом состоянии, но Андрей сказал, что в опьянении ему гораздо больше нравится – и желание у него сильнее, и эрекция, и половой акт дольше. Кира промолчала, не решившись сказать мужу, что во время интимной близости ничего, кроме боли не испытывает.

Как и многие женщины, обычно Кира имитировала сильное возбуждение – стонала, впивалась в мужа ногтями, совершала энергичные телодвижения, и муж, очевидно, полагал, что интимная близость доставляет жене удовольствие. Оргазм она тоже «играла», и Андрей считал, что она удовлетворена.

Иногда он предлагал ей тоже выпить. Несколько раз Кира соглашалась, но лучше не стало. В нетрезвом состоянии во время сношения ей было не так больно, но на следующий день, она с трудом могла сидеть и ходить. Она стала отказываться от спиртного, уговаривала мужа тоже не пить, но тот отшучивался и все продолжалось по-прежнему.

Если Кира отказывалась составить ему компанию, Андрей мог выпить и один. Со

временем он стал выпивать и в выходные дни, дома у них всегда был достаточный запас спиртного. Иногда приходили их друзья, и встречи неизменно сопровождались выпивкой.

К частым выпивкам и поведению Андрея вне спальни у Киры претензий не было. И если бы это не сказывалось на продолжительности полового акта, – она была готова примириться с пьянством мужа. Если бы... В реальной же жизни Андрей выпивал практически ежедневно, а в опьянении у него всегда появлялось сексуальное желание, и интимная жизнь стала для Киры настоящим кошмаром.

Позже я пригласила на консультацию её мужа. Андрей был очень удивлен, узнав, что у него уже сформирован алкоголизм. Его это очень встревожило, и он сразу же согласился на лечение.

В результате обследования у Киры обнаружилась нормальная возбудимость клитора и ареактивность (невозбудимость) влагалища. После наркологического лечения Андрей прекратил пить, супруги прошли курс секс-терапии, и их интимная жизнь нормализовалась.

Половой акт с пьяным партнером обычно не приносит женщине ни психологического, ни физического удовлетворения, а может вызвать раздражение и даже отвращение к нему.

Супруги Вика и Борис женаты 5 лет, однако до сих испытывают друг к другу сильное влечение, используют любую возможность для сексуальных контактов. До недавнего времени в сексуальном отношении у них все было в порядке.

Однажды в гостях Борис очень много выпил. Вернувшись домой, он уже в коридоре стал быстро раздевать жену и пытался совершить коитус там же на полу. Но Вика мягко уклонилась и довела его до кровати. Пьяный Борис впервые был несдержан и без предварительных ласк начал половое сношение.

В состоянии опьянения момент наступления оргазма отодвигается; нетрезвый мужчина может даже не достичь оргазма, несмотря на хорошую эрекцию и длительные фрикции. Так получилось и в этом случае. Вика, «не разогретая» ласками, вначале просто подчинилась мужу. В процессе коитуса у неё тоже возникло возбуждение, но она никак не могла достичь оргазма.

Обычно Борис практиковал длительную прелюдию с клиторными ласками, а потом стимулировал клитор во время фрикций, и нередко оргазм у них наступал одновременно. На этот раз Борис был сильно возбужден, да к тому же пьян, и пренебрег интересами жены. Ее возбуждение быстро пропало. Вначале она ещё пыталась быть активной, чтобы помочь мужу быстрее эякулировать, но ничего не добилась. Это продолжалось довольно долго. Вика уже устала, сердилась и мечтала, чтобы Борис поскорее закончил сношение.

В это время за стенкой соседи смотрели одну из серий известного фильма «17 мгновений весны», включив звук на полную громкость, так что было слышно даже Вике. Борис закончил половой акт только под звуки музыки, которыми сопровождаются титры после окончания фильма. После чего Вика с раздражением сказала, что его половой акт продолжался ровно одну серию этого фильма, и что больше она и близко его к себе не подпустит, если он выпьет хотя бы рюмку. В следующий раз, когда он после гостей пытался её обнять, Вика уворачивалась со словами: «А помнишь 17 мгновений весны?»

С тех пор многие её подруги, которые тоже частенько с тоской смотрят в потолок, ожидая, когда муж наконец-то закончит половое сношение, называют такой вариант интимной жизни «Посмотреть 17 мгновений весны».

Только – увы! – длится коитус отнюдь не семнадцать мгновений. Есть женщины, которые не возражали бы, чтобы он длился ещё меньше.

Длительный половой акт нравится только тем женщинам, у которых важными эрогенными зонами являются стенки влагалища и шейка матки, и они способны испытывать оргазм при такой стимуляции.

Но таких женщин очень немного. А подавляющее большинство женщин не могут достичь оргазма без стимуляции клитора, каким бы длительным ни был половой акт.

Если женщина не испытывает удовольствия от длительного коитуса, а мужчина намеренно затягивает половое сношение, чтобы оттянуть момент своего оргазма, или

выпивает перед интимной близостью, чтобы продлить половой акт, – то это совершенно недопустимо и может привести к конфликту. Мужчина, который полагает, что длительный половой акт – это как раз то, о чем мечтает каждая женщина, – глубоко заблуждается.

## **Кому нужен длительный половой акт?**

Мужчине, привыкшему считать, что он может одним penisом удовлетворить женщину, трудно признать, что это не так.

*С.К. Бейкос, американский сексолог*

Кому нужно, чтобы половой акт продолжался долго? Самому мужчине? Отнюдь нет. У него будет оргазм и после нескольких фрикций, и после получасового сношения. Следовательно, это нужно женщине? Тоже нет. Точнее, длительное сношение не нужно подавляющему большинству женщин, поскольку оргазм у них связан с клитором, а без его стимуляции (рукой, языком) оргазма у неё не будет, каким бы длительным ни был половой акт.

23-летний Толя обратился к урологу нашего медицинского центра из-за гематомы в области пениса.

Оказалось, что он сам разработал «метод», чтобы удлинить половой акт, так как считал, что способность к продолжительному сношению – самое важное качество «настоящего мужчины», поэтому надо уметь поддерживать эрекцию как можно дольше.

Делал он это так. Старался пропустить предварительную эротическую прелюдию, не ласкал своих партнерш, чтобы «не перевозбудиться», а после введения полового члена и нескольких фрикций замирал на некоторое время, не совершая фрикций, чтобы переждать волну возбуждения. Если партнерша удивлялась такому его поведению и начинала шевелиться, Толя резким окриком заставлял её прекратить двигаться, чтобы вновь не нарастало возбуждение. Потом, когда возбуждение немного спадало, но эрекция ещё сохранялась, он вновь совершал фрикции, опять замирал и так далее.

Если одних «замираний» ему было недостаточно, и он боялся, что произойдет эякуляция, Толя заставлял себя вспоминать злое лицо матери, когда она его ругала, и оскорбления, на которые обычно не скупилась его деспотичная мать, и половое возбуждение сразу пропадало. Бывало, что после этого эрекция уже не восстанавливалась. Поэтому Толя избрал другой способ для снижения уровня возбуждения. Он представлял себе, что все тело его партнерши покрывается отвратительными язвами и корками, они расползаются по всей её коже и половым органам, от неё мерзко пахнет «трупным запахом», и половое возбуждение сразу же исчезало. Иногда сильно снижалась эрекция, но после нескольких фрикций постепенно восстанавливалась.

Таким образом, с помощью «замираний», негативных воспоминаний о матери и отвратительных фантазий Толя надолго растягивал сношение.

Однако его партнершам такая манера проводить половой акт, конечно, не нравилась. Сам он об этом не задумывался и ни разу не обсуждал с очередной партнершей ни цели, которую он при этом преследовал, ни её ощущений. Толя убежден, что чем длительнее половой акт, тем выше его половые способности, и именно так должен себя вести «настоящий мужчина».

Толя считает, что ему не везет с девушками. Ни одна из них долго с ним не выдерживает. Девушки расстаются с ним без всяких объяснений, а он очень переживает разрыв и не понимает, почему девушка его бросает и избегает встреч; последняя партнерша назвала его «садистом» и заявила, что на пушечный выстрел больше к себе не подпустит.

Внешне он застенчивый молодой человек, худой и нескладный, о таких говорят: «типичный интеллигент». К тому же очень смущается своего заикания. Когда Толя

волнуется, то начинает говорить очень быстро, и заикание ещё больше усиливается. Он признался, что из-за этого недостатка старается как можно меньше разговаривать с девушками, а тем более на темы секса. Его очень смущают подобные разговоры, и тогда его заикание становится ещё сильнее. Поэтому он избрал для себя девиз: «Поменьше разговоров, побольше дела!», а под «делом» он подразумевал половой акт.

Толя предпочитал хорошо воспитанных девушек с гуманитарным образованием из интеллигентной семьи. Они любили говорить сами, а он больше слушал, ограничиваясь восклицаниями и междометиями, и дефект его речи был не столь заметен, по крайней мере, он не так из-за этого комплексовал. Его партнерши, судя по тому, что он о них рассказывал, – такие же закомплексованные и инфантильные, с задержкой психосексуального развития, как и он сам, и не имели сексуального опыта. И именно на них он старался произвести впечатление своими «выдающимися» половыми способностями.

Очевидно, он сам подсознательно опасался сексуально опытных женщин, на которых такая «техника» не только не произвела бы впечатления, но, скорее всего, вызвала бы недоумение. А наивные девушки, имевшие в прошлом эпизодические сексуальные контакты, – устраивали Толю. Хорошее воспитание не позволяло партнершам как-то комментировать его манеру проводить сношение или высказывать свое недовольство, но и мириться с этим, по-видимому, не было сил. В результате интеллигентные девушки просто тихо исчезали из его жизни, избегая дальнейших встреч.

Но последняя из его партнерш была не столь деликатна, как прежние. После первого же раза она заявила, что такая техника полового сношения её совершенно не устраивает и привела в пример одного из своих прежних незадачливых любовников, у которого эрекция во время полового сношения пропадала, а потом он уже не мог ввести половой член повторно, и для того, чтобы не размыкать контакта половых органов, он практиковал не поступательные фрикции «вперед-назад», а раскачивание телом из стороны в сторону, практически без движений полового члена. Она рассказала, что при этом почти не ощущала пениса партнера и довольно бесцеремонно заявила Толе, что его сексуальная техника очень напоминает ей малопотентного любовника.

Несмотря на некоторую вульгарность, любовница Толе очень нравилась, и когда она настояла на куннилингусе, он согласился. Но после куннилингуса попытка провести половой акт оказалась неудачной – Толя был так горд тем, что дал возможность любовнице пережить сильный оргазм, что не мог и не хотел представлять её всю покрытую ужасными язвами, и почти сразу же эякулировал. Он смутился, но постарался не показать ей своего смущения, а она не обратила на это внимания и убежала в ванную.

В следующий раз, чтобы избежать фиаско, он предложил ей выпить перед половым сношением, и она охотно согласилась. Но как это часто бывает с женщинами в состоянии опьянения, оргазма она не достигла даже при куннилингусе. Толя смог провести длительное половое сношение, и ему не пришлось прибегать к обычным уловкам, чтобы снизить уровень возбуждения – он и без этого никак не мог эякулировать. В конце концов любовница оттолкнула его, заявив, что она «не железная», у неё все внутри горит и болит. Анатолий, по её мнению, не только никудышный любовник, но и садист, и она предложила ему убраться прочь, так как больше она терпеть его не намерена.

Дома Толя обнаружил гематому в области головки полового члена. Даже прикосновение к пенису было болезненным, слизистая головки была отечной и покраснела, в области уздечки было багровое припухлое пятно. Он испугался и в тот же день прибежал на консультацию к урологу нашего коммерческого центра.

Гематома у него рассосалась, но уролог предупредил его, что если он будет и дальше практиковать столь продолжительное половое сношение, то последствия могут быть более тяжелыми, и ему надо проконсультироваться с сексопатологом, как нормализовать свою сексуальную жизнь.

Длительный половой акт опасен травмами половых органов обоих партнеров. Но даже если нет тяжелых травм, то продолжительное трение из-за недостаточности естественной

смазки, не рассчитанной на столь продолжительные фрикции, приводит к болезненности половых органов и мелким повреждениям, которые могут инфицироваться.

Зачем же мужчины, образно говоря, ломают копыта?

Быть может, пора пересмотреть традиционные взгляды и снять с сильного пола этот груз, который уже становится обременительным, судя по количеству пациентов, посещающих сексопатологов?..

Я имею ввиду сложившийся стереотип в мнении, что мужчина непременно должен иметь «железную» эрекцию и быть способен «пилить» без передышки, а те, кто так не могут, – достойны лишь снисходительного сочувствия.

Этот уже устаревший образ «сперматозавра» так депримирует (угнетает) многих мужчин, что они попадают в заколдованный круг – «от страха» оказаться несостоятельным, не вписаться «в стандарт», их половые способности становятся ещё хуже. А чем больше мужчины боятся фиаско, тем больше шансов, что оно произойдет.

Миф о «железной» эрекции, которой будто бы непременно должен обладать каждый мужчина, – как дамоклов меч. Но он так же устарел, как и мифы о женском оргазме (см. соответствующую главу).

Пары, которые осознают неправоту мифов о мужской и женской сексуальности, – буквально обретают в своей интимной жизни «второе дыхание».

Ведь по сути, При современном разнообразии сексуальной техники, сама по себе эрекция и все, на что способен эрегированный пенис, – не самое главное. По крайней мере, не единственное. Есть и альтернативные варианты.

Причем, последние весьма привлекательны для представительниц прекрасного пола. (О технике вы узнаете далее.)

Для кого ж мужчины стараются, как не для женщин, заботясь о продлении полового акта?! Самому-то мужчине безразлично, сколько продлится коитус. Получается, что для женщин. Но ведь многим дамам это не нужно. Так для кого же? (Попробуйте, уважаемый читатель, сами ответить на этот вопрос.)

И что же мы имеем?

Три четверти женщин не нуждаются в длительном половом акте, так как могут получить оргазм при стимуляции клитора (а некоторые вообще в половом акте не нуждаются и «исполняют» его «по привычке» или ради мужчины). Следовательно, их партнеры зря волнуются о том, сколько продлится половой акт. Сколько бы ни продлился, – женщине это безразлично. Точнее, психологически это ей приятно, но физиологически – никак. А некоторым женщинам чем короче коитус, тем лучше. Самое главное, чтобы мужчина не забыл, что нужно сделать, чтобы дать ей пережить оргазм.

Итак, сухой остаток. Современный мужчина может не заботиться о продолжительности полового акта, если он сексуальный альтруист, – то есть, стремится дать женщине пережить максимальное наслаждение, – и знает, как это сделать.

## **Опытный ли вы любовник**

«Наслаждение доставляет не секс, а любовник»

*Мардж Пирси*

Хороший любовник должен соблюдать следующие заповеди:

В своей сексуальной жизни учитывать закон притупляемости и закон новизны. Смысл их в том, что всякое новое действие вызывает более сильную реакцию. Новая поза или не испытанная ещё эротическая ласка могут кардинально изменить интимную жизнь партнерской пары.

Использовать всевозможные эротические ласки.

Знать различные позиции и уметь корректировать диспропорцию (несоответствие) размеров половых органов партнеров.

Уметь контролировать эякуляцию и владеть искусством пролонгированного (затяжного) полового акта. (качество делательное, но не строго обязательное, так как длительное сношение нужно сравнительно небольшому количеству женщин).

И самая главная заповедь (по существу её можно считать единственно значимой, а остальное все приложится) – быть сексуальным альтруистом. Ни гигантский половой член, твердый, «как камень», ни способность совершать длительное сношение не означают, что мужчина хороший любовник, если он не знает утонченных эротических ласк.

Примитивный короткий половой акт в одной и той же «традиционной» позе, без эротической прелюдии, с женщиной, не испытывающей никаких приятных чувств, сродни мастурбации. Конечно, женское влагалище приятнее для полового члена, чем рука. Однако мужчине никогда не стать хорошим сексуальным партнером, если он не придерживается следующего постулата: Настоящий секс – это не только механическое раздражение полового члена о влагалище женщины, но и высшее эротическое и эстетическое наслаждение.

У некоторых наших соотечественников сложилось превратное представление о сексе. Пожалуй, ни в одной стране нет такого примитивного секса, как в нашей.

Считая себя «половым гигантам» из-за размеров своего мужского достоинства и способности совершать длительные фрикции, современный «Лука Мудищев» пытается поразить своим «умением» иностранок. Но те с презрением относятся к партнеру, не владеющему эротической техникой. Только в анекдотах иностранки приходят в восторг от секса с «настоящим русским мужиком». (Возможно, анекдоты придумали те, кто хочет выдать желаемое за действительное?..) Многие из современных мужчин далеки от образа «настоящего русского мужика» в психологическом отношении, а их сексуальные способности весьма посредственны – и в аспекте примитивности сексуальной техники, и в аспекте потенции.

Мужчина может полагать, что он «нормальный» сексуальный партнер, что лично у него с потенцией все в порядке, а женщина никогда не испытывает с ним оргазма и считает, что он как партнер никуда не годится.

Есть мужчины очень сильные в половом отношении, у которых эрекция возникает быстро, стоит только настроиться на секс, сохраняется длительное время, а эякуляция наступает только после достаточного количества фрикций (движений полового члена во влагалище). Если женщине для оргазма достаточно полового акта, и не требуется стимуляции других эрогенных зон, то такой партнер может дать ей наслаждение. Однако если главной эрогенной зоной у женщины является клитор, то без его предварительной или дополнительной (во время полового акта) стимуляции даже сильный в половом отношении партнер её не устроит, как бы долго не длился половой акт.

Но есть мужчины у которых эрекция вялая, они с трудом могут совершить иммиссию (введение полового члена во влагалище), во время полового акта член «выпадает», из-за этого они не могут совершать полноценных фрикций и практикуют лишь короткие толчки, чтобы минимально выводить половой член из влагалища, или раскачивание из стороны в сторону для предотвращения «выпадения» полового члена из влагалища. Или же даже при достаточной эрекции семяизвержение (эякуляция) наступает после нескольких фрикций или сразу после введения полового члена. Такой партнер не удовлетворит ни одну нормальную женщину, если он больше ничего не умеет. Но у него есть шанс научиться. И тогда его потенция для партнерши уже не будет иметь столь решающего значения – с помощью эротических ласк он сумеет дать оргазм и той, у которой возбудим клитор, и той, у которой возбудимо влагалище.

Следовательно, все дело только в умении. А это дело наживное. Хорошими любовниками не рождаются, а становятся.

Но хочу предостеречь читателей от другой крайности – секс это не механический, а творческий процесс. Это во-первых. Он имеет духовный компонент – любовь. Это

во-вторых. Он адресован не всем представительницам прекрасного пола, а той единственной женщине, которая вам близка и дорога. Это в-третьих.

Если читатель полагает, что овладев техникой эротических ласк, сможет покорить любую женщину, – то он ошибается. Не сможет, потому что ему этого просто не захочется. А раз не захочется, то в организме «не включатся» все нужные процессы.

Да и зачем покорять многих? Ведь женщин на свете миллионы, всех покорить невозможно. В сексе всем известный закон диалектики не действует, и количество не переходит в качество.

Череда случайных партнерш свидетельствует как раз об обратном – чем больше «любовниц на одну ночь», тем ниже сексуальные способности мужчины. Скорее всего, он не оправдал надежд женщины, после первой же встречи она была разочарована и не захотела с ним больше видеться. Или он сам, исполнив примитивный половой акт, сбежал от нее, боясь, что при повторном свидании от него потребуется «показать класс», на который он не способен. Но сам себе он в этом не признается и хочет выглядеть в глазах окружающих «пожирателем сердец», способным «покорить» любую женщину. Таким образом он как бы компенсирует собственную неполноценность и самоутверждается.

«Уложить в постель» женщину еще не означает «покорить» её . Самое трудное – удержать её. А для этого мужчина всегда должен быть «на высоте», постоянно доказывая, что он хороший любовник. Как говорят в спорте, «важно не взять высокую планку, а удержаться».

### **Что могут «сексуальные гиганты»?**

Общая участь всех хвастунов: рано ли, поздно ли, а все-таки непременно попадешь впросак.

*У. Шекспир*

Многим представителям сильного пола свойственно преувеличивать собственные сексуальные способности и бахвалиться «достижениями» на поприще секса в кругу приятелей. Каких только невероятных историй о своих «сексуальных подвигах» не рассказывают друг другу мужчины!

Якобы он способен на 5-6 половых актов за ночь и мог бы еще, да только жаль, времени не хватило.

Что с женой у него якобы регулярно по 4-5 половых сношений за ночь, а кроме того, есть ещё и любовница, с которой он тоже регулярно имеет по несколько сексуальных контактов.

Что он способен совершать половой акт в течение часа, а у партнерши за это время было 10 оргазмов.

Что у него была такая темпераментная любовница, которая во время полового акта совершала столь энергичные телодвижения, что он взлетал чуть ли не потолка.

Что они с партнершей во время полового акта так «вертелись», меняя позы, что даже сломали кровать, а половой член несмотря ни на что, якобы «стоял как железный» все время, даже после семяизвержения или когда они чинили сломанную кровать.

Что его эрегированным пенисом чуть ли не гвозди можно заколачивать.

Что половой член у него чуть ли не 20 сантиметров, поэтому все женщины от него просто в восторге.

Что он «имел» женщин и на люстре, и на рояле, и на качелях, и в стремительно плывущей байдарке, и под водой, и во время совещания, когда партнерша сидела под столом, и практически в любом месте и в любой позе.

И много-много разных других легенд. А жена такого «сексуального гиганта»

рассказывает врачу, что живут они половой жизнью не чаще одного раза в неделю, а то и реже, причем, половой акт происходит «по-быстрому» и «кое-как», муж в лучшем случае способен 1-2 минуты совершать торопливые фрикционные движения в традиционной позе, после чего тут же засыпает, а жена постоянно остается неудовлетворенной.

Давайте рассмотрим, что из вышесказанного правда, а что явное бахвальство.

Молодой мужчина с хорошей потенцией и с хорошей сексуальной партнершей, к которой он испытывает сильное влечение, способен совершать несколько половых актов за ночь, но не более 4-х. А рассказы «героев-любовников» про 5-6 половых актов – это чаще всего вымысел и бахвальство.

Возможно, и есть такие «половые гиганты», но это возможно лишь в определенном возрастном диапазоне (18-25 лет), на пике сексуальной активности мужчины с сильной половой конституцией, при очень высокой половой возбудимости. Или же такой сексуальный эксцесс (многократный половой акт) – единичный случай. Или мужчина много выпил и не мог достичь эякуляции, поэтому эрекция у него сохранялась, и он осуществлял интродукцию (введение полового члена во влагалище) и фрикции (движение полового члена в вагине) несколько раз с интервалами между ними. Сам мужчина полагал, что он совершил несколько половых актов, а на самом деле это одно сношение с задержанной эякуляцией.

В любом случае хвастаться нечем, так как партнерша, скорее всего, никакого удовольствия не получила.

Почему сексуальные возможности мужчины не безграничны? Знаменитый физиолог Сеченов писал, что к необъяснимым особенностям полового аппарата мужчины относится совершенное уничтожение полового желания после извержения семени, когда эрекция становится невозможной даже при механическом раздражении головки полового члена.

Период невозбудимости половых органов к эротическим раздражениям после окончания полового акта называется рефрактерной паузой. После семяизвержения (эякуляции) у мужчины пропадает всякое желание к интимной близости и опадает половой член (исчезает эрекция). Наступает рефрактерная пауза, которая может длиться от 30-40 минут до нескольких часов, а иногда и нескольких суток. Если у мужчины сохраняется высокий уровень гормонов в крови, то после рефрактерного периода желание может появиться снова, и тогда вновь возникает эрекция.

Длительность повторного полового сношения на 10-20% больше, чем первого. После повторного семяизвержения рефрактерная пауза ещё более продолжительная. Для мужчин с хорошей потенцией, испытывающих чрезвычайно сильное сексуальное влечение к своей партнерше, возможно возобновление полового желания и эрекции и в третий раз.

Но биологический предел – это 3-4 полового акта, да и то во многих случаях необходима интенсивная стимуляция полового члена мужчины партнершей (рукой, языком, ртом) для того, чтобы у него вновь возникла сильная эрекция.

Даже если партнеры всю ночь не спят, а только занимаются сексом, то если посчитать все время, затраченное на прелюдию, на само половое сношение и рефрактерные паузы, – то получается, что даже при очень хорошей потенции им просто не хватит ночи для того, чтобы совершить более 4 половых актов. Тем более, что после каждого повторного сношения удлиняются и рефрактерная пауза, и продолжительность стимуляции полового члена для достижения сильной эрекции, и длительность самого полового акта, а в целом снижается возбудимость всех эрогенных зон и половое желание. Кроме того, при многократных половых сношениях некоторые мужчины психически сильно истощаются.

Так что, если вы услышите от мужчины, что он за ночь 5-6 раз овладел женщиной и каждый раз при этом эякулировал, – можете смело уличить его во вранье. Даже на 3-4 эякуляции способен далеко не каждый взрослый мужчина, а уж тем более ежедневно.

Сексуальные эксцессы возможны в периоде юношеской гиперсексуальности – в 18-20 лет, когда половая возбудимость очень высока, но чаще всего они бывают лишь эпизодически, при нерегулярной половой жизни, когда появляется возможность провести всю ночь с партнершей, к которой юноша испытывает сильное сексуальное влечение. Он не

тратит времени на прелюдию, и как только возникают желание и эрекция, без промедления приступает к половому акту. А когда юноша женится, сексуальные эксцессы бывают лишь во время «медового месяца», интенсивная половая жизнь может быть ещё в течение нескольких месяцев, а затем половые сношения постепенно урежаются и устанавливается определенный ритм половой жизни.

Половой акт в течение часа и даже более – вполне возможен, если мужчина владеет техникой пролонгированного сношения (но для этого ему нужно учиться этой технике), или при крайне низкой возбудимости.

Есть очень темпераментные женщины, которые могут испытать оргазм уже на первых минутах полового акта, но таких женщин среди наших соотечественниц немного. 10 оргазмов за ночь у женщины вполне возможны. Есть женщины, способные и 20 раз пережить оргазм, но для этого им нужен хороший сексуальный партнер, владеющий сексуальной техникой, а не хвостун, который явно преувеличивает свои половые способности.

Некоторые женщины с тренированными мышцами влагалища обладают такой высокой техникой полового сношения, что амплитуда колебаний половой щели в направлении вверх-вниз может достигать 10-15 см, то есть, на всю длину полового члена. Но «подбрасывать» партнера до потолка ни одна партнерша с нормальным телосложением не сможет.

Бурные телодвижения с темпераментной партнершей, выпадение полового члена из влагалища и заваливание кровати вполне возможны. Могут быть даже и трагические случаи – вывих полового члена, разрыв влагалища и другие травмы. Но при всех неприятных неожиданностях, прерывающих половое сношение, эрекция у мужчины обычно пропадает. После семяизвержения эрекция пропадает во всех без исключения случаях.

Рассказы, что член «стоял» даже во время починки сломанной кровати, – вранье.

Половой член находится в состоянии эрекции часами и даже сутками и неделями только при приапизме. Но вряд ли здоровому мужчине стоит этому завидовать. Приапизм – это крайне неприятное и болезненное состояние, при котором половое сношение не приносит облегчения, нет сексуального влечения, семяизвержения и оргазма, а у подавляющего числа больных после приступа приапизма снижается или полностью утрачивается способность к эрекции.

Пенис длиной 18 см и более, хотя и сравнительно редко, но может быть. По терминологии знаменитого сексолога Л.Я.Якобсона, он называется «балда», и этим все сказано. Такой длинный половой член принесет женщине с нормальными размерами влагалища одни неприятности, а нормальная длина полового члена в возбужденном состоянии – 11-12 см (максимум 14 см), и эти размеры оптимальны для большинства женщин.

Байки о том, что сексуальная партнерша якобы пришла в восторг после полового акта с 20-сантиметровым пенисом, – тоже далеки от реальности. И длина члена весьма сомнительна, а ещё более сомнительно, что это может понравиться женщине с нормальными размерами влагалища. У некоторых женщин очень длинная вагина; возможно, столь длинный пенис их бы устроил.

Как видите, многое из рассказов «героев-любовников» – вымысел или сильное преувеличение. Желаемое, выдаваемое за действительное.

Как совершенно справедливо сказал один очень популярный певец, который покорила сердца многих женщин, но не любил об этом рассказывать: «Мужчина, который подробно рассказывает в компании, как и сколько раз за ночь он имел женщину, скорее всего, несчастлив в наслаждениях и ни на что не способен.» Любой психиатр подтвердит это мнение. Хвастаются своими сексуальными «достижениями» мужчины с весьма невысокими сексуальными способностями.

Бахвальство своими сексуальными «подвигами», как правило, маскирует определенные проблемы. Подчас сам мужчина их даже не осознает. Частая смена сексуальных партнерш или циничные рассказы о своих любовных похождениях свойственны мужчинам,

сомневающимся в своей привлекательности. Психиатры называют это синдромом донжуанизма. Мужчина старается заглушить свои сомнения и доказать себе и окружающим свою сексуальную привлекательность с помощью череды часто меняющихся любовниц или бахвальством о своих мнимых или явно преувеличенных сексуальных способностях.

Причиной этого может быть давняя психическая травма, измена любимой женщины, обида или оскорбление со стороны женщины, то, что когда-то его отвергла женщина, в которую он был влюблен, и мужчина сознательно (или неосознанно) мстит за это всем женщинам, унижая их циничными подробностями интимных отношений.

Это свойственно слабым мужчинам с определенными личностными особенностями – очень самолюбивым, крайне болезненно реагирующим на все, что ранит непомерное самолюбие. А измена, оскорбление или пренебрежение женщины, – как раз те психотравмирующие факторы, которые болезненно задевают их самолюбие.

Нормальный мужчина с сильным характером не будет фиксироваться на такой ситуации. Его отношение будет адекватным (правильным). Да мало ли кому изменяют и кого отвергают?! Со временем все проходит и обида забывается.

А личность слабого мужчины даже при незначительных психических травмах может деформироваться. Давняя обида, им самим не осознаваемая, находит свое выражение в синдроме донжуанизма. В результате мужчина постоянно самоутверждается, пытаясь доказать, что он «половой гигант». Половые способности мужчины определяются не его мужскими достоинствами, а мнением женщин о его мужских достоинствах.

### **«Скелет в шкафу»**

«Если не можете избавиться от скелета в шкафу, заставьте его станцевать»

*Бернард Шоу*

Каждый человек чего-то стыдится. Ему кажется, что он знает о себе такое, чего не знают другие. Это может быть какое-то событие прошлых лет, которое оставило тягостное впечатление в душе, и человек даже не хочет об этом вспоминать. Он прячет его глубоко-глубоко, стараясь об этом не думать. Англичане в таких случаях говорят, что у каждого человека есть свой «скелет в шкафу». Но бывает, что эти неприятные воспоминания навязчиво, помимо воли человека всплывают в его сознании.

У человека существует осознаваемое и неосознаваемое, то есть, подсознательное. То, что неприятно, что ранит его психику, человек вытесняет в подсознание, и оно становится неосознаваемым. То есть, этого события как бы не существует, потому что оно в подсознании. Но тем не менее, это событие оказывает свое влияние на психику, а из-за этого возникают различные комплексы и неврозы.

В 15-летнем возрасте, когда Виталий отдыхал в летнем спортивном лагере, его пытался изнасиловать гомосексуальным образом его тренер по легкой атлетике. Сначала тот завоевал доверие подростка, действовал лаской и убеждением, но когда попытался совершить гомосексуальный акт в виде орального секса, мальчик укусил его за половой член, вырвался и убежал.

Виталий никому не рассказал о случившемся, ему было очень стыдно и противно, но в своих фантазиях он мечтал, что поквитается с насильником, зарежет его, расчленил, причинит боль и унижение, он строил «кровожадные» планы мести, и в этом находил своеобразное утешение и пытался избавиться от состояния униженности.

Со временем он забыл этот случай и многие годы не вспоминал. Но, конечно, случившееся не прошло для него бесследно. Виталий ненавидел себя за то, что не сумел поквитаться с насильником, считал себя оскверненным, сам себе был противен. У него потом было много проблем, которые в конце концов привели его к психиатру.

Если давнее событие было связано с сексуальными действиями, то это оказывает тормозящее влияние на сексуальность человека. Возникают комплексы, чувство вины, чувство стыда. Как с ними бороться, – описано дальше. «Скелет в шкафу» нужно, образно говоря, вытащить из подсознания, чтобы понять связь прошлого и настоящего и преодолеть свои комплексы.

## Робкий мужчина

«Робость можно определить как боязнь порицания, стыд – как уверенность, что он неминуемо»

*Л. Вовенарг*

Застенчивость, стеснительность присуща не только женщинам, но и мужчинам. Что делать?! Ведь все люди разные, не все родились с внешностью Алена Делона и характером Бельмондо.

Бывает так, что внешность мужчины вполне, а познакомиться с женщиной не получается. Он с тихой грустью наблюдает, как его приятель, ничем не лучше его, лихо подкатывает к привлекательной девушке, на которую положил глаз наш скромный герой. В любой компании все симпатичные девушки, приглашенные «без пары», тут же обзаводятся спутником, а робкий юноша, как правило, остается без дамы.

Почему мужчина робок? Потому что у него такой характер (психиатры говорят – личность). Есть множество вариантов личности, которые проявляются замкнутостью, необщительностью, застенчивостью. Например, чрезвычайно чувствительный, впечатлительный, «мимозоподобный», ранимый, обидчивый, застенчивый, боязливый и робкий человек с высокими моральными требованиями к себе, из-за чего он постоянно ощущает собственную неполноценность, с трудом приспосабливается к новому коллективу, не умеет знакомиться с новыми людьми и может общаться только с теми, кого давно знает, – это сенситивная личность.

Человек с крайне неустойчивым настроением, которое меняется у него по незначительному поводу, который обижается или радуется по любому пустяку, на который нормальный человек даже не обратит внимания, – это лабильная личность.

Нерешительность, неуверенность в себе, постоянные сомнения в правильности принятого решения, перепроверки сделанного, неспособность к самостоятельным решениям, комплекс неполноценности, – это психастенические черты, а мужчина с такими чертами характера называется психастеником.

Вечный нытик и пессимист, который постоянно подавлен, недоволен, всегда в плохом настроении, все видит «в черном свете», жалуется на жизнь, болезни, жену и свои трудности, – это конституционально-депрессивный (гипотимный) тип личности.

Слабый, утомляемый, для которого обычные нагрузки чрезмерны, и он от всего устает, и от работы, и от общения, и от незначительного психического напряжения, легко раздражается, – это астеник. Некоторые астенические личности бывают чрезмерно озабочены собственным здоровьем, постоянно прислушиваются к своим ощущениям и к своему организму, жалуются на нездоровье, плохое самочувствие, из-за малейшего недомогания ложатся в постель и считают, что серьезно больны, любят бывать у врачей и предъявляют множество различных жалоб, – их называют астениками-ипохондриками или просто ипохондриками (от слова «ипохондриа» – чрезмерная озабоченность собственным здоровьем).

Понятно, что все вышеперечисленные черты затрудняют общение и не способствуют успеху у женщин. Кто ж любит пессимистов, нытиков, вечных жалобщиков, хнычущих и неуверенных в себе?!

Характер – это судьба, – любят повторять психиатры. Однако ничего фатального нет. Характер в корне изменить нельзя, но корректировать некоторые черты можно.

Далее вы узнаете, как с помощью тренинга корригировать свои недостатки, повысить самооценку, научиться общаться, полюбить себя и стать более привлекательным в глазах прекрасного пола.

Все в руках человека.

А человек в руках женщины.

*Александр Фюрстенберг*

## **Барьер общения**

Нелюбимый всегда одинок...

*Жорж Санд*

Если ребенок уже с детских лет не уверен в себе, боязлив, нерешителен, застенчив, а властная, деспотичная мать растит сына одна, командует им и полностью подавляет его, то в подростковом возрасте имеющиеся особенности личности «заостряются» и формируется комплекс неполноценности. Формируется так называемый «барьер общения». Такому подростку трудно общаться со сверстниками, он стеснителен, робок, считает себя хуже всех.

Сочетание таких черт характера сына (а часто они наследуются от отца) с деспотизмом матери – это самая частая причина задержки психосексуального развития.

Фактором, отрицательно влияющим на развитие сексуальности, является и недостаток информации.

Разговаривать на темы секса в некоторых семьях строго запрещается. Родители не только не обсуждают с детьми элементарные вопросы в аспекте полового воспитания, но и сурово пресекают любые проявления нормальной сексуальности ребенка. Их самих воспитывали именно так, и они полагают, что правильно воспитывают своего ребенка, стараясь держать его в полнейшем неведении, ограничивая общение со сверстниками, чтобы они на него «плохо» не влияли.

Еще хуже обстоит дело, если мать ограничивает контакты сына со сверстниками и сверстницами. Подросток и сам плохо приспособлен к общению из-за своей робости и стеснительности, да ещё и мать не дает ему возможности играть с ребятами, а в коллективе сверстников эти черты характера со временем могли бы сгладиться.

Однако общение с ровесниками и ровесницами, подростковая влюбленность, обучение навыкам общения с противоположным полом, – необходимый этап психосексуального развития человека, и если родители ограничивают контакты ребенка, то это замедляет формирование его либидо.

Соответственно, из-за нарушения способности к коммуникации (общению) не развиваются правильные навыки поведения с девочками, а в последующем – с девушками.

Либидо у такого юноши не проходит все необходимые этапы (платоническое, эротическое, сексуальное), а останавливается на платонической или эротической стадии.

Самое трудное найти девушку, достаточно умную и привлекательную, чтобы она понравилась тебе, и достаточно глупую и непрехотливую, чтобы ты понравился ей.

*Автор пожелал остаться неизвестным*

**Платоническая любовь прекрасна и возвышенна, но...**

«Платоническая любовь – это секс выше ушей»

*Тира Самтер Уинслоу*

Почему Петрарка любил Лауру платонически, так и не отважившись на близость? Почему вообще существует платоническая любовь? Возможно, навлеку на себя гнев поэтов и романтически настроенных юношей, но профессия обязывает.

Платоническая любовь в норме свойственная лишь периоду становления либидо, то есть, подростковому возрасту.

Если взрослый мужчина любит платонически, – это означает, что у него задержка психосексуального развития – его либидо приостановилось на платонической стадии (см. главу «Три времени либидо»).

Окончательное формирование либидо до своей завершающей (сексуальной) стадии должно происходить к 17-19 годам. Зрелое либидо означает, что мужчина живет половой жизнью (как и положено любому психически здоровому человеку).

Если юноша (мужчина) в периоде расцвета мужской сексуальности (18-25 лет) одинок и соблюдает «сексуальное воздержание», то:

либо у него есть какие-либо психические отклонения, мешающие его общению с противоположным полом;

либо не сформировано либидо;

либо есть сексуальные дисфункции.

Если у юноши (мужчины) нет постоянной партнерши, но есть временные, – то к нему вышесказанное не относится.

Самое частое следствие незавершенного либидо – слабое половое влечение.

Общаясь с девушками, такие юноши влюбляются, ухаживают, но эти ухаживания лишь на платоническом уровне, без телесного контакта.

Все его сверстники в этом возрасте смело кладут девушке руку на плечо, обнимают за талию, могут притянуть её к себе, обнять и поцеловать, а для юноши, либидо которого ещё не достигло своего апогея, приступить к эротическим действиям – целая проблема. Романтический влюбленный страдает, мечтает и фантазирует, но прикоснуться к своей избраннице не смеет.

Если такому робкому юноше повезет, и его партнерша окажется доброжелательной и терпеливой, то есть шанс, что рано или поздно он преодолеет «барьер общения» и постепенно, хотя поначалу несмело начнет проявлять эротические действия. Со временем он наверстает то, что пропустил в соответствующем возрасте.

Но если юноше, задержавшемуся в сексуальном развитии, попадется разбитная девушка с большим сексуальным опытом, для которой «вздохи под луной» – давно пройденный этап, – она может высмеять стеснительного воздыхателя. А это надолго отобьет у него охоту вообще ухаживать за девушками. Пройдет немало времени, пока юноша вновь решится поухаживать за другой девушкой.

В юношеском возрасте платоническое общение с противоположным полом ещё куда ни шло – ровесницы ещё тоже находятся на стадии несформированного либидо (а у женщин, по сравнению с мужчинами, оно запаздывает).

Но если мужчина на третьем десятке лет все ещё «вздыхает под луной» и никак не решится обнять и поцеловать свою избранницу, не говоря уже о прочем, – то нормальная молодая женщина, имеющая сексуальный опыт, отнесется к этому уже не так снисходительно, как юная девушка.

Если либидо у мужчины задержалось на эротической стадии, то на поцелуи и объятия молодой человек решится, но от поцелуев до постели – немалый путь. А он не знает, как это сделать и не может отважиться пройти этот путь.

Основная причина его трудностей состоит в том, что у него нет интенсивного полового влечения, как у его сверстников, для которых характерна юношеская гиперсексуальность. Влечение настолько слабое, что интереса к противоположному полу у нет. А если нет влечения, то, соответственно, появляются проблемы и на других фазах физиологического цикла сексуальных реакций. Отсюда проистекают различные сексуальные дисфункции.

А когда сыну 18-20 лет, родители удивляются, почему он совершенно не интересуется девушками. Когда ему 25-28 лет, они проявляют беспокойство, почему же он не женится. Даже если он, послушавших уговоров матери, женится, то уже через несколько лет брак распадается. У таких мужчин бывают самые различные сексуальные нарушения – слабая эрекция, импотенция, преждевременная или задержанная эякуляция. Если молодой мужчина не интересуется женским полом, будучи в возрасте пика мужской половой активности – то ему нужно проконсультироваться с психиатром-сексопатологом.

## **Отношение мужчины к сексу после секса**

«В индустрии развлечений самой удачной идеей было разделение людей на два пола»

*Янина Ипхорская*

Сексуальная удовлетворенность мужчины, это не только достижение половой разрядки (оргазм), но и его эмоциональное состояние после близости.

М.Яффе и Э.Фенвик на основе десятка опросников составили график сексуального профиля мужчины, главным критерием которого является уровень сексуальной удовлетворенности. Учитывались разные характеристики – чувственность, сексуальный «аппетит», сексуальная техника, удовлетворенность своей половой жизнью, сексуальная осведомленность и широта взглядов, сексуальная ориентация, психологическое благополучие и уверенность в себе, общительность. И что оказалось? Выделены четыре варианта сексуального профиля, из них лишь единственный профиль обладает средним уровнем удовлетворенности, а три остальных – низким.

Что сие означает? А то, что подавляющее число мужчин сексуально не удовлетворены. Парадокс, скажете вы? Ведь приоритет по части сексуальной неудовлетворенности традиционно был за женщинами! Получается, что мужчины тоже не удовлетворены?! Печально, но факт. Именно так и есть. Причем, сам мужчина может этого и не осознавать, но подсознательно, опосредованно это непременно отразится на взаимоотношениях с партнершей.

Давайте рассмотрим причины сексуальной неудовлетворенности мужчин и пути её преодоления.

Первая причина – низкая сексуальная осведомленность и недостаточная техника. Хотя психологических проблем нет, а отношение к сексу – положительное и даже воодушевленное, уровень чувственности высокий, однако в процессе полового акта такой мужчина испытывает «технические» трудности.

Трудности исчезнут по мере приобретения необходимой информации о сексуальной технике.

Вторая причина – избыточная пылкость в сочетании с неопытностью, что приводит к слишком быстрой эякуляции. Это влияет на уверенность мужчины в себе и он не считает свой секс удовлетворительным. Чаще всего это бывает у юношей и молодых, неопытных мужчин. С возрастом и приобретенным опытом может пройти само собой, и будущие сексуальные отношения станут гармоничными. Однако у некоторых мужчин слишком быстрая эякуляция может приобрести стойкий характер.

Ваша проблема разрешима, если вы научитесь контролировать эякуляцию и освоите

специальные методики по предупреждению преждевременного семяизвержения.

Третья причина – слабое сексуальное влечение, хотя мужчина неплох как любовник, умеет завязывать и поддерживать сексуальные отношения. Трудности начались после периода переутомления и стресса, когда несколько раз была слабой эрекция или её не было вовсе. Каждое повторное фиаско усиливало его тревогу, он опасался, что становится импотентом, а потом его опасения и страхи настолько усилились, что он вообще стал избегать секса.

Проблема может быть преодолена с помощью специальных методик преодоления слабой эрекции.

Четвертая причина – низкий уровень уверенности в себе. Трудности возникли по тому же сценарию, как и в предыдущем варианте. Мужчине трудно говорить о себе, а тем более, о сексуальных проблемах. Он не смел поговорить на эту тему со своей партнершей. Она же чувствовала, что что-то не так, и решила, что он её больше не любит и не хочет. Ее обида вызвала ещё большее охлаждение и отчуждение.

Проблем не будет, если вы сумеете повысить самооценку и преодолете свою скованность.

Пятая причина – излишняя самоуверенность в сочетании с недостатком эмоционального участия и неспособностью выражать свои чувства. У мужчины сильное половое влечение, он считает себя очень мужественным и всезнающим, у него нет каких-либо очевидных сексуальных дефектов, он не невежда и не новичок в сексе, а достаточно опытен, но отношения с женщинами не складываются. Романы бурные, страстные, но непродолжительные. Мужчина не удовлетворен такими краткосрочными отношениями и задается вопросом, почему же он, будучи неплохим любовником, не может удержать женщин?

Нужно научиться быть эмоционально ближе к партнерше, постараться понимать её чувства, – тогда от неё будет ответная эмоциональная реакция, которая даст вам чувство сексуальной удовлетворенности.

Шестая причина – мужчина постоянно меняет партнерш, надеясь получить искомое удовлетворение или найти «идеальную любовницу», хотя чувствует разочарование и неудовлетворенность после большинства сексуальных встреч.

Скажи мне, с кем ты спишь, и я скажу, кто тебе снится. (

*Станислав Ежи Лец*

## **Сексуально неудовлетворенный мужчина**

Ты ищешь причину зла. Она только в тебе

*Ж. – Ж. Руссо*

Многолетний опыт врачей секс-терапевтов свидетельствует, что в большинстве случаев причиной сексуальной неудовлетворенности мужчины являются не расстройства половых функций, не болезни, а недостаток осведомленности или затруднения по взаимопониманию и взаимодействию с женщинами.

У женатых мужчин отсутствие взаимопонимания с женой в конце концов приводит к сексуальной скуке, рутинности, почти механическому исполнению «супружеского долга», а в некоторых случаях – полному отказу от интимных отношений.

Но и у неженатых мужчин тоже немало трудностей. Казалось бы какие проблемы, если с половым аппаратом в порядке?!..

Результаты сексуальной революции докатились и до нашей страны, теперь никто не скажет, что «У нас секса нет», взаимоотношения полов упростились, порой настолько, что

полностью игнорируется духовность, да и одиноких женщин, которые не только «не против», но очень даже «за», – немало. И тем не менее, тысячи мужчин приходят к психиатру с жалобами, что не могут найти подходящую партнершу.

Значительная часть мужчин, у которых нет никаких сексопатологических заболеваний, говорят, что секс больше «давит» и «угнетает», чем расслабляет, а в целом не дает удовлетворения. Некоторым секс не доставляет удовольствия, однако они не могут совсем от него отказаться по разным причинам: одни опасаются, что это негативно отразится на их здоровье, другие боятся потерять потенцию, если будут долго воздерживаться, третьих понуждает «супружеский долг». Парадокс – то, что является самым высочайшим наслаждением, – для многих мужчин является тяжкой обузой. Печально, но факт.

В современном мире так много одиноких мужчин и так много одиноких женщин, страдающих от своего одиночества. Создаются «Клубы одиноких сердец», во многих газетах публикуются объявления желающих познакомиться, есть десятки брачных контор, а Он и Она никак не могут найти друг друга.

Большинство мужчин реагируют на сексуальные проблемы своей жизни однозначно, все сильнее погружаясь в состояние глубокой сексуальной неудовлетворенности и страха.

Человек не должен быть одинок! Это противостоит и его психологии, и физиологии.

Во многих случаях одиночество является следствием личностной патологии или результатом давней психической травмы. Некоторым сексуально неудовлетворенным мужчинам для преодоления возникших затруднений необходима помощь психиатра-сексопатолога, но многие могут преодолеть свои проблемы самостоятельно, если подойдут к этой проблеме разумно.

Причины, которые препятствуют нормальной половой жизни здорового мужчины, можно условно разделить на две основные группы:

1. Затруднение взаимодействия и взаимопонимания с женщинами.
2. Недостаток сексуальной осведомленности и сексуальных навыков.

Затруднение взаимодействия и взаимопонимания с женщинами обычно связано с определенными особенностями характера мужчины, неумением общаться, знакомиться, ухаживать и строить отношения с противоположным полом. Некоторые мужчины способны лишь платонически ухаживать, но не умеют перейти от простого общения к сексуальным отношениям.

Далее мы рассмотрим все аспекты этой проблемы и пути её преодоления. Мужчины, испытывающие затруднения в достижении сексуальной удовлетворенности, смогут понять её причину и получат практические советы.

«Отзовись, незнакомка! Я лысый, толстый и глупый. Но если меня кто-нибудь полюбит, начну делать зарядку и читать книги.»

*Объявление в газете*

## **«Я не имею успеха у женщин»**

С тех пор, как солнце светит и мир стоит, – ни толстый нос, ни большой рот, ни жидкие или рыжие волосы – никому не помешали пользоваться всеми наслаждениями взаимной любви.

*Д. Писарев*

Немало мужчин уверены, что ни не пользуются успехом у женщин, и это делает их несчастными. Мужчины крайне обостренно относятся ко всему, что связано с взаимоотношениями полов, а особенно сексуальными отношениями. Беда ещё и в том, что

они полагают, будто остальные мужчины способны без проблем покорить сколько угодно женщин. Это сравнение ещё больше усугубляет комплексы.

Почему возникают комплексы? Потому что человек чувствует свою ущербность, неполноценность в чем-либо. «Я не такой, как другие, следовательно, я хуже их». На самом же деле это мнение может быть ошибочным.

Во-первых, многие мужчины, которых считают удачливыми в отношениях с женщинами, – на самом деле не удовлетворены своей сексуальной жизнью. Они закомплексованы не меньше тех, кто полагает, будто бы не имеет успеха у женщин. У ловеласов свои комплексы – они не уверены в собственных половых способностях и вынуждены постоянно доказывать себе и окружающим, что у них все в порядке в отношении половых способностей. Нормальный человек получает удовольствие от разделенной чувственности и взаимной заботливой ласки, а ловелас превращает секс в своеобразный спорт. Ему нужен сам процесс «охоты» или возможность похвастаться в мужской компании очередной «любовной победой», щегольнуть на публике новой любовницей. Так он самоутверждается. Герой-любовник не способен на длительную привязанность и заботу о своей партнерше. Достижение цели не приносит ему удовольствия и самоуспокоения, что с потенцией все нормально. Даже если нормально сейчас, он беспокоится, что будет завтра. Внутреннее беспокойство – а не утратил ли он свои половые способности? – побуждает его гнаться за следующей «добычей». Уважающие себя женщины избегают мужчин, столь неразборчивых в своих сексуальных связях – и из нравственных соображений, и из элементарной брезгливости. Да и сами «сердцееды», как правило, обходят вниманием достойных партнеров, предпочитая «легкую добычу». Так что не стоит завидовать мужчинам, у которых много любовниц, – они не более счастливы, чем вы. Как бы они ни бахвалились, им самим это образ жизни не доставляет особого удовлетворения.

Во-вторых, мужчин, сомневающих в своей привлекательности для женщин, так много, что не стоит считать себя «не таким, как другие». Как раз наоборот, – вы такой, как многие другие. А вот мужчин, уверенных в своей неотразимости, – как раз меньшинство. Все остальные в этом не уверены. Есть мужчины, которые смолodu считали, что не способны заинтересовать собой прекрасный пол, немало и тех, кто полагает, что в молодости был «вполне», а с возрастом утратил мужскую привлекательность. Некоторые мужчины никогда не задумывались о своей привлекательности, но подсознательно у них существует опасение в своих способностях, поэтому, даже будучи неудовлетворенными своими интимными отношениями с женой, они не отваживаются на внебрачную связь.

Так что, если вы считаете, что не имеете успеха у женщин, – вы в этом мнении не одиноки.

В-третьих, вы, скорее всего, заблуждаетесь. Почему я так считаю? Потому что уже двадцать пять лет помогаю своим пациентам преодолевать различные личностные и межличностные проблемы. И вы не первый мужчина, который ошибочно убежден в собственной непривлекательности.

Знайте: Даже если вы считаете себя посредственностью, не имеющим никаких выдающихся способностей, совершенно непривлекательным, вы неправы, потому что есть на свете женщины, которые предпочтут именно вас, именно такого человека, как вы.

Просто вы ещё не встретили такую женщину. Но имеете шанс встретить, если приложите определенные усилия. Я не имею ввиду, что вы дадите объявление: «Одинокий мужчина хочет познакомиться...» Когда вы дочитаете этот раздел до конца, – вы поймете, что вам нужно делать.

Когда мужчине плохо, он ищет женщину, а когда ему хорошо, он ищет ещё одну.

*Константин Мелихан*

## Проблемы общения

«Единственная настоящая роскошь – это роскошь человеческого общения»

*А. Сент-Экзюпери*

Одной из причин того, что мужчине трудно достичь взаимодействия с женщинами, является отсутствие навыков общения. Говоря проще, навыки общения означают умение ладить с людьми.

Казалось бы – нормальный взрослый человек умеет говорить, а следовательно, может излагать свои мысли и демонстрировать чувства. Нет ничего проще – нравится женщина, подойди и скажи ей об этом. Однако в этом-то и состоит главная трудность. Не каждый мужчина решится подойти к женщине и тем более высказать то, что ему хотелось бы, причем, в той форме, которая не оскорбит женщину, а вызовет её ответную реакцию. Это только пятилетний Ванечка может подойти к своей ровеснице Манечке и сказать ей: «Давай дружить», – не боясь быть неверно понятым.

У взрослых людей все гораздо сложнее. Почему? А потому что мы любим сами усложнять себе жизнь. Это во-первых. Не умеем работать над собой и исправлять недостатки своего характера, – это во-вторых. Не знаем и не понимаем языка тела – это в-третьих. Мы все опутаны условностями и предассудками, – это в четвертых.

Типичная ситуация: он и она в компании, на работе или в общественном месте, самое начало взаимоотношений. Она ждет от него каких-то действий, предоставив ему инициативу. Ему хотелось бы сказать: «Вы мне нравитесь» или «Мне хочется познакомиться с вами поближе», – но он не решается, мнетя, говорит о какой-то ерунде, лихорадочно подыскивая тему, чтобы её заинтересовать. Она слушает, уже начиная скучать, и понимает, что он из нерешительных. Если женщина не из тех, кто предпочитает доминировать над мужчиной, то она постепенно теряет интерес и к разговору, и к самому собеседнику. «Он скучный, зануда, мямля», – примерно такой вывод делает она для себя и уходит. Он корит себя за робость и нерешительность, и к уже имеющемуся неумению общаться добавляется оттенок самоуничижения: «Я неинтересен женщинам, меня никто не любит и никогда не полюбит». Формируется комплекс неполноценности. При встрече со следующей женщиной он вспоминает о неудаче с первой и заранее настроен, что и эта тоже быстро заскучает. И так возникает замкнутый круг. Чем больше мужчина не нравится самому себе, тем меньше у него шансов понравиться женщинам.

Недостатки в характере есть у каждого человека, идеальных людей не бывает. У каждого есть индивидуальные особенности, отличающие его от других. Если бы все люди были одинаковыми, – было бы просто неинтересно.

Характер – это судьба. От характера человека во многом зависит, как сложится его жизнь.

Понять себя – это уже первый шаг на пути к тому, чтобы преодолеть свои недостатки. Проанализируйте все, что вы узнаете из этого раздела, «примерьте» на себя, и вы установите причину вашей проблемы, если таковая имеется. Программы специального тренинга, приведенные далее, помогут вам преодолеть распространенные затруднения без обращения к врачу. Кто не слишком мнит о себе, тот лучше, чем он сам о себе думает.

*И. Гете*

**«Я не умею ладить с людьми»**

Цыпленок взламывает скорлупу и появляется на свет. Человек появляется на свет и замыкается в скорлупу.

*И. Симеонов и Н. Иванов*

Умение ладить с людьми означает, что человек своим поведением и словами может дать понять другим людям, что они ему нравятся, но и сам он – личность, вполне достойная внимания и хорошего отношения окружающих.

В процессе общения вы индуцируете собеседника, то есть, передаете ему собственные чувства с помощью определенных микросигналов.

Однако вы можете индуцировать вовсе не то, что чувствуете на самом деле. Или же вы пытаетесь передать женщине свое отношение, но делаете все не так, и она поймет вас неправильно. При нарушении способности к общению именно так и бывает.

Умение ладить с людьми – качество, необходимое любому человеку, в том числе и в его сексуальной жизни. Мужчина, владеющий навыками общения, может легко завести друзей, понравиться будущему начальнику, познакомиться с представительницей прекрасного пола.

Навыки общения и сексуальные навыки взаимосвязаны. Мужчины, у которых нет проблем с общением, могут удачно провести первое свидание (а от этого в немалой степени зависят последующие взаимоотношения), легко перейти от игривых комплиментов, улыбок и прочих ухаживаний – к искомой цели, то есть сексуальным отношениям.

Необходимость первым проявлять эротическую активность считается прерогативой мужчин. Казалось бы – это преимущество сильного пола. По крайней мере, так думают некоторые женщины, которые сетуют, что не они выбирают, а их выбирают.

Однако есть мужчины, которые не считают, что лидерство во взаимоотношениях является привилегией их пола. Есть и такие, кто считает это тяжким бременем. Они теряются в обществе женщины не из-за того, что относятся к числу женоненавистников, а потому что не умеют ухаживать.

Но это не проблема. Далее даны практические советы по отработке навыков общения и сексуальных навыков для мужчин, испытывающих затруднения во взаимоотношениях с представительницами противоположного пола. В совокупности они составляют то, что называется навыками общения.

От того, владеет ли человек навыками общения или нет, – зависит все: карьера, жизненный путь, взаимоотношения с людьми в целом и с женщинами в частности. У людей, владеющих навыками общения, нет сексуальных проблем.

Когда на приеме пациентам все разъясняешь, обучая их общаться, порой они восклицают: «Да как же я сам-то до этого не дошел! Ведь все лежит на поверхности!» Однако если бы все мужчины пользовались этими, на первый взгляд, простейшими приемами, то уверяю вас, у нас, психиатров, значительно поубавилось бы пациентов, обращающихся с жалобами на одиночество и сексуальную неудовлетворенность. Поманю пальцем, и она пойдет за мной.

Впрочем, пойдет, не пойдет, а поманить всегда можно.

*Хенрик Ягодзиньский*

## **Язык тела**

«Ничто не придает столько выражения и жизни, как жесты, движения рук, особенно при душевных волнениях; без жестов самое живое лицо мало выразительно»

*Г. Лессинг*

«Искусство общаться с людьми покоится по сути дела на ловком умении (предполагающем долгую подготовку) воспринимать и принимать еду, к кухне которой не питаешь никакого доверия»

*Ф.Ницше*

Человек общается с другими людьми не только вербально (словесно), но и мимически и пантомимически. Эмоциональный компонент коммуникации в наибольшей степени передается не вашей речью, а всей системой общения, в которую входит то, как вы держитесь, как двигаетесь, жестикулируете, смотрите, каково выражение вашего лица.

Мишель Монтень писал: «А чего мы только не выражаем руками? Мы требуем, обещаем, зовем и прогоняем, угрожаем, восхищаемся, поучам, приказываем, подбадриваем, поощряем, клянемся, свидетельствуем, обвиняем, осуждаем, прощаем, браним, презираем, не доверяем, досадуем, мстим, рукоплещем, благословляем, унижаем, насмехаемся, примиряем, советуем, превозносим, чествуем, радуемся, сочувствуем, огорчаемся, отказываемся, отчаиваемся, удивляемся, восклицаем, немеет. Многообразие и многообразие этих выражений позавидует любой язык! Кивком головы мы соглашаемся, оказываемся, признаемся, отрекаемся, отрицаем, приветствуем, чествуем, почитаем, презираем, спрашиваем, выпроваживаем, потешаемся, жалуемся, ласкам, покоряемся. противодействуем, увещеваем, грозим, уверяем, осведомляем. А что только ни выражаем мы с помощью бровей или с помощью плеч! Нет движения, которое не говорило бы и притом на языке, понятном всем без всякого обучения ему.»

С помощью языка тела можно передавать и положительные, и отрицательные эмоции и ощущения. Существуют микросигналы – взгляд, улыбка, жесты, эмоциональная заинтересованность в общении, – которыми сознательно или на уровне подсознательного обмениваются два человека противоположного пола. Сигналы, посланные одним из них, например, мужчиной, воспринимаются другим человеком (женщиной). И наоборот. Этот феномен называется отзывом на поведенческом уровне.

Обычно человек отвечает на микросигналы другого человека бессознательно, даже не отдавая себе в этом отчета. Однако ответ может быть различным.

Далеко не каждый человек правильно использует язык тела. Это зависит от его характера. Робкие люди зачастую посылают неправильные сигналы, но сами они этого не осознают и в результате провоцируют неправильный ответ других. Застенчивый человек ведет себя так, что другие люди истолковывают его поведение как скуку, отсутствие заинтересованности или даже неприязнь. Например, мужчина не сумел заинтересовать женщину, но сам он, страдая и мучаясь, что у него не получается завязать легкий разговор с перспективой более близкого знакомства, может злиться на самого себя и от этого выглядеть угрюмым, недовольным. А женщина, поглядев на его мрачную физиономию, подумает: «До чего же неприятный тип! Высокомерный, надутый сноб!» Она уверена, что совершенно не понравилась ему. А логика развития отношений такова: раз она не понравилась ему, то и он не нравится ей. Люди симпатизируют друг другу по принципу: Он нравится мне, потому что я нравлюсь ему. И наоборот. Неприязнь может возникнуть по принципу: Он не нравится мне, потому что я не нравлюсь ему.

## **Как научиться общаться с женщиной**

Вероятность встретить привлекательную и благосклонную к вам девушку возрастает в геометрической прогрессии, если вы уже находитесь в компании:

1. другой девушки;

2. своей жены;
3. своего более красивого и богатого друга.

*Роналд Байфилд*

Для того, чтобы свободно общаться с противоположным полом, нужно использовать и понимать язык тела. Это позволит развить не только навыки общения, но и сексуальные навыки. Общение с женщиной – первый шаг на пути к сближению. Неважно, что вы будете говорить, важно, как вы будете смотреть.

Можно говорить и погоде, но взглядом передать женщине свое отношение, и она сочтет это за комплимент.

Итак, первый этап – это контакт взглядом. Разговаривая с женщиной, всегда смотрите на нее, а не в сторону, вдаль или поверх её головы. Если вы смотрите куда-то в пространство, то что бы вы в этот момент ни говорили, – даже изысканные комплименты, – женщина решит, что вам с нею скучно.

Если вы смотрите на собственные ботинки или в пол, – ваша визави подумает, что вы застенчивы или скрытны. А оба эти качества относятся к тем, которые женщины терпеть не могут. Объясню, почему.

Скрытность мужчины всегда выводит женщину из себя. Наиболее частые вопросы, с которыми жена (подруга) пристает к своему мужчине: «Скажи, о чем ты сейчас думаешь?» «Почему ты мне всего не рассказываешь?» На самом же деле мужчина, быть может, вообще ни о чем в данный момент не думает, а просто расслабился. Может быть, он ничего не скрывает, просто не считает нужным это рассказывать по причине незначительности. Но женщине нужно непременно докопаться до самых сокровенных тайников его души. В нежелании мужчины рассказать все женщина видит угрозу для себя: «Ах, он таит что-то в себе, скрывает от меня!..» – и дальше идет чисто женская накрутка: «А может быть, у него есть другая? Или он на меня за что-то сердится?» Подавляющее большинство женщин, с которыми я беседовала, убеждены, что мужчины скрытны и что это недостаток. Мужчины же так не считают. «Приставания» женщины: «Расскажи мне все!» – их раздражают. Если вы хотите преуспеть в отношениях с женщинами, вы должны играть по их правилам.

Что делать, чтобы женщина не считала вас скрытным? Делать вид, что вы ей все рассказываете. Можно выдать любую версию, предварительно заготовив её, и женщина успокоится. Но это на будущее, а пока нужно избегать жестов, которые считаются признаками скрытности.

Застенчивый мужчина имеет мало шансов понравиться. В сознании многих женщин сложился стереотип: мужчина должен быть решительным, сильным, напористым. Даже если вы робки, то женщине этого показывать нельзя ни в коем случае.

А что делать, если вы стеснительны от природы? Нужно закамуфлировать застенчивость внешними атрибутами, играть в «настоящего мужчину» и преодолевать этот недостаток. Как избавиться от робости, – описано дальше.

Если вы смотрите поверх плеча собеседницы, – это указывает, что вы невнимательны (на самом деле вы, быть может, слушаете её очень внимательно, но она поймет вас именно так). А если вы невнимательно её слушаете, то женщина обидится. Отрицательные эмоции, понятное дело, не способствуют упрочению отношений.

В вашем обществе женщине всегда должно быть психологически комфортно. Какую бы ахинею она не несла, смотрите на неё заинтересованным взглядом и изо всех сил изображайте, будто вам очень интересно то, что она говорит

Контакт взглядом должен быть дозированным – столько, сколько нужно, чтобы женщина поняла вашу заинтересованность ею, но не более.

Если малознакомая женщина опустила глаза, это означает, что вы слишком долго задержали на ней взгляд, или смотрели на неё слишком пристально и тем самым смутили её.

Оптимально – прерывистый контакт взглядом по 5 секунд каждые полминуты.

При таком зрительном контакте вы показываете женщине свою заинтересованность (а

это вызовет ответный интерес), но не ставите её в неловкое положение. Если же вы будете непрерывно сверлить взглядом понравившуюся вам женщину, она решит, что испачкалась помадой.

Сказанное не означает, что вы должны поглядывать на секундомер или мысленно отсчитывать «положенные» пять секунд зрительного контакта. Сразу оговорюсь, что ко всем рекомендациям, приведенным в этой книге, нужно относиться творчески. Возьмите из них лишь рациональное зерно и применяйте адекватно. Все, что вы делаете, не должно выглядеть заученным или нарочитым, иначе вы будете выглядеть нелепо. Напомню вам слова Дейла Карнеги: «Жесты человека, подобно его зубной щетке, должны быть сугубо личными. Ведь все люди непохожи друг на друга, и если они будут вести себя естественно, их жесты будут индивидуальными».

## **Как продемонстрировать женщине, что вы ею заинтересованы**

Ухаживание – это период, когда женщина раздумывает, не заняться ли чем-нибудь более интересным.

*NN*

Зрительный контакт – это наиболее оптимальный способ показать женщине, что она вас сексуально интересуется.

Взгляните на женщину (неважно, где она в это момент находится – напротив вас или в противоположном углу комнаты, – ваш взгляд она все равно почувствует), немного задержите взгляд, как бы мысленно обозначив, что посмотрели на неё не случайно, а вполне осознанно и целенаправленно. Контакт взглядом должен быть дольше, чем в обычной ситуации (когда вы смотрите на индифферентного визави), но не слишком долгим.

Степень заинтересованности, которую нужно обозначить, зависит от того, как вы относитесь к этой женщине – от простого интереса до немого восхищения.

По тому, как женщина вам ответит, вы сможете судить о её чувствах. Если она глянет на вас выразительным взглядом, то это означает, что вы ей тоже интересны. Но если женщина опустит глаза или отведет взгляд, то это может означать, что вы её не заинтересовали. Может, но не строго обязательно! Это может быть признаком её скромности или свидетельством вашей поспешности – быть может, она из тех, кто не любит «кавалерийский наскок». Или же женщина ещё не разобралась в своем отношении к вам и раздумывает. Или немного растеряна и не знает, как вам ответить. Но может быть и признаком её кокетства – она ещё не решила, нравитесь ли вы ей, но на всякий случай, как истинная женщина, не говорит категорического «нет» даже взглядом.

В любом случае, как бы эта женщина к вам ни относилась в данный момент, это не окончательно. Она может сто раз поменять свое мнение. А как изменится её мнение о вас – в лучшую или худшую сторону, – зависит от вашего поведения.

Самого главного вы достигли – обозначили женщине свою заинтересованность. Но это лишь программа-минимум, самое начало.

Кое-что придется позаимствовать у киноактеров. Даже если вы не любите фильмы «про любовь», но придется посмотреть в качестве «учебного пособия». Обратите внимание, как актеры умеют взглядом передать целую гамму чувств – от невыразимой нежности до пламенной страсти. Запомните эти взгляды и прорепетируйте перед зеркалом, отработав разные варианты – от восхищенно-заинтересованного до долгого, горящего взгляда.

Если в вас существует внутренний протест, если вы против овладения такими навыками, если вы считаете это искусственным, актерством, притворством, – то у вас только два пути: либо оставить все, как есть, либо изменить свое мнение.

В первом случае в вашей жизни вряд ли что изменится, поскольку мужчина, не

умеющий общаться с женщиной, а следовательно, играть по её правилам, – не может рассчитывать на успех у прекрасного пола. Отношения мужчины с женщиной – это всегда игра. Причем, возраст «игроков» не имеет равным счетом никакого значения.

Мужчина и на седьмом десятке может сохранить желание нравится представительницам противоположного пола. А «не хотеть нравиться» (точнее, «не уметь нравиться») можно и в самом цветущем возрасте. Только кому от этого лучше? Если вы, уважаемый читатель, читаете эти строки, следовательно, эта тема вам близка и вы испытываете проблемы с общением. Ну так как? Будем постепенно менять прежнее мнение и учиться играм, в которые любят играть женщины?.. Джентльмен, пригласив к себе девушку, чтобы показать ей коллекцию марок, показывает ей коллекцию марок.

## **Игры, в которые любят играть женщины**

«Нет опасных женщин, но есть опасливые мужчины»

*Джозеф Кратч*

Есть мужчины, которые очень просто (на мой взгляд, – примитивно) смотрят на взаимоотношения с прекрасным полом. «Да зачем нужны все эти взгляды, прикосновения и прочие церемонии? – презрительно скривятся они. – Можно сказать женщине прямым текстом. Лично мне даже не нужно несколько встреч, я уже с первого раза могу затащить любую в постель.»

Далеко не все мужчины мечтают затащить в постель любую женщину, с которой только что познакомились, – ведь самому мужчине тоже нужно время для психологической адаптации. В принципе мужчина бы не прочь, если женщина нравится, но есть опасения – все ли пройдет гладко. Ему тоже нужно привыкнуть к женщине. Да и женщина, которую легко затащить в постель, едва познакомившись, не привлечет мужчину, имеющего определенные взгляды на взаимоотношения полов и идеал спутницы жизни.

Предварительные эротические игры очень увлекательны. Вам самому они могут понравиться, а женщине и подавно. Самое распространенное заблуждение представителей сильного пола – что женщины предпочитают сексуально напористых мужчин.

Почему-то некоторые мужчины полагают, что уже в первую встречу необходимо продемонстрировать женщине свои гигантские половые способности – непременно оказаться с ней в постели и всю ночь изображать из себя сперматозавра. Ничего подобного!

Прямолинейные и излишне напористые мужчины, которые без особых церемоний тащат в постель, способны «соблазнить» лишь очень непритязательную женщину. Представления об интимной стороне общения полов у него слишком примитивны.

На свете не так много женщин, которых в любовном романе привлекает чисто сексуальный аспект. Если мужчина очень нравится и очень напорист, то она просто уступает ему, боясь оттолкнуть, разочаровать, ей же хочется совсем другого. Сексуально неразборчивых ловеласов уважающие себя женщины презирают и могут даже язвительно «отшить». Все женщины любят галантные ухаживания и предпочитают мужчин, умеющих красиво ухаживать.

Представительницы прекрасной половины человечества любят предварительные игры, когда оба, образно говоря, танцуют друг перед другом эротический танец, но в словесно-эмоциональном исполнении, плетя кружева легких полунамеков, комплиментов с эротической подоплекой, многозначительных взглядов и нечаянных прикосновений.

Интимное общение на расстоянии гораздо привлекательнее, чем закономерная кульминация, и «заводит» значительно сильнее. Как боксеры-легковесы в начале поединка пританцовывают, чуть-чуть касаясь друг друга, прощупывая партнера и следя за его реакцией, так и мужчина и женщина играют в словесные эротические игры, если они

достойные партнеры. Оба уже знают, что финал неизбежен, так как их влечет друг к другу неукротимая сила, но оба оттягивают этот момент, наслаждаясь самой игрой. Мужчина, который надеется, что может чем-то удивить в постели женщину со зрелой сексуальностью, либо слишком самонадеян, либо полный профан как сексуальный партнер.

## Учимся ухаживать

«Есть улыбка бессмысленная, холодная, злобная, насмешливая, притворная; особенно же известна любовная улыбка.»

*Т. Галибертон*

Пословица «По одежке встречают...», – на мой взгляд, неверна. Встречают и оценивают человека по выражению его лица. Если у вас несчастное выражение лица, – то окружающие сочтут вас несчастным человеком. Если у вас озабоченный или грустный вид, то люди думают, что именно так вы себя и чувствуете – вам грустно и вас гнетут заботы. Вспомните, как часто вас спрашивают окружающие: «Вы себя плохо чувствуете? Вас что-то беспокоит?», – причем, на самом деле у вас все хорошо или хотя бы как обычно. Если такие случаи бывали, следовательно, ваше лицо не передает вашего действительного состояния, и вам нужно поработать над выражением лица.

Улыбка – наиболее прямой способ сказать женщине, что она вам нравится, что вы считаете её привлекательной.

Улыбка и взгляд – это безмолвный комплимент женщине.

Улыбаясь, вы демонстрируете женщине свое отношение, а кроме того, вызываете на ответную улыбку. Вряд ли воспитанная женщина ответит вам злобным взглядом и недовольно буркнет что-нибудь вроде: «Ну чего лыбишься?!..», – если вы улыбнетесь ей с искренней симпатией. Улыбкой, как и взглядом, можно передать многое – от вежливого интереса до безграничной радости. Степень ширины и теплоты улыбки зависит от вашего отношения к этой женщине.

Допустим, вы ей улыбнулись, на ваш взгляд, очень мило, а она почему-то не расцвела в ответ. Но не беспокойтесь, ваша улыбка не осталась незамеченной. Где-то в подсознании у женщины отложилось положительное впечатление о вас как о мужчине приветливом и приятном во всех отношениях. Пригодится для следующего раза и открывает перспективу более близких отношений.

В любом случае улыбка дает вам возможность выглядеть дружелюбным и симпатичным, а обходится так недорого!

Во время разговора с заинтересовавшей вас женщиной используйте жестикуляцию. В этом тоже можно поучиться у киноактеров или у других мужчин, манеры которых вам нравятся.

Собеседник, который стоит «столбом», вызывает у женщины недоумение и предположение, что он эмоционально холоден (а это в глазах женщин очень большой недостаток).

Если вы что-то говорите своей визави, используйте руки, чтобы подчеркнуть эмоционально значимые фразы. Но не нужно бурно жестикулировать, как пылкий любовник из мексиканской мелодрамы или актер провинциального театра. Обычно нужны лишь небольшие движения.

Если говорит ваша собеседница, то достаточно ваших движений головой – кивайте с одобрительным или соглашающимся видом, склоняйте голову к плечу, покачивайте головой. Эти движения подбадривают женщину и побуждают её продолжать разговор. А самое главное – они указывают на ваш интерес. Женщины не любят слушать. Они любят говорить сами.

Если вы будете внимательно слушать, подбадривая собеседницу одобрительными кивками, возгласами, междометиями, – у неё после встречи останется впечатление, что вы самый замечательный собеседник и вообще мужчина очень симпатичный и приятный во всех отношениях.

Если женщине психологически комфортно в обществе мужчины, она переносит это на него: «Мне с ним было хорошо, значит, он приятный человек».

Деликатные прикосновения – это ещё один сигнал, что вы находите женщину привлекательной. Но здесь нужно сохранять чувство меры. Касаться женщины, с которой вы знакомы всего пять минут, безусловно, не стоит.

Есть мужчины, которые «с ходу» берут женщину под руку, приобнимают за плечи, склоняются к ушку и что-то шепчут, но подобная бесцеремонность может оттолкнуть. Взгляд, в котором мужчина передает свое отношение (в том числе и сексуальное желание) – это одно, а физический контакт – это совсем иное. На слишком откровенный взгляд женщина лишь передернет плечами, но подсознательно заинтересуется, а бесцеремонное «лапанье» со стороны едва знакомого мужчины вызовут протест у любой уважающей себя женщины.

Правда, бывают и исключения. Одна моя приятельница влюбилась в своего теперешнего мужа, когда тот властно положил ей руку на плечо. Это был жест собственника, обладателя, этим жестом он как бы сказал: «Ты моя. Никому не отдам», – и как она сама призналась, она тут же «поплыла и сомлела». Что самое удивительное, млеет по нему уже второй десяток лет. Но тут есть нюанс – это была их вторая встреча. А кроме того, раньше эта женщина никогда не покорялась мужчине, а предпочитала быть лидером. Но тут она так «обалдела», что ей это понравилось. Но, как известно, исключения лишь подтверждают правила. Женщина позволит мужчине прикосновения лишь в том случае, если тот ей нравится, и его прикосновения ей приятны.

Если женщина относится к мужчине индифферентно, – она может с ним мило болтать, но постарается избежать физического контакта и сохранять дистанцию.

Неожиданное прикосновение малознакомого мужчины может быть расценено ею как свидетельство недостатка воспитания, бесцеремонности или же как желание форсировать события и перевести их на более интимный уровень. Если женщина к этому ещё не готова, – ей будут неприятны прикосновения мужчины, а отрицательные эмоции могут напрочь лишит отношения перспективы развития.

Легкие прикосновения возможны лишь после того, как вы получите безмолвный ответ на свою демонстрацию заинтересованности.

Внимательно понаблюдайте за её ответной реакцией, чтобы не перейти границы между проявлением вашего интереса (что обычно приветствуется) и грубостью (что неприемлемо для любой нормальной женщины).

Допустим, вы показали взглядом и улыбкой, что женщина вам интересна, а она в ответ улыбнулась и глянула кокетливо, поправила волосы или использовала другие женские жесты заинтересованности (см. главу «Как определить, проявляет ли женщина к вам интерес»), – значит, к вашим прикосновениям она отнесется благосклонно.

В процессе беседы можно нежно прикоснуться к руке женщины или к её плечу, вначале ненадолго, как бы невзначай. Будьте готовы к тому, что женщина может отстраниться – не обязательно потому, что вы ей антипатичны, а просто потому что она расценила ваш жест как фамильярность, хочет поставить вас на место и увеличить дистанцию. А может быть, это просто рефлекторная реакция.

Далеко не каждому человеку нравится, когда собеседник его касается. Представьте, что к вам прикасается мужчина или женщина, которых вы видите впервые в жизни, – понравится вам это? Быть может, вы просто хотите общения и вовсе не настроены, чтобы кто-то, пусть даже симпатичный вам человек, вторгнулся в ваше личное пространство. Есть люди, которых вообще раздражают мимолетные прикосновения, а уж тем более навязчивые.

Если вы почувствуете, что женщина напряглась, выражение глаз или лица изменилось, – держите дистанцию.

Если ваше прикосновение не вызовет негативной реакции, то можно рискнуть повторить свой жест, но ни в коем случае не следует быть навязчивым. При последующих встречах, когда контакт установлен, можно позволить себе более частые и более длительные прикосновения, но только в том случае, если вы чувствуете адекватную ответную реакцию.

Поначалу попробуйте несколько «безопасных» жестов – на короткое время прикоснитесь к её колену, как бы подчеркивая какую-то важную фразу в вашем разговоре, легко скользните рукой по её руке, как бы нечаянно или когда что-то ей передаете, при прощании задержите её руку в своей дольше положенного, выразительно глядя в глаза. Затем можно перейти к более сексуальным прикосновениям. Провожая её домой, просто прогуливаясь, сидя в кафе, в кинотеатре, театре или общественном транспорте, возьмите её руку.

Женщина может убрать руку или под каким-то предлогом занять её чем-либо (например, переложит сумочку в ту руку, которую вы только что держали). В этом нет ничего оскорбительного для вас. Вполне возможно, ваше общество ей приятно, но к эротическим действиям она ещё не готова. Ведь вам нелегко отважиться на первые эротические действия, если у вас в этом нет навыка? А женщине тоже нелегко их воспринимать, когда она ещё в нерешительности. Женщин, которые не хотят физического контакта с малознакомым мужчиной, ничуть не меньше, чем мужчин, которые не решаются на это отважиться.

Если женщина не убирает руку, а особенно, если она отвечает на ваше прикосновение или делает такие же жесты, – то в скором времени можно перейти к следующей стадии. Об этом чуть позже.

Кроме обычной жестикуляции, индивидуальной для каждого человека, можно использовать и специальные жесты, которые называются жестами заинтересованности. Некоторые люди, испытывая интерес к представителю противоположного пола, используют их бессознательно, но мужчины, не владеющими навыками общения (а значит, и обольщения), не знают этих жестов, а следовательно, не используют их. В результате они скованны, не могут пантомимически выразить женщине свои чувства, соответственно, не получают от неё ответных чувств.

Помимо передачи нашего собственного состояния, настроения и чувств, жесты, являясь бессознательным проявлением чувств и мыслей человека, способны оказывать на окружающих определенное воздействие.

Если вы заинтересовались женщиной, то не забывайте о феномене отзыва на поведенческом уровне (см. главу «Язык тела»). Для выражения своего интереса вам нужно вполне сознательно продемонстрировать женщине жест или несколько жестов, которые являются признаками заинтересованности (см. главу «Как понравиться женщине»). Она, несомненно, воспримет их.

Женщине вовсе не обязательно знать «теорию» – то есть, перечень жестов, свидетельствующих о мужской заинтересованности. Она воспримет ваши микросигналы подсознательно, поскольку у женщин сильно развита интуиция, да и вообще они многое делают неосознанно. И она неосознанно (или же вполне сознательно, что ещё лучше) ответит вам на ваши микросигналы. Продемонстрировав женщине, что она вам нравится, вы наверняка получите от неё ответ: «Ты мне тоже нравишься».

## **Как понравиться женщине**

«Пустота засасывает. Вот почему мужчину влечет к женщине»

*Натали Барни*

Для того, чтобы понравиться женщине, нужно передать ей с помощью микросигналов

(они называются жестами заинтересованности), что она вам нравится.

Жесты заинтересованности не только демонстрируют интерес, но и служат средством привлечения к себе внимания и возбуждения ответного интереса.

Не забывайте, что следствием феномена отзыва на поведенческом уровне является весьма обнадеживающий вывод: Ты нравишься мне, потому что я нравлюсь тебе.

Наша привлекательность повышает эффективность любого общения, активизируя ответные реакции представителя противоположного пола.

В данном случае ваша задача – понравиться женщине. Итак, вы должны использовать некоторые жесты заинтересованности из ниже перечисленных.

Независимо от того, стоите вы или сидите, ноги должны быть широко расставлены.

Ладони положите на бедра.

Заткните большие пальцы за брючный ремень или пояс, или же пальцы должны торчать из карманов пиджака, брюк, куртки, пальто.

Периодически поправляйте рукой то волосы, то галстук, то воротник рубашки, то лацканы пиджака, дотроньтесь до горла. Жесты должны быть уверенными, а не боязливыми. Ими вы демонстрируете не свое опасение – не криво ли завязан галстук, – а желание выглядеть лучше в глазах данной женщины.

Подбородок двигается вверх-вниз.

Носки обеих ног или одной ноги повернуты в сторону той женщины, которой вы хотите понравиться.

Ваш взгляд не задерживается на лице женщины, а скользит по всему её телу.

Счастливому случаю нужно помочь, если уж удалось его организовать.

*Янина Ипхорская*

## **Как понравиться женщине (второй этап)**

Наше сближение было быстрым и бешеным: я был быстр, а она была в бешенстве.

*Макс Кауффман*

После того, как вы продемонстрировали женщине, которая вам нравится, жесты заинтересованности, приступайте к следующему этапу. Здесь самое главное – интимный взгляд. Его нужно сочетать с жестами заинтересованности. В вашем взгляде должно сквозить откровенное желание. Представьте себе, что вы должны мысленно передать женщине свое желание: «Я тебя хочу!» Хотите вы эту женщину или нет, – ваше личное дело, но взглядом вы должны передать ей именно это, даже если вы не намерены вступать с этой женщиной в интимные отношения (а впрочем, почему бы и нет?!..) Не бойтесь, что вас сочтут бесцеремонным или даже нахалом.

Если вам трудно с первого же раза смотреть на женщину столь откровенным взглядом, – постарайтесь придать своему взгляду максимальную теплоту. В вашем взгляде должны отразиться все ваши чувства и восхищение. Взгляд должен быть как самый красочный, но безмолвный комплимент. Можете при этом мысленно произносить: «Как ты хороша! Прелесть!» Можете пойти в своих восторгах и дальше, присовокупив разные эпитеты по своему усмотрению, но все это нужно говорить мысленно. Безусловно, женщина придет в восторг, если вы скажете ей это вслух, но если вы пока не умеете говорить комплименты, небрежно и раскованно, но с большим чувством и искренне, – то говорите их мысленно (ведь это легче), а взглядом постарайтесь их телепатировать женщине.

Можно рискнуть и глянуть на женщину «раздевающим» взглядом. Для этого посмотрите ей в глаза несколько мгновений, потом переведите взгляд на её грудь, задержите

взгляд и медленно спускайтесь ниже, мысленно представляя, что там скрывается у неё под одеждой, причем, смотрите так, чтобы женщина видела, как вы её рассматриваете. Есть шанс, что вы получите пощечину, возможно, ваша визави оскорбится и фыркнет, но поверьте, даже та, которая фыркнет, – в глубине души будет польщена. Вслух она может сказать: «Каков нахал!», но про себя подумает, что вы понимаете толк в женщинах, а это уже много очков в вашу пользу. Она непременно расскажет о вашем «нахальном взгляде» подруге, и та заинтересуется вами тоже – немалый плюс, так как между женщинами постоянно идет скрытое соперничество. Женщина, которая сделает вид, будто бы оскорбилась, именно в эту встречу может продемонстрировать вам свое мнимое неудовольствие, но в следующий раз отнесется к вам с явным интересом. Все остальные женщины не будут фыркать и демонстрировать неудовольствия, поскольку это истинные женщины. В этом случае вам повезло. Настоящая женщина знает, что когда мужчина смотрит на неё «раздевающим взглядом», – это самый высший комплимент, даже если она не намерена вступать с ним в интимные отношения.

Однако «интим» не исключен. Тренинг по интимному общению описан дальше. Если вы научитесь применять жесты заинтересованности к месту, естественно и непринужденно, отработав соответствующую улыбку и взгляд, то гарантировано, что женщины будут считать вас необычайно обаятельным человеком, обладающим магнетизмом.

### **Как определить, проявляет ли женщина к вам интерес**

«Из слов человека можно видеть, за кого он хочет прослыть, но то, кто он на самом деле есть, можно угадать лишь по его мимике, жестам, телодвижениям, которые произвольны».

*Ф. Шиллер*

«Самое соблазнительное, что проделывают женщины, – это когда они кладут ногу на ногу, а затем перекалывают их... Если она много раз за вечер скрещивала ноги, значит она домогается тебя. Только несколько раз? Устраивается поудобнее.»

*С.К. Бейкос.*

Понаблюдайте за женщиной и определите, использует ли она микросигналы, свидетельствующие о её заинтересованности и стремлении сознательно (или неосознанно) продемонстрировать вам свою заинтересованность.

В вашем присутствии женщина бросает взгляд в зеркало, если таковое есть поблизости, или незаметно достает из сумочки пудреницу и поглядывает на ручное зеркальце. На худой конец – смотрит в любое свое отражение, даже в оконном стекле.

Она прикасается к своим волосам, поправляет причёску, откидывает прядь волос, челку.

Поправляет одежду – например, одергивает жакет, расправляет складки на блузке, проверяет, ровно ли лежит воротник, поправляет юбку (одергивает или старается, чтобы на ней не было складок).

Периодически обнажает запястья рук и бессознательно (или вполне осознанно) демонстрирует их.

Сидя, она медленно разводит ноги и скрещивает их, а затем выпрямляет. Прикасается руками к бедрам, коленям, поглаживает их.

Покачивает одну туфлю на кончиках пальцев ноги.

В любом положении – стоя или сидя – ноги раздвинуты.

Сидя, она подгибает одну ногу под себя.

Рот слегка приоткрыт, губы влажные, периодически она облизывает их.

Плечи откинута, грудь максимально выдается вперед.

В руках она вертит какой-нибудь предмет вытянутой формы, например, сигарету, карандаш, ручку (фаллический символ).

Она перекрещивает лодыжки.

Периодически она вскидывает голову, а затем слегка наклоняет её в сторону.

В процессе общения зрачки периодически расширяются.

Иногда она бросает на вас взгляд искоса и при этом улыбается. Если женщина льнет к вам во время беседы и при этом, возможно, у неё видна ложбинка на груди, значит, она очень заинтересована вами.

Очень многое можно понять по тому, как она воспринимает ваши прикосновения.

Если женщина принимает ваши прикосновения, глядя при этом вам в глаза, а тем более, если она и отвечает на ваши прикосновения, – она вас соблазняет.

В её глазах вы можете прочесть откровенный интерес. Женщинам удается очень многое сказать глазами. Истинные дочери Евы умеют соблазнять глазами.

Если она бросает интимный взгляд, – то тут сомневаться не приходится, – она вами точно заинтересована и незачем пристально вглядываться в женщину, отыскивая другие признаки заинтересованности. Пора переходить к следующему этапу. Если в ответ на ваше легкое прикосновение к её руке или плечу женщина отвечает прикосновениями или наклоняется к вам, – значит она согласна.

## Низкая самооценка

«Женщины любят не героев, а победителей»

*Робер Бове*

На свете немало мужчин, у которых нет никаких сексопатологических заболеваний, однако они одиноки. Их это тяготит, и они хотели бы обзавестись подругой. Основное, что этому препятствует, – низкая самооценка.

Адекватная самооценка – это правильное, объективное отношение к себе, и к своим достоинствам, и к своим недостаткам. Переоценка – это преувеличенное мнение о своих способностях и возможностях. Низкая самооценка – это недооценивание своих имеющихся и потенциальных возможностей и способностей. Из этих трех вариантов, безусловно, оптимальна адекватная самооценка. Переоценка обычно приводит к конфликту с окружающими из-за несоответствия уровня притязаний, амбиций субъекта его реальным способностям.

Низкая самооценка лежит в основе комплекса неполноценности. Откуда он проистекает? Человек полагает (либо совершенно безосновательно, либо чрезмерно преувеличивая собственные недостатки), что он в чем-то хуже других. Из-за этого возникает барьер общения – человек испытывает затруднения в общении, особенно с малознакомыми людьми, не умеет знакомиться, смущается и теряется в разговоре.

Окружающие обычно воспринимают человека по его самооценке. Человек с высокой самооценкой выглядит уверенным в себе и благополучным (причем, это не всегда соответствует действительности), и у окружающих создается именно такое впечатление о нем, – ведь люди зачастую судят о других лишь по внешним характеристикам, не умея правильно оценить, что лежит в основе поступков и стереотипа поведения другого человека.

Низкое мнение о себе влияет на поведение по отношению к окружающим. Человек с недостаточной самооценкой находится в невыгодном положении в обществе. Он может быть умницей и эрудитом, прекрасной души человеком, но увы! Эти замечательные качества некому оценить, потому что считая себя неполноценным из-за неумения ладить с людьми,

такой человек со временем начинает избегать общества. Он одинок не потому, что ему нравится проводить время наедине с собой и не хочется общаться, а потому, что он не умеет общаться. В мечтах он представляет себя душой компании, общительным, остроумным и компанейским, но в реальной жизни он раним и незащищен, прячется в свое одиночество, как улитка в раковину. Страх быть отвергнутым настолько довлеет над человеком, что он предпочитает избавиться свое самолюбие от потрясений и избегает общения.

Застенчивость, ревность, комплексы, неуверенность в себе, ранимость, боязнь получить отказ или показаться смешным, страх быть отвергнутым, – все это результат низкой самооценки.

Особенно остро эта проблема стоит в юношеском возрасте. Таких ребят сторонятся сверстники (да и они сами избегают шумных компаний), их считают «белой вороной», девушки их тоже не любят.

В зрелом возрасте многие мужчины обучаются скрывать свои проблемы, пытаются как-то компенсировать трудности коммуникации. Например, испытывая страх быть отвергнутым, человек слишком старается понравиться другим; очень боится обидеть окружающих, не умеет говорить «нет», а это часто бывает в ущерб его собственным интересам; проявляет чрезмерную, утрированную решительность, чтобы скрыть свою неуверенность (это называется реакцией гиперкомпенсации, то есть, чрезмерной компенсации).

Окружающие могут даже не подозревать, что у человека недостаточная самооценка, настолько хорошо он маскирует свои недостатки. Но каким трудом это ему дается! Людям, уверенным в себе, никогда не понять, как порой корчится в муках душа человека с комплексом неполноценности, каким бы внешне решительным тот ни выглядел...

Причиной низкой самооценки могут быть определенные черты характера (такие, как застенчивость, робость, стеснительность) или неправильное воспитание. Мнение ребенка о себе формируется на основании мнения его родителей. Слишком суровые, излишне критичные, а тем более, нелюбящие, деспотичные или жестокие родители не дают ему возможности почувствовать себя достойным любви и успеха. Нет ничего удивительного, что он приобретает уверенность, будто бы немногого стоит, некрасив, непривлекателен да и вообще никчемная личность. Он не умеет правильно оценивать имеющиеся у него достоинства и вместе с тем чересчур строг к себе и переоценивает значение своих недостатков. В результате – комплекс неполноценности, основанный на мнении: «Я хуже других». Насмешки ровесников в детстве тоже влияют на мнение мальчика о себе. Обидные прозвища, подразумевающие, что он непривлекательный, – одна из причин формирования в подростковом возрасте комплекса неполноценности. Комплекс может сформироваться после неудачной сексуальной попытки в подростковые или юношеские годы.

Само собой разумеется, самооценка имеет большое значение в уверенности в отношениях с женщинами и в интимных отношениях. Мужчина, который боится показаться сексуально непривлекательным или оказаться сексуально несостоятельным, – чаще всего терпит неудачу.

Бесстыжий художник – это субъект, который прикинувшись соблазнителем, заманивает девушку в свою мастерскую и там её пишет.

*Карл Краус*

## **Как справиться со случайными неудачами**

«Неудачи скрывай, чтобы не радовать врагов».

*Периандр*

Временное снижение самооценки может быть даже у уверенного в себе мужчины. Когда он терпит неудачу в сфере, имеющей для него важное значение. А сексуальная сфера является значимой для всех мужчин.

Сексуальность – не изолированное качество, а неотъемлемое свойство человеческой психики. Если у мужчины происходит неприятность на работе или конфликт с человеком, который много для него значит, – то это негативно влияет не только на его общее состояние, но и снижает его сексуальную уверенность.

Если в вашей жизни произошло событие, которое нанесло сильный удар по вашей самооценке, то справиться с ним вы сможете, используя следующие рекомендации:

Запомните, что страшны не сами по себе неприятные события, а наша реакция на них. Изменив отношение к случившемуся, вы уменьшите негативные последствия вашей неудачи.

Попытайтесь изменить свое отношение к этой неудаче, увидев её как временный, преходящий эпизод в вашей жизни.

Отвлечитесь от происшедшего неприятного события и сконцентрируйтесь на других областях, где у вас дела идут удачно. Сосредоточьте вашу энергию на тех вопросах, где провал для вас вряд ли возможен. Это поможет вам восстановить самооценку.

Не пытайтесь «залечить» душевную рану, завязав новую интрижку, это лишь на первый взгляд кажется самым простым способом утешиться. Говорят, что лучшее лекарство от любви – новая любовь. Это так, но мало кому везет легко перескочить из неудачного романа в другой, удачный. Пока вы ощущаете чувство неполноценности из-за случившейся с вами неудачи, вам не удастся построить с новой дамой эмоционально значимые отношения, а любовный роман без значения, с женщиной, которая для вас эмоционально не значима, – вообще заводить не стоит. Это рискованный путь для решения проблемы. Он не только не утихомирит ваше задетое самолюбие, но может привести к следующему фиаско.

Лучше всего подождать до тех пор, пока ваше эмоциональное состояние окончательно не восстановится.

Если через 2-3 месяца после неудачи вы все ещё чувствуете себя неудобно в сексуальном плане, если есть опасения оказаться несостоятельным, – это означает, что ваша проблема требует корректировки. Ниже предлагается тренинг для того, чтобы помочь вам преодолеть ваши трудности.

С женщинами можно сражаться только при помощи шляпы. Хватайте её и бегите.

*NV*

## **Как повысить самооценку**

«Уверенность в себе составляет основу нашей уверенности в других».

*Ф. Ларошфуко*

Это базисная программа, которая поможет вам поверить в ваши сексуальные возможности. Цель – адекватно (правильно) оценивать себя и свои половые способности и воспринимать самого себя как сексуально желаемого мужчину.

1. Первый этап – выяснить свои сильные и слабые стороны. Понять самого себя – это уже первый шаг на пути решения проблемы.

Разделите лист бумаги пополам и составьте два списка. В левой половине листа перечислите свои достоинства – интеллектуальные, психологические, физические. В правой половине листа перечислите ваши недостатки и слабости, – то, что вам в себе не нравится, что вы хотели бы изменить или улучшить.

2. Теперь сравните оба списка. Наверняка левый список гораздо длиннее правого.

Почему? А потому что вы к себе несправедливы. Ваша низкая самооценка сделала вас настолько пристрастным к себе, что вы пропустили многие свои положительные качества как не заслуживающие внимания.

3. Снова возьмите лист бумаги и разделите его на две части и составьте списки ваших положительных и отрицательных качеств, но уже с учетом моих рекомендаций:

а) Характеризуя свои качества, не прибегайте к определениям (например, «слабохарактерный», «добрый», «молчаливый», «непривлекательный»), а опишите каждую черту своего характера или внешности подробно и обоснуйте (например, «я не могу отказать никому в его просьбе, часто иду на поводу у других людей»; «люблю детей и животных, никогда никого не обижаю, у меня широкая натура, всегда помогаю людям»; «не люблю пустопорожней болтовни, и если разговор мне неинтересен, предпочитаю молчать»; «я худой, у меня слишком длинные руки и ноги»; «я толстый, лысый, у меня жирная лоснящаяся кожа» и так далее).

б) Не «клейте» себе «ярлыков». Описывая себя, используйте самые обычные слова, а не обидные значения (например, «уродливый», «безобразный», «зануда», «длинноносый», «жирный», «нескладный»).

в) Не старайтесь проглядеть или преуменьшить свои положительные качества (а если у вас снижена самооценка, – то вам свойственно принижать хорошее в себе и преувеличивать свои недостатки). Отсутствие какого-либо недостатка вполне можно расценить как достоинство – например, если у вас нет оснований назвать свой рост невысоким, то в разделе «Мои положительные качества» вы имеете полное право написать: «У меня оптимальный для мужчины рост». Или если у вас нет на лице угрей, то вы можете написать о себе: «У меня гладкая, чистая кожа». Если у вас нет лысины, – смело пишите: «У меня достаточно густые волосы».

г) В перечень ваших достоинств обязательно включите качества, не связанные напрямую с сексуальными возможностями и взаимоотношениями с женщинами. Не забудьте упомянуть, что вы можете сами починить электробытовые приборы (если умеете это делать, конечно), у вас хороший музыкальный слух, или хорошо играете на пианино, на гитаре или в какую-либо спортивную игру, владеете работой на компьютере, можете сами постирать свои личные вещи, прибраться в квартире или приготовить себе завтрак.

4. Теперь сравните оба варианта. Наверняка при заполнении графы «Положительные качества» вы испытывали сомнения и затруднения, не решаясь внести то или иное свое качество. Вполне возможно, над вами довлеет боязнь показаться нескромным или самоуверенным. Но вы же наедине с собой! А кроме того, что нескромного в том, что вы объективно оцениваете все свои качества?!

Проанализируйте полученные результаты. Неужели у вас гораздо больше слабостей, чем положительных сторон? Задумайтесь сами, почему? Не правда ли, вы излишне самокритичны?

Изучите перечень своих достоинств. Умеете ли вы полноценно использовать их? Бывают ли ситуации, в которых вы выглядите очень выигрышно? Как часто это бывает? А почему не часто? Быть может, обладая несомненными достоинствами, вы не умеете показать их другим людям? Знаете ли вы, что порой нужно подчеркнуть свои достоинства, иначе люди могут просто не заметить? Ведь по сути все заняты только собой, собственными проблемами. «Себя не похвалишь, – никто тебя не похвалит», – очень мудрая пословица.

Обдумайте список своих отрицательных качеств. Вычеркните из него то, что вы не можете изменить (например, какие-либо физические данные). Останутся лишь те ваши слабости, которые вы способны изменить, нужно лишь потрудиться.

5. Попросите близкого вам человека, мнение которого для вас значимо, и который хорошо к вам относится, составить такие же списки ваших положительных и отрицательных качеств.

Если вы не намерены это сделать потому, что не хотите его обременять или боитесь показаться смешным, – это ещё одно подтверждение вашей низкой самооценки. Не

усложняйте себе жизнь! Замечательный психиатр Григорий Яковлевич Авруцкий говорил: Будь проще, и к тебе потянутся люди!

Быть может, авторство этой фразы принадлежит другому человеку, но Григорий Яковлевич умел говорить это с таким чувством и так убедительно! От него исходила столь мощная аура неукротимого оптимизма и уверенности, что к нему и в самом деле тянулись и пациенты, и коллеги.

Итак, будьте проще, и тогда у вас не будет проблем ни с общением, ни с самооценкой. Начинать ломать прежние стереотипы, которые мешали вам жить. Не бойтесь обременить кого-то своей просьбой. Наверняка другие люди обращаются к вам с различными просьбами, не считаясь с тем, что вам приходится затрачивать на это свое время. Пора избавляться от односторонней зависимости.

Если у вас нет близкого человека, к которому вы могли бы обратиться с такой просьбой. – попросите любого знакомого. Скажите, что вам подобный опросник нужен для анкеты, не вдаваясь в подробности истинной цели.

б. Теперь сравните все списки. Совпадают ли ваши положительные качества в перечне, сделанном вами и вашим знакомым (приятелем, приятельницей, коллегой, соседом, братом)?

Если в его (ее) списке хороших качеств больше, чем в вашем, то это ещё одно подтверждение тому, как вы несправедливы к себе, – не так ли? И повод призадуматься, что нужно менять отношение к себе с пристрастного – на объективное.

Особое внимание обратите на список ваших слабых черт. Вне всякого сомнения, в вашем исполнении он окажется гораздо длиннее, чем в списке вашего приятеля. Не выдумывайте себе объяснений, что ваш знакомый просто не хотел вас обидеть, вот и приукрасил кое-что, пропустив плохое. Ничего подобного. Это вы себя не любите, потому не видите в себе хорошее, акцентируясь лишь на собственных слабостях.

Проанализируйте те недостатки, которые ваш знакомый не указал. А есть ли они на самом деле? Или все это результат вашей излишней самокритичности?

Для подтверждения этого обратитесь с той же просьбой ещё к нескольким людям. И не бойтесь недоуменных взглядов и вопросов: «А зачем тебе это нужно?» Отвечайте лаконично, например, что это нужно «для тестирования». Сейчас многие люди увлекаются тестами, так что вряд ли кто-то удивится.

Если положительные качества совпадают в двух-трех списках, а недостаток, который вы указали в своем перечне, не фигурирует в списках ваших знакомых, – значит, вы себя явно недооцениваете.

Обратите внимание, что ваши знакомые не указали недостатки вашей внешности (точнее, то, что вы сами считаете недостатками), а только лишь те, что мешают нормальному общению с другими людьми. Это означает, что вы переоцениваете значение внешности. Большинство людей воспринимает человека не по его внешним данным, а по его поведению.

Из этого можно извлечь следующие позитивные выводы:

Во-первых, люди к вам относятся гораздо лучше, чем вы сами думаете.

Во-вторых, никаких «страшных» недостатков, чтобы ценить себя низко, – у вас нет.

В-третьих, у вас немало положительных качеств, во всяком случае, ничуть не меньше, чем у остальных мужчин, которые весьма высокого мнения о собственной персоне.

В-четвертых, для окружающих ваша внешность не имеет значения.

Итак, у вас нет никаких оснований считать себя человеком, не способным понравиться женщине.

Мужчина, окончательно разочаровавшийся в женщинах, пробует ещё раз.

*Лешек Кумор*

**Как преодолеть свои недостатки**

«Недостаток, мешающий людям действовать, заключается в том, что они не чувствуют, на что способны».

***Ж. Боссюэ***

Эта программа является продолжением программы по повышению самооценки. Цель – самоусовершенствование и приобретение большей уверенности в себе.

Работу над собой начните с внешности. Многие мужчины не удовлетворены собственной внешностью не потому, что они в самом деле непривлекательны, и у них есть какие-то очевидные дефекты, а потому, что полагают, будто бы их облик не соответствует образу «идеального мужчины». Внешность мужчины не имеет решающего значения, когда женщина оценивает его привлекательность.

Лишь восемнадцатилетние девушки грезят о прекрасном принце с внешностью Александра Абдулова. Но как только они умнеют, то понимают, что спутник жизни должен иметь иные достоинства.

Если вы молоды, то это само по себе уже достоинство. Вы можете понравиться женщине за тридцать, а это самый замечательный возраст для дочерей Евы – возраст расцвета сексуальности (кстати, расцвет сексуальности у женщины не имеет возрастных ограничений, он бывает и на пятом десятке, и на шестом...). Так что у вас есть шанс добиться успеха у привлекательной женщины «в самом соку». Только нужно знать, как привлечь её внимание, но об этом чуть позже.

Если вы в зрелом возрасте, – то это вовсе не недостаток. Прочтите главу «Старый конь борозды не портит» и вы поймете, что для юных дев поклонник, значительно старший по возрасту, гораздо привлекательнее, чем ровесник, который не умеет ухаживать и «зациклен» лишь на половой разрядке. А как стать хорошим любовником и как научиться ухаживать за женщинами, – описано дальше.

При выборе спутника жизни женщины меньше всего ориентируются на его внешность, а больше – на личностные качества.

Тем не менее, мы начинаем программу по личному усовершенствованию с улучшения вашего облика, потому что это проще всего сделать, а результат, как говорится, – на лице. Изменив что-то в своей внешности, вы переступите некий психологический барьер, отграничивающий от вас «прежнего», которого вы оставляете в прошлом. Глядя на себя с «новой» внешностью, вы будете воспринимать себя как другого мужчину, который и вести себя должен по-другому.

Возможности для самоусовершенствования внешности безграничны. К сожалению, мой читатель, я не могу дать вам конкретные советы, как своим пациентам, ибо не вижу вас. Поэтому дам общие рекомендации.

Внимательно посмотрите на себя в зеркало и придумайте себе новый облик. Или посоветуйтесь с кем-либо, компетентным в этом вопросе. Например, можно попробовать кардинально изменить прическу – отрастить длинные волосы или наоборот, сделать короткую стрижку, если вам уже надоела прежняя. Можно отпустить усы и бороду или только усы. Кстати, я не знаю мужчин, которым не шли бы усы. Причем, они кардинально меняют внешность, как правило, в лучшую сторону. Мой брат в студенческие годы носил тонкую полоску усов и выглядел очень стильно. Потом он стал врачом-психиатром, защитил диссертацию и «для солидности» сделал усы гуще, сразу же став на десяток лет старше. Теперь он живет и работает в Нью-Йорке, носит нечто, напоминающее недельную щетину и считает это бородой. На мой взгляд, ему это ужасно не идет, зато внешне он совсем «стейтс» (жаргонное обозначение американцев) и выглядит как преуспевающий психиатр (каковым он, впрочем, и является). Суть в том, что усы и борода резко меняют внешность любого мужчины. Или другой пример. Популярный актер Борис Хмельницкий всегда «в усах и бороде», – красавец-мужчина! – а на фотографиях, где в молодости он без этих украшений, – ну просто смотреть не на что! – обычное лицо с грубыми чертами. Многих своих пациентов

я убедила изменить свою внешность с помощью усов, и это пошло им на пользу. Усы не только украшают, но и придают лицу мужественность. Честно признаюсь, что лично я, как и многие женщины, имею слабость к мужчинам с усами. Как вы думаете, почему генерал Руцкой в свое время был столь популярен среди женского электората? Именно из-за своих усов. Генералов много, а красивые усы только у Руцкого.

Но если вам не нравится идея с усами и бородой, акцентируйте свое внимание на одежде. Излишне строгие к себе мужчины обычно консервативны, носят немодную одежду. Избавьтесь от прежних стереотипов, станьте франтом, приобретите модные вещи, начните прихорашиваться. Не забывайте об одеколоне. Женщины очень восприимчивы к запахам, они терпеть не могут резких ароматов, но обожают тонкие. Я знаю женщин, которые могут влюбиться в мужчину, если от него пахнет «сексуальным» одеколоном. Мне и самой нравится, когда от собеседника веет очень легким ароматом хорошего одеколona, – это означает, что мужчина хочет нравиться женщинам (тот, кому безразлично их мнение, купит дешевый лосьон «После бритья»), а нам, женщинам, очень импонирует, когда мужчина хочет нам понравиться. Ну и, несомненно, личная гигиена. К сожалению, многие мужчины, даже весьма привлекательные, об этом забывают. У мужчины нет ни малейшего шанса понравиться женщине, если от него исходит неприятный запах. Немало женщин испытывают просто физическое отвращение, если от мужчины пахнет потом, несвежим бельем или (пardon!) грязными носками.

Перемены в своем облике вводите постепенно, в течение нескольких месяцев. Это даст вам возможность приспособиться к ним. Вполне возможно, на первых порах коллеги, знакомые будут задавать вам вопросы или провожать вас удивленными взглядами. Не смущайтесь, даже если вы человек, который не любит привлекать к себе внимание. Если будут очень допытываться расспросами, отшутитесь: «Хочу вам понравиться» или «Пригласили сниматься в кино, вживаюсь в образ», или «Скрываюсь от алиментов», или «Хочу изменить свою внешность, чтобы не быть похожим на свое фото на стенде „Их разыскивает милиция“, „Прячусь от налогов“ или что-нибудь в этом же духе. Чем нелепее ответ, тем быстрее от вас отстанут с глупыми вопросами. Со временем окружающие привыкнут.

У вас есть все основания для повышения самоуважения. Вы весьма привлекательный мужчина в самом расцвете сил.

Оцените происшедшие с вами перемены. Скажите себе, что ничто не мешает вам полюбить и собственное лицо, и всю свою внешность такой, какая она есть. Для закрепления результата займитесь тренингом «Для повышения уверенности в себе», что поможет вам выработать положительный взгляд на себя самого.

Если вы считали, что вашим недостатком является недостаточные размеры полового члена, то могу поспорить на что угодно, – вы неправы. Скорее всего, вы сравниваете собственное «достоинство» с пенисами других мужчин на основании того, что видите в душевой, бане или возле писсуара. Даже если «чужие» выглядят гораздо больше вашего, – это ничего не значит, поскольку вы видели их в незарегистрированном состоянии. При эрекции небольшой половой член увеличивается гораздо сильнее, чем крупный, и различия между ними исчезают. Кроме того, пенис больших размеров может иметь слабую эрекцию. Половой член, который вы расцениваете как маленький, не уменьшит степень наслаждения партнерши, потому что ваши действия гораздо важнее, чем его размеры.

Вполне возможно, вашим недостатком является застенчивость. Так знайте, что вы не одиноки. При опросах три четверти мужчин признавались, что периодически они испытывают застенчивость, а у половины из них основной проблемой, мешающей жить, является именно застенчивость. А дальше уже складывается закономерная цепочка последующих явлений: застенчивость обуславливает нарушение коммуникации, затем формируется барьер общения, особенно с представительницами противоположного пола, и как результат – одиночество.

Но осознав это свой недостаток, не нужно клеить себе ярлык. Застенчивость почему-то считается «женской» чертой, и наличие её у мужчины им самим расценивается как

значительный недостаток. Но если почти половина всех мужчин хотя бы время от времени проявляют стеснительность, – то чего ж вам стыдиться? Это вполне распространенная черта у представителей сильного пола.

Оценивайте себя как человека, который смущается в определенных ситуациях – при знакомстве с женщинами, в присутствии большого количества людей, на трибуне, в незнакомой компании.

Проблема застенчивых людей – отсутствие навыков общения. Далее вы ознакомитесь с тренингом для овладения навыками общения. Цель тренинга – помочь вам поверить, что окружающим интересно общаться с вами. И это самое главное. Если вы поверите сами, то в это поверят и остальные люди, потому что ваша вера передастся им, даже когда вы не будете стремиться к этому.

Не фиксируйтесь на своей застенчивости, не мучайте себя размышлениями, что о вас думают люди. Сфокусируйте все ваше внимание на своего собеседника, с которым в данный момент общаетесь, и постарайтесь передать ему словесно, мимически и эмоционально самую искреннюю симпатию к нему. Вы сразу же почувствуете позитивный эмоциональный отклик от него. Обратите внимание на ситуацию, в которой вы находитесь в каждый конкретный момент, независимо от того, сексуальная она или нет.

Отличный способ преодолеть застенчивость – включиться в активную общественную жизнь. вы переключите свое внимание с себя на новые события, будете постоянно среди людей и получите возможность проявить себя. Вы поймете, что у вас нет никаких серьезных недостатков. Вами станут интересоваться женщины, потому что они любят активных, деятельных мужчин и не любят пассивных и унылых. Активная жизнь сразу же положительно скажется и на вашем настроении, и на общем тоне, и на поведении, и на сексуальных отношениях. И у вас наконец отпадут сомнения в собственной непривлекательности.

Чтобы закрепить успех, проанализируйте, правильно ли вы выбрали партнершу. По женщине, которая является подругой мужчины, можно многое узнать о нем самом.

Практика лечения многих супружеских пар обогатила меня не очень обнадеживающим выводом: Каждый мужчина заслуживает своей женщины. И наоборот.

Вспомните, как много мужчин страдает от застенчивости, следовательно, у них занижена самооценка. Похоже, что многие мужчины невольно занижают самооценку при выборе партнерши.

Если жена (подруга) обладает ужасным характером (скандальна, истерична, деспотична и прочее), – то во многих случаях это «заслуга» мужчины. Подсознательно он выбрал именно тот типаж, который ему импонирует. Живя с нею, он не сумел бороться её недостатками. Вполне возможно, даже и не пытался этого делать, поскольку его устраивала такая жизнь. Многие мужчины с заниженной самооценкой обладают мазохистскими чертами, что означает стремление страдать (морально или физически), быть униженным, находиться в подчиненном положении. Сами они этого не осознают, искренне полагая, что попросту не повезло с женой, упрекают её за скверный характер, сетуют на судьбу. Расставшись с этой женщиной, они связывают свою жизнь с другой, которая будет на неё похожа, а вполне возможно, ещё хуже.

После того, как в результате тренинга вы избавитесь от многих своих недостатков, вы по другому взглянете и на себя самого, и на вашу подругу. Если ваши отношения хуже некуда, проанализируйте, нет ли в вас скрытых мазохистских черт. Не пугайтесь этого термина. Вы должны понять себя, глубинные причины механизмы вашего характера и поведения.

Подумайте, а не ваша ли подруга (жена) спровоцировала вашу пониженную самооценку? Невозможно нормально общаться с женой (любовницей), которая постоянно критикует, акцентирует внимание лишь на негативных его сторонах и отказывает в близости. Если женщина регулярно иронически оценивает половые способности своего партнера, в нелестных выражениях комментирует каждую неудачу, то даже вполне potentного мужчину

она превратит в импотента.

Женщины не перестают повторять, что ищут в мужчине опору, «каменную стену», за которой можно укрыться от житейских проблем и невзгод. Однако и мужчина нуждается в дружеском ободрении и поддержке. Отношения мужчины и женщины должны строиться на любви, уважении и тактичной поддержке. особенно важно это для тех, у кого недостаточно уверенности в себе.

Следующий этап самоусовершенствования – учиться быть более напористым.

Одной из проблем человека с пониженной самооценкой является неумение отказывать другим людям. Окружающие навязывают ему различные просьбы, прививают собственные привычки и вовсю используют безотказного человека. Причем, они ни чуточки не смущаются, не считают себя ни эгоистами, ни потребителями и даже не утруждают себя благодарностью, все принимается как должное. Отношение – чисто потребительское. Он тяготится таким потребительским отношением, выполнение чужих просьб зачастую идет в ущерб его собственным интересам, но не может сказать «нет».

Отныне и навсегда – не позволяйте собой манипулировать, использовать вас и заставлять вас делать то, что вам не по душе.

Это не признак вашей доброты, это признак слабости. Человек должен уметь соглашаться, но должен уметь и отказать. Вы соглашались все предыдущие годы, а теперь учитесь говорить «нет». Не бойтесь поначалу перегнуть палку – потребителей нужно сразу поставить на место, четко обозначив: «Нет, я этого делать не буду».

Итак, теперь вы не остаетесь свехурочно поработать вместо коллеги, как раньше, даже если тот приводит очень уважительную причину; не соглашаетесь отдежурить в выходные или праздники (даже если вы единственный неженатый мужчина в вашем отделе); не меняете график своего отпуска с летнего месяца на осенний (несмотря на то, что ваш сослуживец очень хочет отдохнуть вместе с женой); не ходите вместе с подругой к её друзьям, с которыми вам смертельно скучно; не сопровождаете её на концерт её любимого ансамбля, который вы терпеть не можете; не видите с дальними родственниками, с которыми у вас нет ничего общего; не даёте никому займы, потому что вы сто раз давали, но вам никто не отдает, – и вообще не делаете ничего, что вам не нравится, даже если от вас этого ждут и будут обиды. Вам же отказывают другие – и вы тоже имеете полное право отказаться на те предложения, на которые прежде неохотно, скрепя сердце соглашались. но не потому, что вам этого хотелось. а потому что вы боялись обидеть человека отказом. Вас обижали отказом? Часто ли вам дают займы, дежурят за вас, когда вам нужно поменяться, уступает удобное для отпуска месяц? А ваша подруга часто ходит с вами туда, где вам нравится бывать? Так что ничего страшного не случится, если вы теперь ответите отказом тем людям, которые раньше отказывали вам.

Научившись говорить «нет», вы значительно преуспеете на пути преодоления своей низкой самооценки. Но не наживайте себе врагов. Отказывайте корректно. Не объясняйте причин отказа, чтобы избежать ненужной полемики, в которой вы, не имея опыта, наверняка сдадите позиции. «Извини, рад бы, но не могу. В другой раз.», – этого вполне достаточно. Вежливо, но твердо и настойчиво. Постарайтесь не говорить извиняющимся тоном (словесного извинения вполне достаточно), смотрите прямо в глаза собеседнику, сохраняйте приветливое, доброжелательное выражение лица. Не позволяйте себе критиковать его (ее) из-за несовпадений ваших желаний и взглядов (все равно ничего не докажете).

Учитесь просить и настаивать на том, чего вы хотите. Начните с малого. Попросите ваших знакомых или коллег о каких-то мелочах, например, занять вам очередь в столовой учреждения, купить что-то к чаю по пути, помочь, если у вас много работы, ссудить вам небольшую сумму. Не огорчайтесь, если вам откажут (не все люди позволяют себя использовать). Если вы хотите стать напористым, учитесь спокойно принимать отказы, не превращая их в трагедию.

Если вашим недостатком является нерешительность, долгие колебания перед принятием решения и сомнения в правильности высшего выбора, то вам нужно учиться

принимать решения самостоятельно, ни с кем не советуясь. Если это не очень важное дело, не беспокойтесь, правильно ли вы поступили. Сделали, и все. Скажите себе, что поступили правильно, и забудьте.

Если кто-либо спрашивает вашего мнения, никогда не отвечайте: «Мне все равно» или «Я не знаю, как поступить». Оповестите окружающих о своем мнении. Человек, имеющий собственную позицию, всегда внушает уважение. Если вас спросят, что вы предпочитаете, быстро примите решение и ответьте.

В некоторых ситуациях можно сознательно рискнуть, чтобы проявить свой характер. Например, на работе вас считают покладистым и безотказным, поэтому регулярно ставят вас в график в ночную смену или дают самые сложные участки работы. Скажите о своем нежелании мириться с подобной дискриминацией и можете даже позволить себе отрицательные эмоции (гнев, возмущение). Коллеги, привыкшие к вашему кроткому, терпеливому нраву, поначалу могут не поверить, что вы способны выйти из себя. Так покажите им, на что вы способны, чтобы раз и навсегда поставить всех на место. Наши соотечественники порой по-хорошему не понимают, а вот когда на них орут, используя непарламентские выражения, – как-то сразу все очень быстро понимают и со всем соглашаются. Наорите хотя бы раз (а можно даже несколько раз), если ваши права регулярно ущемляли. Уверю вас, результат не замедлит ждать. Это резко позитивно отразится на вашей репутации – уважать будут! Соответственно, это придаст вам самоуважения и уверенности в себе.

Прочтите главы, посвященные проблемам общения, и возьмите на вооружение предложенные там советы. Чтобы проверить себя, познакомьтесь на улице или в общественном транспорте со случайным попутчиком, прохожим, незнакомкой. Вы убедитесь, что нет ничего сложного в том, чтобы общаться с незнакомыми людьми. Как раз наоборот. Есть определенная прелесть в том, чтобы в короткий срок завоевать симпатии совершенно постороннего человека. А уж если вы сумеете понравиться незнакомой женщине, – тогда можете считать, что с самооценкой у вас уже все в порядке.

Однако, как человек, обладающий адекватной самооценкой, будьте готовы к тому, что незнакомые люди могут отнестись к вам с пренебрежением, не пожелают поддержать разговор, находиться в вашем обществе. Каждый человек имеет право на личное пространство и личный покой. Возможно, пытаясь завязать беседу, вы прервали какие-то важные размышления случайного попутчика, или он(а) не в настроении, или она придерживается принципа – не заводить уличных знакомств. Любой человек в своей жизни встречается и с пренебрежительным отношением, и с проявлением явной (подчас необоснованной) враждебности, да и с откровенной грубостью. Это неприятно, это задевает самолюбие, портит настроение и вызывает недоумение: «За что?», – но от этого ещё никто не умирал. У людей множество проблем, и порой им так тошно, что даже не хочется быть вежливым. Простите их, если встретите отпор и негативное отношение, и не обижайтесь. Сильный человек не сердится по мелочам, он великодушен и добр.

И все же чаще всего вы встретите доброжелательное отношение и поймете, что научиться общаться нетрудно, а само общение может доставить радость. А это, в свою очередь, окажет существенное влияние на повышение вашей самооценки.

Освоить все данные здесь рекомендации совсем не сложно. Многие люди делают это без всякого напряжения.

После трех месяцев работы по этой программе снова составьте списки своих положительных и отрицательных качеств и сравните с предыдущим. Есть ли изменения? Должны быть, если вы занимались на совесть.

Если вам кажется, что за это время вы не очень сильно изменились, то в этом нет ничего страшного. Не забывайте, что вы пытаетесь изменить представление о себе, которое сложилось у вас годами, под влиянием близких вам людей (родителей, приятелей, друзей), и которого вы придерживались всю свою жизнь. Изменить сложившийся стереотип всего за три месяца не так-то просто. Старые привычки отмирают с трудом.

Дополнительная трудность состоит в том, что вы боретесь с самим собой, причем, в одиночку. Обычно психиатр отрабатывает с пациентом программу, меняет её в зависимости от его характера и имеющихся проблем, корректирует тренинг в процессе психотерапии, а в данном случае наше общение заочное, и я не имею возможности внести коррективы.

Но не огорчайтесь, даже если пока нет заметных сдвигов. Если вы твердо решили побороть свои недостатки и измениться, отбросив сложившееся мнение о самом себе, если вы не прочь рискнуть и готовы к нескольким мелким разочарованиям, – то вы непременно своего добьетесь. Ведь в процессе тренинга вы не только познаете себя и учитесь преодолевать слабости, но и закаляете собственный характер. Проявляя настойчивость в выполнении этой программы, вы приобретаете именно те качества, которые вам нужны.

Далее предлагаются разные программы, которые являются дополнением к тренингу для повышения самооценки. Вы можете использовать предложенные упражнения, если обнаружите у себя сходные проблемы.

Ваши недостатки являются продолжением ваших достоинств.

*С. Касьянов*

## **Тренинг для повышения уверенности в себе**

«Даже в самом красивом лице всегда есть некая маленькая неправильность, и именно она придает лицу неповторимое очарование.»

*В. Каган*

Неуверенность в себе в ситуации интимной близости чаще всего связана либо с сомнением в своих половых способностях, либо с убежденностью в собственной непривлекательности. Как стать хорошим любовником, будет описано дальше, а данный раздел посвящен преодолению ложной уверенности в наличии физического недостатка.

Самое главное, что мужчина должен уяснить, – при определении сексуальной привлекательности партнера физическое совершенство мужчины не является решающим фактором для большинства женщин. Сексапильность – столь тонкое, чувствительное и индивидуальное свойство, что тут, как говорится, «на вкус и цвет...» То, что нравится одной женщине, категорически не нравится другой. Например, одна млеет от заросшей растительностью груди и волосатых (пусть даже и кривых!) ног мужчины, а другую передергивает от отвращения, и ей подавай нежных юношей в стиле унисекс – без следов растительности на теле, с нежной кожей и утонченным телосложением.

Сексапильность непредсказуема и зачастую понятна только двоим. Вы можете относиться к себе определенным образом, однако женщина воспринимает вас иначе. Немало женщин считают своих партнеров красавцами, хотя у тех ординарная внешность. Опросы показывают, что для подавляющего большинства женщин внешность мужчины вообще не имеет никакого значения, а все их девичьи грезы про атлетически сложенных стройных блондинов (брюнетов) – не более, чем фантазии. В реальной жизни ярая любительница блондинов может стабильно выбирать одних брюнетов и наоборот. Женщин, как известно, не поймешь! Да и не стоит этого делать. Женщины и сами себя порой не понимают.

Так что восприятие вас представительницей прекрасного пола может в корне отличаться от вашего представления о само себе. Например, женщина может находить особое очарование именно в том, что вы считаете изъяном. Поэтому не нужно пытаться ей понравиться.

Предлагаемый тренинг рассчитан на то, чтобы помочь вам уменьшить неуверенность в себе, примирить с самим собой, выработать положительный взгляд на себя самого и лучше узнать свое тело.

Ваше тело – источник полового удовлетворения.

Не расценивайте этот тренинг как самолюбование. Поначалу вам эти упражнения могут не понравиться – ведь мужчины не любят подолгу вертеться перед зеркалом и смотрятся в него лишь утром во время бритья. Цель этого тренинга – не в воспитании в вас нарциссических черт и самовлюбленности, а в повышении уверенности в себе. Любой тренинг включает элемент самовнушения, а самовнушение обладает большими возможностями.

Условие тренинга – полное уединение, достаточное количество времени и максимальное эмоциональное расслабление.

1. Встаньте перед зеркалом в полный рост в обнаженном виде и внимательно изучите себя. Вначале рассмотрите свое лицо, потом медленно опускайте взгляд и осмотрите все тело. Отрешились от мысли, что это вы и представьте себе, что человека, который смотрит на вас из зеркала, вы видите впервые. Изучайте себя как незнакомого вам человека. Исследуйте себя в движении – наклоняйтесь, вставайте на колени, сядьте, пройдитесь, смотрите на свое отражение под разными углами, встаньте к зеркалу спиной и посмотрите через плечо на свое отражение, изучите свою спину, ягодицы, ноги.

2. Исследовав себя, отметьте свои характерные особенности. Не достоинства, а именно особенности, – ведь это именно те черты, которые делают вас неповторимым. Именно они делают вас индивидуальностью, отличают от других мужчин, и именно они нравятся женщинам.

3. В вашей внешности, несомненно, есть и достоинства, и недостатки, как и у любого человека. Теперь смотрите на свое тело, фиксируясь только лишь на своих достоинствах. Повторите несколько раз вслух то, что вам самому в себе нравится, например: «У меня прямые ноги», «У меня ровная линия спины», «У меня упругие ягодицы». Вы наверняка обнаружите, что в вашей фигуре немало выигрышных черт. Еще раз полюбуйтесь на себя. Встаньте в том ракурсе, в котором вы выглядите наиболее привлекательно.

4. Отметьте те характеристики вашей фигуры, которые вам не нравятся, но рассматривайте их не по отдельности, а как часть целого, причем, не очень важную. Раз уж они существуют, то их нужно принимать такими, какие они есть. Но не задерживайте на них внимание, чтобы они не заслоняли ваши положительные качества.

5. Изучите ваши половые органы. Ощупайте яички. Обычно левое бывает чуть ниже правого, в этом нет ничего ненормального. Рассмотрите половой член, поиграйте пальцами по его поверхности. Наверняка вы знаете, что самая чувствительная область – головка пениса, в частности, уздечка, тот край с нижней стороны, где она прикреплена стволу.

6. Закончив осмотр, примите теплую ванну. Намылив руки, исследуйте ими все тело. Используйте разные прикосновения, меняйте давление, отмечая различные ощущения. Прочувствуйте, как меняется чувствительность кожи в разных областях. Снова исследуйте ваши половые органы, но не тратьте на это много времени, так как эта часть тренинга рассчитана на изучение ощущений всего тела.

7. Промокните тело полотенцем, прикасаясь к коже щекочущими движениями. Сосредоточьтесь на этих ощущениях.

8. Намажьте руки кремом или лосьоном для тела и вотрите его в кожу, получая от этого удовольствие. Если прикосновения к телу вам нравятся, то важный шаг уже сделан.

9. На протяжении нескольких недель повторяйте эти упражнения, когда для этого есть возможность. Усиливайте в своем сознании положительные черты своего образа. Ни в коем случае не сравнивайте себя с кем-либо, с другим телом, которое кажется вам совершенным. Во-первых, идеала нет, а во-вторых, вы неповторимы и именно этим привлекательны.

Если, выполняя эти упражнения, вы чувствовали себя комфортно и полагаете, что вам было бы приятно, если бы те же прикосновения осуществила ваша партнерша, то можете увеличить знания о вашем теле ещё больше. Для этого используйте тренинг «Познайте и полюбите себя», а после того, как вы их освоили, практикуйте «Тренинг для мужчин, сомневающих в своих половых способностях». Самое главное – понравиться себе самому.

Научитесь принимать свое тело таким, какое оно есть. Если вы полюбите себя, то по закону индукции это передастся вашей партнерше. Уверенность в себе индуцирует других.

## **Тренинг по преодолению скованности**

«Я слишком застенчив, чтобы говорить о своих сексуальных желаниях, – разве что по телефону совершенно незнакомым мне людям.»

*Гарри Шандлинг*

Тот, кого разлюбили, обычно сам виноват, что вовремя этого не заметил.

*Ф. Ларошфуко*

У мужчин, ощущающих тревогу или чувство вины после каких-либо событий, связанных с сексом, может быть чувство скованности. Вмешиваясь в естественную половую реакцию, чувство скованности препятствует возбуждению или же мешает насладиться сексом.

Отрицательные воспоминания есть у многих. У большинства мужчин они не столь значительны, чтобы заметно повлиять на половую жизнь. Нормальный человек способен избегать определенные обстоятельства, в которых он почувствует себя неуютно, или которые оживят его отрицательно окрашенные воспоминания. Однако в некоторых случаях «тени прошлого» оказывают тормозящее влияние на половую активность и могут отрицательно сказаться на половой жизни.

Для мужчин, ощущающих дискомфорт в связи с прошлыми событиями, далее предлагается специальный тренинг, который поможет скорректировать отношение к прошлому и сложившийся стереотип полового поведения.

Чувствовать себя ненужным ещё хуже, чем чувствовать себя виновным.

*Ш. Рамю*

## **Тренинг для тех, кто испытывает чувство вины, или стыда, или отвращения к сексу**

«Бояться любви – значит, бояться жизни, а тот, кто боится жизни, на три четверти мертв»

*Бертран Рассел*

Если с сексом у вас связано чувство вины, вам следует разрешить себе быть более сексуальным. Самое главное – поверить, что вы имеете право на удовольствие.

Нижеприведенные рекомендации рассчитаны на то, чтобы повысить вашу сексуальность.

1. Выберите время, когда у вас есть возможность побыть в одиночестве, будучи уверенным, что никто неожиданно не войдет и не побеспокоит вас. Приглушите свет, включите музыку, если она действует на вас эротизирующе или умиротворяюще примите удобное положение полусидя или полулежа, закройте глаза и расслабьтесь физически и психически.

2. Стимулируйте свою сексуальную фантазию. До этого вы её подавляли, теперь пора

раскрепоститься. Не гоните от себя эротические фантазии, наоборот, развивайте ваше воображение. Цель этого этапа – избавиться от скованности в воображении. Это легче, чем преодолеть скованность в действительности.

3. Если эротическое фантазирование представляет для вас определенные трудности, для стимуляции воображения используйте дополнительные стимулы, например, откровенно-сексуальные фотографии или фильмы с «заводными» эротическими сценами. Заранее запаситесь «крутым» эротическим фильмом или журналом с фотографиями красоток в соблазнительных позах.

3. После этого закройте глаза и попробуйте воспроизвести в своем воображении то, что вы только что увидели.

4. Идите в своих фантазиях дальше. Включайте в число действующих лиц ваших сексуальных фантазий реально существующих женщин по своему выбору – например, вашу постоянную партнершу, жену, любовницу, сослуживицу, соседку, жену приятеля. Женщин может быть много, если вам это нравится, или лишь одна, если вы считаете её привлекательной.

5. Разыгрывайте в своем воображении целые сцены, предшествующие сексу. Можете представить себе весьма откровенные сцены, в которых принимаете участие. Если поначалу не очень получается, то прибегните ещё раз к фотографиям или видеофильму, а потом замените героев на знакомых вам людей или представьте себе сексуальные сцены с киноактрисой, игравшей эротическую сцену, с фотомodelью, позировавшей для журнала.

6. Отбросьте все свои ложные представления о «стыдном», «грехе», «недозволенном» и прочих условностях. Позволяйте в своих фантазиях все, что вам хочется, – ведь это всего лишь фантазии. Если вас привлекает групповой секс, представьте себе, что вы занимаетесь им со всеми женщинами, которых считаете привлекательными, или только с двумя. Если вас интересует единственная женщина, – вытворайте с ней все, на что способно ваше воображение. Придумайте ей роль – она покорно исполняет все, чего вы желаете, или же женщина сопротивляется, а вы ведете себя как первобытный мужчина, настоящий мачо, самец. Можете в своих фантазиях даже позволить себе некоторую степень насилия, если это вас привлекает. Или наоборот, женщина становится вашей Госпожой, а вы ей подчиняетесь.

7. Мысленно освободите свое сознание от оков, пусть ассоциации возникают свободно. Не беспокойтесь, если вдруг в ваших фантазиях будут участвовать неожиданные для вас самого действующие лица (например, некто из вашего прошлого, вызывающий страх, неприязнь или же наоборот, девочка из вашего детства). Не беспокойтесь, если возникнет воображаемая ситуация, которая вызовет у вас ужас, отвращение или другие негативные чувства. Вы не должны тревожиться по этому поводу, ведь фантазирование является всего лишь способом исследовать ваши чувства, ранее подавляемые. Неожиданные для вас самого фантазии вовсе не означают, что у вас такие пристрастия, какие всплыли в вашем воображении. В последующем, проанализировав свои фантазии, вы сможете осознать, понять причину вашей проблемы – скованности, отсутствия интереса к сексу. О чем бы вы ни фантазировали, это отнюдь не означает, что когда-нибудь вы попытаетесь воплотить ваши фантазии в жизнь.

8. Позвольте себе фантазировать столько, сколько вам хочется, а затем проанализируйте свои ощущения. Повторяйте такие сеансы так часто, как это вам требуется.

Для дальнейшего развития собственной сексуальности используйте «Тренинг для тех, кто полагает, что секс его не интересует».

Конечным результатом должно быть понимание, что в вашей жизни нет запрета на секс. Что бы ни произошло когда-то в вашем прошлом, – это всего лишь прошлое. Оно давно ушло, а вы живете в настоящем. Вам не за что испытывать чувство вины, или стыда, или отвращения к сексу.

«Невольная вина не виновата.»

*Сенека*

## Познайте и полюбите себя

Любовь к самому себе хороша тем, что у неё нет соперников.

*Р.Р. Эклунд*

Сколько гневных слов было когда-то высказано о вреде мастурбации! Мнение изменилось после публикации в 1948 году книги знаменитого американского сексолога Альфреда Кинси «Половое поведение мужчины». Обобщив результаты 19000 анкет, он установил, что более 90% (!) американцев-мужчин мастурбируют, и мастурбация совершенно безвредна.

Современное мнение сексопатологов таково:

Мастурбация – это самоудовлетворение, но не извращение. Единственным вредным результатом этого является ощущение беспокойства и вины самого мужчины, кстати, совершенно неоправданное.

Наверняка многие мужчины сейчас вздохнули с облегчением. Было бы неплохо, если бы женщины с пониманием отнеслись к сказанному.

А сколько из-за этого было размолвок и даже житейских драм!

Некоторые информированные мужчины, знакомые с литературой по сексопатологии, знают, что мастурбация безвредна, и все же в душе есть определенные сомнения. Почему? А потому, что с подростковых лет они привыкли рассматривать мастурбацию как нечто запретное, недозволенное, грязное, совершаемое украдкой и второпях. Будучи взрослыми, рассудочно они понимают, что мастурбируют почти все мужчины – и одинокие, и имеющие постоянных партнерш, и женатые, и холостые, – и все же... Это подсознательно сидящее где-то на дне души ощущение постыдности совершаемого не позволяет им расслабиться. И надо сказать – совершенно напрасно.

Мастурбация – это не только средство для снятия полового напряжения, но и часто практикуемый способ обучения оптимально удовлетворять свои половые потребности.

Обучение самостимуляции – один из методов, который практикуется сексопатологами в курсе сексотерапии для решения многих проблем своих пациентов. Однако самоприкосновения нужны не только мужчинам, имеющим расстройства половых функций, но и здоровым для того, чтобы лучше познать себя, изучить свое тело и свои эрогенные зоны, а следовательно, иметь возможность получить больше удовольствия.

Вот такая программа упражнений предлагается сексопатологами М.Яффе и Э.Фенвик для преодоления скованности и продвижения вперед ваших сексуальных самоизысканий. Она называется: «Доставьте себе максимум удовольствия» и поможет тем мужчинам, которым неприятно прикасаться к своему половому члену, и тем, кто мастурбирует с помощью трения половыми органами обо что-нибудь.

1. Попробуйте обнаружить, какие участки полового члена наиболее чувствительны, поочередно прикасаясь к ним и меняя применяемое давление. Чувствительность полового члена не зависит от того, подверглись вы обрезанию или нет. В обоих случаях нижняя часть головки наиболее чувствительная к надавливанию.

2. Если вы не подверглись обрезанию, оттяните назад и вперед крайнюю плоть на головке. Повторите несколько раз, пока ваш половой член не придет в состояние эрекции.

3. Если вы подверглись обрезанию, попробуйте попеременно сжимать и разжимать ваш половой член. Очень скоро у вас наступит эрекция.

4. Теперь поглаживайте рукой ствол полового члена, изменяя давление. Опытным путем выясните, следует ли вам предпочесть быстрое движение вниз, а затем медленное вверх или наоборот.

5. Когда вы достигли твердой эрекции, начните сдвигать крайнюю плоть со ствола вверх и вниз, изменяя ритм и длительность толчков, чтобы испытать как можно большую гамму ощущений. Не торопитесь. Стимулируйте половой член рукой разными способами, чтобы обнаружить, какие его части и какие прикосновения доставляют вам наибольшее удовольствие.

Критически оценивайте достигнутое. Если вам понравилась программа упражнений, значит, вы выполняете их правильно. Если ощущения менее интенсивны, чем вы ожидали, попробуйте смазочные средства, такие как крем, желе или массажный лосьон. Часто это обостряет ощущения и позволяет сосредоточиться на них. Можно использовать собственное воображение или эротические журналы, книги, видеофильмы, чтобы подстегнуть фантазию. Если после нескольких занятий вы все ещё чувствуете себя напряженно, то нужно расслабиться перед его выполнением.

Упражнения лучше выполнять, будучи в уединении, и выделить для них достаточно времени.

Что даст вам этот тренинг? Во-первых, вы сможете обнаружить ощущения, которые наиболее приятны, и наслаждаться ими в комфортном, расслабленном состоянии. Во-вторых, это избавит от установки, что самоприкосновения совершаются непременно второпях. В-третьих, оно просто необходимо мужчинам, которым неприятно прикосновение к половому члену. Если его начнет ласкать женщина, мужчине будет дискомфортно, и это затруднит получение удовольствия от секса. А в результате этих упражнений он будет избавлен от подобных затруднений.

Занимаясь этим тренингом, не нужно стремиться к оргазму. Достигнете вы его или нет, – неважно. И даже если у вас не будет эрекции, – это тоже не суть важно.

Самое главное – вы узнаете, какие виды стимуляции способны доставить вам наибольшее удовольствие.

## **Тренинг для тех, кто полагает, что секс его не интересует**

«Если хочешь быть любимым, люби»

*Сенека*

До сих пор вы последовательно подавляли собственную сексуальность и привыкли думать о себе как о человеке, которого секс мало интересует. Вы убеждали себя, что вам секс не нужен, у вас нет желания, у вас есть иные приоритеты и удовольствия.

1. Начните с тренинга «Для тех, кто испытывает чувство вины». Повторяйте его столько раз, сколько вам хочется.

2. Следующий этап – научиться любить свое тело. Для этого используйте тренинг «Для повышения уверенности в себе» и «Познайте и полюбите себя». Это поможет вам жить в согласии с вашим телом и половыми чувствами.

3. Пересмотрите ваши взгляды на существующие реалии. Взгляните на свое отношение к сексу как бы чужими глазами и ответьте себе, верно ли ваше мнение. Оцените его предвзятость, перепроверьте свои предвзятое мнение, словно бы узнали о нем впервые и высказал его другой человек. Ответьте на вопрос – не основано ли это мнение на эмоциях и поэтому его трудно оправдать с точки зрения разума? Оцените свое отношение объективно, и если на ваше неверное мнение оказали свое влияние эмоции, постарайтесь избавиться от ложных предубеждений. Для этого можете затеять мысленную дискуссию – один воображаемый участник дискуссии отстаивает вашу прежнюю точку зрения на секс, а второй его опровергает. Запомните все аргументы, которые приводит ваш мысленный оппонент.

4. Постарайтесь стать более восприимчивым к удовольствию, станьте гедонистом. Мужчины, несущие на своих плечах тяжелый груз чувства сексуальной вины, убеждены, что

удовольствие ради удовольствия неправомерно. Вам следует избавиться от такого предубеждения. Дайте себе возможность получать чувственные наслаждения от вкусной пищи, хорошей музыки, эротической литературы, кинофильмов. Научившись наслаждаться, вы сможете воспринимать секс как ещё один источник удовольствия.

5. Откажитесь от роли пассивного зрителя и рассудочной оценки собственных действий во время интимной близости. Не наблюдать, а чувствовать и переживать! Во время полового акта сосредоточьтесь на том, что вы испытываете, настройтесь на свои ощущения от прикосновений партнерши к вашему телу и своих прикосновений к её телу. Для того, чтобы сконцентрироваться на удовольствии, займитесь упражнениями из «Тренинга по сосредоточению ощущений».

6. Скованность в интимной жизни может быть связана со страхом потерять контроль над собой во время секса или же показаться смешным, ранимым, непривлекательным. Боясь потерять выдать себя какой-то эмоцией и быть осмеянным, некоторые мужчины совершают половой акт в полном молчании. Некоторые полагают, что это позволяет не привлекать внимания партнерши к тому, что он делает, другие считают непозволительным проявлять себя откровенно или демонстрировать удовольствие. Если с вами то же самое, то придется учиться сознательно терять контроль над собой во время секса. Для начала выразите свои эмоции во время мастурбации – криком, тяжелым, прерывистым дыханием, активным движением или любым приемлемым для вас способом, а затем повторите то же самое во время полового акта. И впредь не сдерживайте себя.

Психиатры шутят, что оргазм – одна из форм нарушенного сознания. Контролировать себя в состоянии нарушенного сознания человек не может. И вы не контролируйте. Иногда можно и потерять контроль над собой.

В царстве наслаждения добродетели нет места.

*Архим*

## **Как преодолеть страх перед интимными отношениями**

«Почему люди, как правило, избегают одиночества? Потому что наедине с собой лишь немногие наслаждаются приятным обществом»

*К.Досси*

У мужчин, имеющих постоянную партнершу, интимные отношения не представляют угрозы для самолюбия, потому что они могут высказать свои пожелания без страха быть неверно понятыми. Однако такая гармония существует не у всех пар. Некоторые мужчины признают желательность большей близости в отношениях, но считают, что это труднодостижимо. На самом же деле они испытывают подсознательный страх или стесняются. Немало мужчин с новой партнершей боятся потерпеть фиаско, выглядеть смешным или получить отказ.

Мужчинам, желающим иметь более близкие и доверительные отношения с партнершей, будут полезны следующие советы.

1. Избегайте женщин, которые совершенно вам не подходят, в первую очередь, психологически. Как бы женщина ни была красива и сексапильна, – если вы чувствуете себя в её обществе дискомфортно, – оставьте попытки поухаживать за ней. Быть может, поначалу это покажется вам нелегким делом, но если вы не юнец, организм которого перенасыщен гормонами, то сможете обуздать свои эмоции. Если вы влюбились с первого взгляда, – то это всего лишь бунтует тестостерон.

От любви теряют голову только те мужчины, у кого и раньше эмоции были неподвластны разуму. Разумные мужчины способны управлять своими чувствами. Чтобы

избавить себя от разочарований, постарайтесь правильно выбирать партнершу. Ввязываясь в отношения, наверняка обреченные на провал, вы сами блокируете шансы на успех.

2. Беседуя с женщиной, говорите не только на отвлеченные темы. Обязательно акцентируйте то, что вас волнует. Вовлеките её в разговор о том, какие недостатки она считает нетерпимыми, а с какими может примириться. Женщины очень ценят, когда мужчина с ним откровенен.

Доверительность в отношениях с партнершей – лучший путь найти взаимопонимание.

Расскажите ей о своих недостатках. Легко рассказать о себе, что представляет вас в выигрышном свете, и непросто говорить о своих «дурных» качествах. Не бойтесь быть неправильно понятым. Наши соотечественницы как целое – добры и великодушны (безусловно, есть и бездушные эгоистки, но именно таких вам следует избегать). Они могут на словах говорить, что мужчина «должен обладать сильным, решительным характером», а в жизни прощают ему слабости. Практически нет недостатков в мужчинах, которые женщина не могла бы понять, объяснить и простить. «Он не виноват, такой уж у него характер», или «У него была нелегкая судьба», – так мотивируют они недостатки своих спутников жизни. Безусловно, если между ними есть доверительный контакт. Ваша задача – достичь этого контакта, тогда вам простится все.

3. После установления доверительных отношений можете затронуть эмоционально-сексуальные темы. Расскажите о том, что вас беспокоит, что заставляет испытывать чувство вины или стыда. Такой «душевный стриптиз» поначалу покажется вам нелегким делом, но так будет только вначале. Потом, когда вы поймете, что женщина умеет слушать, понимать и сопереживать, – вы научитесь легко и свободно говорить о том, что вас тревожит.

Только затрагивая тревожащие вас интимно-эмоциональные проблемы, вы сможете создать подлинную атмосферу близости и взаимного доверия.

4. Не скрываете от партнерши своих чувств, проявляйте их свободно. Что бы вы в данный момент ни испытывали – радость, восторг или гнев, – выражайте свои чувства открыто. «Зажатый», скованный излишними условностями мужчина – малопривлекателен. Женщины – сами существа эмоциональные, порой не умеющие сдерживать свои чувства, и не любят эмоционально холодных мужчин. Женщина легче простит вспыльчивость, вспышку раздражения, нежели скрытность и замкнутость.

Если вы будете свободно выражать свои чувства, то и к вашим эмоциям, связанным с интимными отношениями, партнерша отнесется адекватно. Если вы продемонстрируете ей желание близости, – она поймет вас и ответит на ваш призыв. Для того, чтобы не получить отказ, нужно правильно сделать интимное предложение.

Со временем вы научитесь с помощью любовных прикосновений и выражения эмоций демонстрировать свое желание и избавитесь от страха получить отказ.

5. Даже если случится так, что партнерша вам откажет, – не фиксируйтесь на этом. Проанализируйте причину её отказа, и вы поймете, что она сказала «нет» не потому, что именно с вами не хочет интимных отношений, а потому что ваше предложение было сделано не вовремя, не к месту, когда она в неподходящем настроении, нездорова. Да и просто не расположена «интиму», наконец! Вы же не всегда хотите секса, вот и женщины не всегда его хотят. То, что вы в данный момент хотите близости, не означает, что женщина должна тут же в ответ воспламениться (женщины вообще гораздо медленнее возбуждаются). В принципе она, возможно, не против интимных отношений, но не сейчас.

Отказ женщины может быть связан с её собственными проблемами.

6. Расценивайте женщину как равноправного партнера во всем – и в личностном плане, и в праве получать наслаждение от секса, и в признании особенностей её психологии и сексуальности, с которыми нужно считаться.

Мужчины полагают, что женщинам в интимных отношениях проще, – ведь над ними не висит дамоклов меч страха потерпеть фиаско! Пассивная роль женщины, как полагают мужчины, – вовсе не обременительна. Другое дело их проблемы – а вдруг не будет эрекции

или слишком быстро произойдет эякуляция?! А женщины считают, что мужчинам живется проще, – ведь им принадлежит лидирующая роль во взаимоотношениях полов. На самом деле трудности есть у обеих сторон. Если бы в интимной жизни все было так просто, то не было бы такого количества мужчин и женщин, неудовлетворенных своей сексуальной жизнью.

7. Учитывайте тот факт, что у женщин свои страхи и опасения. У них тоже может быть страх перед интимными отношениями. Может быть страх оказаться несостоятельной в сексуальном отношении. Существуют мифы о том, какими должны быть половые способности мужчины, но есть и мифы, какой должна быть в постели женщина, – темпераментной, страстной, умелой, раскованной. Мужчина боится, что не соответствует «стандарту», но и женщина боится, что её сексуальное поведение существенно отличается от того, как играют эротические сцены кинозвезды. Больше всего страхов у женщины связано со страхом выглядеть непривлекательно. Она может быть скованной не потому, что не испытывает влечения к своему партнеру, а потому, что боится, что он будет разочарован, увидев её без одежды. Женщинам нужно внимание и понимание.

Если вы постараетесь понять чувства и проблемы своей партнерши, вы достигнете взаимопонимания, а следовательно, сможете решить и свои проблемы тоже.

8. Попросите о чем-либо вашу партнершу и дайте ей возможность сделать что-то для вас. В каждой женщине заложена потребность опекать и проявлять заботу. Вовлекая её в решение своих проблем, вы тем самым демонстрируете ей свое доверие и признаете, что именно она может помочь вам и удовлетворить ваши потребности. Чем больше вы будете привлекать её к участию в преодолении ваших трудностей, тем доверительнее будут ваши отношения, тем легче вам будет высказать ей интимную просьбу или признаться в каких-либо затруднениях вашей интимной жизни.

9. Когда вы поймете, что взаимопонимание с партнершей достигнуто, – расскажите ей о своих страхах. Отбросьте ложные предубеждения, будто рассказав о чем-либо, что вас беспокоит, вы станете более уязвимым. Наверняка вы недооцениваете женщин. Когда им оказано доверие, – женщины тонкие и чуткие существа и никогда не используют знание о слабостях партнера ему во вред. Женщины становятся врагами мужчины лишь когда обороняются и защищают свои интересы. «Стервами» не рождаются, «стервами» женщин делают мужчины. Умение рассказать о своих недостатках – отнюдь не свидетельство слабости характера.

Как раз наоборот – только сильный человек способен трезво оценивать собственные способности. Самокритичность – свидетельство острого ума и развитости высших эмоций.

10. Поощряйте откровенность вашей партнерши и докажите, что вы тоже способны не только внимательно выслушать, но и понять её проблемы. Не сомневайтесь, – у неё тоже есть и страхи, и трудности. Как и вы, она их тщательно скрывает, возможно, даже прикрывает показной бравадой. Убедите её, что вместе вам проще будет достичь взаимопонимания и решить и её, и ваши проблемы. Однако это не означает, что вы будете выпытывать у женщины подробности её прошлого сексуального опыта. Нет, вы должны продемонстрировать готовность к доверительному разговору, а уж что захочет рассказать ваша партнерша, – предоставьте решать ей самой.

11. Не сосредотачивайтесь на недостатках вашей партнерши – а у кого из нет?! Будьте снисходительны к недостаткам других людей. Великодушные – признак сильного характера и доброты. А оба эти качества весьма привлекательны в мужчине. Акцентирование недостатков партнерши делает вас уязвимым для критики, а если к критическим замечаниям вы относитесь болезненно, то это может лишь усугубить ваши страхи. А кроме того, фиксируясь на недостатках партнерши, вы можете потерять к ней сексуальный интерес.

Атрактивность (то есть, сексуальная привлекательность) женщины – мощный стимул для поддержания сексуального влечения мужчины.

Любые отрицательные эмоции, связанные с сексуальными отношениями, негативно влияют на половое влечение. Таким образом, сохранение атрактивности вашей партнерши

помогает решить ваши проблемы.

Овладев этими нехитрыми навыками межличностного общения, вы научитесь свободно говорить о своих предпочтениях и научите свою партнершу, не краснея, говорить о своих.

Еще большей близости с партнершей вы добьетесь, используя программу «Тренинг для сосредоточения на ощущениях». Женщина – лучший друг мужчины. Просто не все мужчины это знают.

## **Тренинг для мужчин, сомневающих в своих половых способностях**

«Люди, наделенные особенно тонким эстетическим чувством, в сексуальном отношении являют собой отклонение от нормы...»

*С.Мозм*

Эта программа секс-терапии М.Яффе и Э.Фенвик известна как упражнения по сосредоточению (фокусированию) ощущений при исследовании тел друг друга. Она содержит методику интимных ласк и стимуляций, рассчитанных на устранение трудностей при половом акте.

Умение сосредотачиваться на ощущениях поможет вам освежить отношения и преодолеть тревогу, связанную с сомнениями в своих половых способностях.

Некоторым мужчинам трудно расслабиться и получить удовольствие от секса из-за того, что они испытывают неприятные чувства при мысли о физической близости. Например, мужчина убежден, что партнерша ожидает от него выдающихся половых способностей, а он не в состоянии «продемонстрировать класс». Или же он не уверен, способен ли удовлетворить партнершу. Или, по его мнению, его половые способности «ниже нормы». Тревога, вызванная подобными опасениями, создает психологическую напряженность.

Методика сосредоточения на ощущениях позволяет расслабиться, поскольку не включает в себя половое сношение. Цель тренинга – научиться испытывать удовольствие от физического контакта с партнершей без каких-либо показательных результатов. Фиаско вам не грозит, потому что сношение исключено, и вам не нужно «показывать класс». Вы только ласкаете и получаете удовольствие от этого.

Для успеха тренинга требуется доброжелательная партнерша, уединение и достаточное время. Упражнения нужно проводить не торопясь. Вы оба должны быть обнаженными. В качестве расслабляющей прелюдии можно принять вдвоем душ или ванну.

Эта методика является важной частью секс-терапевтических программ. Она выполняется сериями из трех стадий каждая. Каждую стадию нужно практиковать трижды в неделю в течение 2-3 недель, а затем переходить к следующей стадии. Партнеры регулярно меняют форму активности: тот из них, кто во время предыдущего сеанса первым доставлял удовольствие, на следующем сеансе первым его получает. Помимо выполнения рекомендованных упражнений, партнеры могут включить собственную фантазию и использовать эротическую игру, чтобы найти новые ощущения, на которые способны их тела. Основное условие – не ставить обычных целей полового сношения и оргазма. Главная задача – получать удовольствие от того, что вас ласкают и вы ласкаете.

Первая стадия

Здесь не требуется половое удовлетворение (оргазм), поэтому при выполнении упражнения вы не должны касаться половых органов.

1. Смажьте руки лосьоном для массажа или кремом. Уложите партнершу на живот и опуститесь на колени рядом с ней. Нежно поглаживайте ласкающими движениями кончиков пальцев и ладоней все её тело от головы до пальцев ног.

2. При выполнении этой части упражнения вы должны владеть собой. Не следует

переводить его в обычный половой акт. Исследуйте тело партнерши рукой и целуйте его так, как вам хочется. Если вы используете новые, пока ещё непривычные ласки, партнерша может легко оттолкнуть вашу руку. Не настаивайте. При последующем повторении упражнения она отнесется к вашим ласкам иначе.

3. Ласкайте её 10-15 минут, а затем поменяйтесь местами. Ложитесь лицом вниз, закройте глаза, расслабьтесь и наслаждайтесь ощущениями, когда ваша партнерша ласкает и массирует вас. Не думайте ни о чем постороннем, концентрируйте ваше внимание лишь на ласках, ощущайте каждый участок тела, которого она касается. Не отвлекайтесь и не наблюдайте за ней. Все ваше внимание фокусируйте лишь на контакте её рук с вашим телом.

4. Через 10-15 минут ваша партнерша ложится на спину, а вы легко поглаживаете её лицо и тело, не прикасаясь к груди и половым органам.

5. Снова меняетесь местами. Теперь вы ложитесь на спину, а ваша партнерша доставляет вам удовольствие своими ласками, избегая прикасаться к половому члену и яичкам. Не пытайтесь руководить её действиями и направлять её руки. Если же она сделает что-то неудобное для вас, – мягко отведите её руку.

6. Если вы почувствуете тревогу или напряжение, попросите партнершу ненадолго остановиться. Как только вы расслабитесь, пусть она снова возобновит ласки.

7. Если у вас возникнет сильное половое возбуждение, разрядитесь с помощью мастурбации. На этой стадии партнерша не должна это делать за вас. Но скорее всего, если вы правильно настроитесь, что целью упражнения являются ласки, а не оргазм, – вы в конце сеанса настолько расслабитесь, что просто заснете. Это означает очень хороший результат.

В течение 2-3 недель повторяйте эти упражнения 3 раза в неделю, а затем переходите ко второй стадии.

#### Вторая стадия

Комплекс упражнений похож на первую стадию, но отличием является то, что здесь реакция партнера, которого ласкают, уделяется большее внимание, чем ощущениям активного партнера. Пассивный партнер не просто воспринимает ласки, а говорит своему партнеру, что особенно приятно. Как и в первой стадии, нельзя прикасаться к половым органам. Половое сношение тоже исключено.

1. Уложите партнершу вначале на живот, потом на спину и ласкайте её, пытайтесь открыть самые чувствительные области её тела (эрогенные зоны) и тот вид стимуляции эрогенных зон, который нравится ей больше всего. Она вам дает знать словами или жестами, что ей особенно приятно. Ваша партнерша может предпочитать более мягкие, нежные прикосновения или наоборот, более сильные, чем те, которые могли бы понравиться вам самому.

2. Через 10-15 минут поменяйтесь ролями – теперь она вас ласкает и ищет эрогенные зоны вашего тела и способы стимуляции, которые вам наиболее приятны. О том, что вам больше нравится, вы говорите ей словами, восклицаниями или даете знать жестом. Направляйте её руку своей рукой. Скажите партнерше, когда её поцелуи в определенные места вызывают у вас очень приятные чувства. Сосредоточитесь на ваших ощущениях. Не думайте о том, не надоело ли вашей партнерше ласкать вас, не устала ли она. Через 10-15 минут будет её очередь ощущать ваши ласки.

3. Закончив сеанс, обсудите с партнершей, как вы себя чувствуете, что больше всего понравилось каждому из вас.

Повторяйте упражнения 3 раза в неделю в течение 2-3 недель. Если во время выполнения упражнений вам будет легко и комфортно друг с другом, – это означает, что вы готовы перейти к третьей стадии. Но если каждый из вас во время выполнения упражнения немного тревожится и не полностью расслабляется, – не стоит беспокоиться. Продолжайте сеансы ещё одну-две недели, пока не почувствуете себя комфортно, и переходите к третьей стадии.

Если вы установили, что вам гораздо приятнее самому ласкать партнершу, чем принимать её ласки, это может означать, что ваше удовольствие тормозится чувством вины,

связанным с сексом. Возможно, ваша скованность связана с опасениями, что ваша партнерша считает вас непривлекательным или ей надоело это упражнение. Какова бы ни была причина, – вы не можете сосредоточиться на своих ощущениях, а именно это является целью программы.

В этом случае в течение следующих четырех сеансов попросите вашу партнершу делать только то, что вы в точности хотите. Она должна делать лишь то, о чем вы просили.

Может быть так, что результатом второй стадии будет противоположный вывод: вам больше нравится, когда партнерша вас ласкает, чем самому играть активную роль. Это может означать, что в вашем отношении к этой женщине существует враждебность (вполне возможно, неосознаваемая вами) или амбивалентность (двойственность отношения), что мешает вам проявить нежность и привязанность. Возможно, вам следует задуматься над вашими отношениями и обсудить их с партнершей. Стоит подумать и над вопросами о вашей совместимости (см. главу «Сексуальная совместимость») и удовлетворенностью (см. главы «Удовлетворены ли вы сексуально» и «Как повысить сексуальную удовлетворенность»).

Программа по сосредоточению ощущений рассчитана на то, чтобы ещё больше сблизить вас и вашу партнершу. Однако если вы ощущаете в себе непреодолимое сопротивление перед выполнением упражнений, – то, очевидно, вас страшит мысль о более близких отношениях. Может быть и так, что во время выполнения упражнений вы чувствуете себя отчужденно и не испытываете никаких чувств, кроме скуки. В обоих случаях вам потребуется помощь сексопатолога. Одному вам с этой проблемой не справиться. Профессионал поможет вам снизить защитные барьеры и позволить себе более глубокое эмоциональное вовлечение. Мой вам совет: никогда не обращайтесь за помощью к тем, кто называет себя «сексологами». Нет такой профессии – «сексолог», есть профессия «сексопатолог». Разница между ними в том, что второй – врач, профессионал, а первый – кто угодно, и скорее всего, не имеет диплома врача. Не доверяйте свое здоровье кому попало!

#### Третья стадия

Если вы и ваша партнерша уже ощущаете себя уютно и комфортно, то можно перейти к третьей стадии, которая заключается в том, что вы будете по очереди возбуждать друг друга, лаская половые органы и все тело. Цель упражнений – получить полное удовольствие от таких ласк. На половое сношение по-прежнему запрет.

1. Уложите партнершу на спину. Положите руки на её груди, целуйте и нежно посасывайте соски. Реакцию партнерши на ласку вы сразу почувствуете по тому, как набухают и твердеют её соски (эрекция сосков).

2. Погладьте руками её живот и область половых органов. Пропустите пальцы через лобковые волосы. Если партнерша забеспокоилась, напряглась, – сделайте короткую паузу, затем снова продолжайте интимные ласки.

3. Используйте смазку («Детский крем», вазелин, подсолнечное масло) и проделайте нежные поглаживания вокруг входа во влагалище (но не внутри), затем дотроньтесь до клитора (это плотное возвышение в том месте, где сходятся малые половые губы). Клитор – главная эрогенная зона большинства женщин, с которой связано получение полового удовольствия. Это очень чувствительный орган со множеством нервных окончаний, поэтому его нельзя сильно тереть или давить – лишь легкие, нежные поглаживания.

4. Поменяйтесь местами. Ваша партнерша должна поглаживать вам грудь и живот, внутреннюю поверхность бедер, пробегать пальцами по лобковым волосам, нежно сжимать и ласкать яички. Сосредоточьтесь на ощущениях своего тела, на том, как оно отвечает на прикосновения партнерши. Совершенно неважно, есть ли у вас эрекция. Вы должны отдаться удовольствию нежных прикосновений к вашим половым органам. Скажите партнерше, какие ласки, какая степень давления вам больше всего нравится. Если вы почувствуете напряжение, попросите её приостановить стимуляцию.

5. Снова поменяйтесь местами. Теперь вы сидите, а ваша партнерша лежит или сидит между ваших ног. Она берет вашу руку и двигает вашими пальцами (или пальцем), чтобы они стимулировали её клитор именно так, как ей нравится. Используйте для смазки крем.

Запоминайте ритм и степень давления, можете с её согласия поэкспериментировать сами. Свободной рукой ласкайте её тело.

6. Теперь партнерша сидит, а вы лежите или сидите меж её ног. Возьмите её руку и покажите, как она должна стимулировать вам половой член, чтобы доставить максимальное удовольствие. Направляйте её руку и скажите, какая ласка вам больше всего нравится. Наверняка у вас возникнет эрекция, но это неважно. Если эрекции нет, вы все равно будете чувствовать удовольствие. Если у вас появилась эрекция, партнерша может некоторое время продолжать ласкать пенис, а потом передвинуть руку к другой части вашего тела. Когда эрекция пройдет, она снова продолжает ласкать половой член. Оргазм не является целью этого упражнения. Но если один из вас сильно возбудится, то вы можете продолжить мануальную стимуляцию (рукой) до наступления оргазма.

7. Когда вы оба почувствуете, что вам приятно делать эти упражнения, можете, если хотите, использовать губы и язык, чтобы возбудить друг друга. Скажите партнерше, что она вправе отказаться, если не готова к этому.

Если вы уже получаете удовольствие от упражнений, не испытывая напряжения, то можете включить их в репертуар предварительных ласк, предшествующих половому акту. Помните, что у женщин бывают моменты, когда они хотят лишь ласк, но не полового сношения.

Возможно, и вы в определенные моменты не будете настроены на половой акт, но захотите ласки. Вы оба получите удовольствие от нежной стимуляции половых органов и общих ласк всего тела.

Интимная близость – это не только половой акт, но и ласки.

Некоторое беспокойство в процессе упражнений вполне возможно, но если у вас возникает напряжение или вы, вместо того, чтобы сосредоточиться на своих ощущениях, отвлекаетесь и думаете о чем-то постороннем, – то постарайтесь вначале расслабиться. Может быть так, что вы будете испытывать беспокойство лишь когда партнерша будет ласкать вас. В этом случае пропустите свою «очередь».

Если через 4-6 недель регулярных выполнений упражнений вы не заметите существенных улучшений, то вам понадобится помощь сексопатолога.

## **Радость дарить наслаждение**

Хороший любовник – это не техник; он должен уметь наслаждаться, быть нежным, ласковым, отзывчивым во время любовных игр.

*М. Мак-Карти, американский сексолог*

Сексуальный альтруизм – это стремление доставить своему партнеру наивысшее наслаждение. Однако альтруизм – это не отказ от собственного удовольствия. Как раз наоборот. Радость дарить наслаждение – ничуть не менее приятна, чем собственное удовольствие.

Самым знаменитым сексуальным альтруистом был Джакомо Казанова. Его сексуальные победы не поддаются счету. Женщины сами жаждали его ласки и искали с ним встреч. Он мог заниматься сексом в любом месте, с кем угодно и в любой позиции. Хотя ему приписывают авантюризм и безнравственность, но Казанова не был развратником или «пожирателем сердец». В отличие от Дон Жуана, который постоянно стремился доказывать свою мужскую силу, Казанова был тонким знатоком и ценителем женщин и использовал продолжительные и нежные эротические ласки.

Мужчины, видевшие Казанову раздетым, удивлялись, что такого особенного находят в нем женщины, чем он мог их так приворожить, – тот был обычным мужчиной, с обычными половыми органами.. Секрет его колоссального успеха у женщин был в том, что Казанова

был сексуальным альтруистом. Соблазняя женщину, он ставил своей целью доставить ей наивысшее наслаждение.

Казанова был романтиком и настоящим гурманом. Каждая встреча с женщиной была для него праздником. Он постоянно был влюблен в какую-то женщину. Знаменитый любовник никогда не был торопливым, грубым или чрезмерно напористым. Он мог долго ухаживать за женщиной. Если она была холодна и не испытывала желаний, Казанова днями, неделями и даже месяцами ласкал её, постепенно доводя до такого состояния, что она сама начинала задыхаться от страсти. Ни одну из своих многочисленных любовниц он не оставил неудовлетворенной. Женщина могла испытать с ним 14 оргазмов!

Он был очень искусен в ласках, пробудил чувственность и заставил пережить экстаз многих женщин, которые считали себя холодными и никогда ранее не испытывали оргазма. Именно поэтому женщины так его любили и преследовали даже после того, как он с ними расставался.

Современным мужчинам не мешало бы принять учесть опыт самого знаменитого и искусного любовника, имя которого стало нарицательным.

В XX веке не менее знаменитым любовником был принц Али Хан. Как и Казанова, он был величайшим сексуальным альтруистом. Он говорил: «Когда я люблю женщину, я думаю лишь о том, как доставить ей удовольствие». Еще когда Али Хан был мальчиком, отец послал его в Каир, где он получил уникальное сексуальное образование, обучившись у арабов технике секса, которая называется имсак.

Хотя Али Хан менял любовниц даже чаще, чем перчатки, все они были от него в восторге и обожали его даже после разрыва. Он давал каждой женщине столько необычных ощущений и впечатлений, что никто из них потом не был на него в обиде. Горю его любовниц не было границ, когда в 1960 году, в возрасте 49 лет, он разбился на автогонках.

Современники Али Хана говорили: «Женщину считали устаревшей, безнадежно отставшей от моды и от жизни и вообще пустым местом, если она не побывала в постели с Али хотя бы один раз». Среди его любовниц были все знаменитые и самые красивые женщины мира, кинозвезды, жены членов парламента, спутницы принцев. Одна из его любовниц говорила: «Независимо от того, сколько женщин было у Али, он сам редко достигал оргазма. Он мог заниматься сексом часами, но сам позволял себе пройти весь путь до конца не чаще, чем дважды в неделю. Он наслаждался тем впечатлением, которое его сексуальная техника производила на женщин. Он любил, когда они теряли контроль над собой. Сам же он контролировал свои действия и всегда был хозяином положения».

Сексуальным альтруистом был и герой известного киносериала «Анжелика» граф Жофрей де Пейрак. Альтруизм немолодого и изуродованного шрамами и увечьями Жофрея внушил его юной и неопытной красавице жене Анжелике такую безграничную любовь и страсть, что даже после его мнимой казни и исчезновения Анжелика всюду икала любимого мужа и не могла ответить взаимностью ни одному мужчине, которые пытались за ней ухаживать. Жофрей более альтруистичен, чем Казанова, который влюблялся во многих женщин, а Жофрей был верен одной-единственной. Он показал образец любви, нежности и ласки по отношению к своей законной жене, что можно оценить очень высоко с позиции нравственности.

Не стоит искать половую взаимность где-то на стороне – безграничную любовь можно найти и в собственной семье, в своей собственной постели.

## **Как стать хорошим любовником**

«Когда я люблю женщину, я думаю лишь о том, как доставить ей удовольствие».

*Принц Али Хан*

Хороший любовник в представлении женщины – не тот, кто может «часто и долго», а тот, с которым ей хорошо. Если мужчина хочет, чтобы его партнерша пережила величайшее наслаждение, то овладеть сексуальной техникой – не проблема, ничего сложного и невозможного в этом нет.

Партнер-альтруист получает наслаждения от сознания, что он доставил удовольствие женщине.

Опросы современных женщин показывают, что им не нравятся мужчины-самцы, которые набрасываются, как первобытный мужчина, и удовлетворяют свои половые потребности, пренебрегая ощущениями женщины. На западе таких мужчин называют «мачо». У нас нет обиходного определения подобной категории мужчин. В сексопатологии это называется генитальным типом поведения (от слова «гениталии» – половые органы, то есть, фиксация лишь на половом контакте и игнорирование эмоционального и духовного богатства взаимоотношений мужчины и женщины).

Женщина, знающая толк в мужчинах и сексе, никогда не станет любовницей молчаливого самца с «железной» эрекцией. Хороший секс – это виртуозная игра двух хороших партнеров.

Первое неотъемлемое качество хорошего любовника – умение говорить слова любви и нежности.

Современные женщины считают хорошим любовником мужчину, способного дать им почувствовать его внимание и получить удовольствие. Причем, эмоциональное удовлетворение для женщин ничуть не менее важно, чем физическое.

«Нет в мире женщины, которая устояла бы перед постоянным проявлением знаков внимания»

Джакомо Казанова

Одно из основных качеств хорошего любовника – умение удовлетворять эмоциональные потребности женщины.

Любовник, умеющий поддерживать отношения волнующими, – непревзойденный любовник!

Этого можно достичь с помощью исследования широкого диапазона сексуальной активности.

Важно быть не только сексуальным, но и чувственным. Неверная тактика – расценивать эротические ласки как средство возбудить партнершу. Если вы будете относиться к прелюдии как к тягостной обязанности, как «необходимому ритуалу» перед половым актом, – то, скорее всего, ничего не получится. Даже опытный и искушенный в сексуальной технике партнер не сможет добиться механической стимуляцией эрогенных зон, чтобы партнерша взлетела на вершину блаженства. Женщина не секс-машина, на которой достаточно всего лишь нажать или погладить там, где нужно. Объятия, поцелуи и эротические ласки не следует рассматривать лишь как прелюдию к постели. Они должны демонстрировать ваше отношение к партнерше.

Хороший любовник не ставит перед собой цели увеличивать число своих «любовных побед»; он заинтересован не в количестве, а в качестве сексуальных отношений с женщиной.

Знание теории сексуальной техники необходимо (для тех, кому нужна информация, – в этой книге она дана), но применять её нужно творчески. Если вы не испытываете чувств к своей партнерше, если она для вас одна из многих в списке ваших «любовных побед», – то не стоит и стараться. Возможно, она притворится и симулирует оргазм, но ваши ласки ей не понравятся.

Тонкие нюансы эмоциональных отношений женщина чувствует интуитивно, и её не обмануть даже высокой сексуальной техникой. Мужчина может испытать оргазм при половом акте или оральном сексе с партнершей, которая к нему равнодушна и к которой он сам не питает никаких чувств, а женщина не будет удовлетворена близостью с партнером, которому она безразлична.

Хороший любовник сам получает наслаждение от того, что ласкает женщину.

Если мужчина растворяется в ласках, если реакция женщины дает ему самому и радость обладания, и удовлетворение от её наслаждения, и осознание своей безграничной власти над её телом и чувствами, и наслаждение от этого, – то это значит, что он сексуальный альтруист. А альтруист – это самый лучший любовник.

Хороший любовник наслаждался сексом как за получаемое при этом удовольствие, так и за удовлетворение, которое доставляет сам.

Эротическими ласками можно возбудить и удовлетворить практически любую женщину, за исключением истинно фригидных, которых на самом деле очень мало среди общего числа женщин. Если женщина не удовлетворена интимной близостью, значит, у неё плохой сексуальный партнер, который не соответствует её потребностям или даже не сумел разбудить её чувственности.

Хороший любовник – это тот, у которого было столько же оргазмов, сколько и у партнерши. «Любовник со знаком качества» – тот, который дает возможность партнерше испытать больше оргазмов, чем он сам.

Самое важное – это гармония и в чувствах, и в сексуальных отношениях. Если нет чувства, то скоро исчезает и сексуальное тяготение к женщине.

Половой акт – всего лишь один из способов выразить свои чувства.

Подлинный секс – это любовь.

## **Самый лучший любовник**

Большинство мужчин хотят быть нормальными и одновременно самыми лучшими любовниками на свете.

*С.К. Бейкос, американский сексолог*

Есть мужчины, сексуальные альтруисты, которые хотят доставить своей любимой наивысшее наслаждение.

28-летний Вадим до сих пор влюблен в свою жену Ингу. Я консультировала её по иному поводу, не связанному с сексом, но он решил попутно выяснить, что ему нужно делать, чтобы дать жене наивысшую степень наслаждения.

Инга во втором браке. Вадим знает, что до него у неё были любовники. Ему хочется стать для неё самым лучшим любовником и доставить ей такое удовольствие, которое никто до него не доставлял.

Их сексуальная жизнь благополучна. Инга легко возбудима, трудностей с оргазмом у неё нет. Но дело не в этом. Она любит мужа, близость с ним доставляет ей огромное наслаждение, и ей даже не столь важно, испытывает ли она с ним оргазм. Возможно, у неё были более «сильные» в сексуальном отношении любовники, но там был лишь «голый» секс.

О первом муже у неё самые тягостные воспоминания. О сексе с ним ей даже вспоминать противно. С Вадимом – совсем другое дело. Она уверяет его, что ни к чему выдумывать для неё что-то «эдакое», ей с ним всегда хорошо, но тот хочет дать ей больше. Вадим читает литературу по сексологии, чтобы выяснить существуют ли способы доставить женщине максимальное удовольствие.

Некоторые мужчины опасаются женщин, имеющих достаточный сексуальный опыт, страшась, что в прошлом у них были партнеры, которые превосходили его по половым качествам. «Кто из них был самым лучшим? С кем тебе было очень хорошо?», – порой допытывается мужчина, уподобляясь ребенку, который ковыряет болячку на коленке.

Такие сомнения свойственны многим мужчинам. Не всегда это не свидетельство неуверенности в собственных сексуальных способностях (но может им быть). Для некоторых – это своеобразное соперничество с бывшим любовником возлюбленной. С одной стороны,

его страшат сравнения («А вдруг с ним ей было лучше?»), а с другой – очень хочется «померяться силами» с призрачным соперником и стать для любимой женщины «самым лучшим любовником».

Мужчины уделяют слишком большое внимание сексуальной технике и конечному результату – был у женщины оргазм или нет, и сколько их было. А для женщины лучший любовник – это тот, к которому она питает чувства. Партнер должен дать женщине в первую очередь эмоциональное удовлетворение, а не физическое. Ей должно быть с ним эмоционально комфортно, а это возможно только с любимым человеком. Уровень его сексуальной техники для любящей женщины не столь важен. Равно как и не столь важен оргазм. На первый план выступают страстное желание соединиться и быть одним целым. Как сказала одна влюбленная женщина:

«Любовь – это перманентный оргазм».

Если любовник (муж) заботится о том, чтобы дать любимой максимум наслаждения, – она может считать, что ей повезло. Такие мужчины берут всю ответственность на себя и стремятся стать самыми лучшими любовниками. Говоря о своем желании иметь с партнершей «классный» секс, они имеют ввиду именно ощущения женщины, а не свои. Именно ей они хотят дать «океан наслаждения».

Очень надеюсь, что после прочтения этой книги сексуальных альтруистов станет больше.

А вообще-то мужчинам не следует переоценивать значение сексуальной техники. Самый лучший любовник – это мужчина, которого женщина любит.

## **Как улучшить вашу сексуальную жизнь**

«Чтобы быть счастливым, нужно знать любовь не страстную, а сладострастную»

*К.Гельвеций*

Для достижения сексуальной гармонии половые способности мужчины не имеют решающего значения. Для мужчины, хорошо владеющего утонченными эротическими ласками, не существенны ни размеры полового члена, ни сильная эрекция, ни способность к длительному половому сношению. Искусство коррекции полового акта может преодолеть любую диспропорцию в размерах половых органов партнеров и многие другие проблемы.

Ваши отношения будут волнующими, если вы возьмете на вооружение следующие советы:

1. Относитесь с уважением к пожеланиям партнерши и проявленной ею инициативе.

Если женщина первой проявляет активность, предлагая новые позиции или эротические игры, – не расценивайте это как стремление унижить вас. Это отнюдь не намек, что вы неумелый сексуальный партнер, не владеющий техникой, и не попытка вас проверить, а желание расширить ваш сексуальный репертуар. Расценивайте предложения партнерши как ещё один источник наслаждения. Вне всякого сомнения, женщина проявляет инициативу не из эгоистических побуждений, а для того, чтобы улучшить вашу сексуальную жизнь. Если бы она не хотела удовлетворения именно с вами, – она вполне могла бы найти его «на стороне». То, что партнерша стремится внести разнообразие в ваш сексуальный репертуар, – означает, что она вас любит и заинтересована в том, чтобы обогатить ваши интимные отношения.

2. Основной принцип гармоничной сексуальной жизни – равные права партнеров.

Вы получаете наслаждение от секса, но и партнерша имеет право на то же самое. Вы имеете право предлагать что-то новое, но и она тоже. Вы оба имеете право отказаться от предлагаемой партнером сексуальной техники, если вам что-либо не нравится.

3. Не все новое – обязательно хорошо. Хорошо только то, что подходит вам обоим.

Надеюсь, после прочтения этой книги вы не станете злоупотреблять сексуальными экспериментами. Попробуйте разные варианты эротических ласк и позиций, но лишь для того, чтобы найти сексуальную технику, наиболее оптимальную для вас обоих. Не стоит обращаться с телом партнерши, как с резиновой куклой. Если она активно противится чему-либо, – не настаивайте в императивной манере. Ласково разъясните, почему бы вам хотелось попробовать именно эту технику. Знайте, что женщины более консервативны в вопросах интимной жизни, чем мужчины. Но чаще всего женщина противится лишь поначалу, пока не испытает сама, что это ей подходит и дает новые, непередаваемые ощущения. Ваша задача – убедить партнершу, что она получит эти ощущения. Стоит ей хотя бы раз в этом убедиться, – в будущем она уже не будет принимать «в штыки» все новое, что вы ей предлагаете.

4. Никогда не расценивайте потерю эрекции или слишком быстрое семяизвержение как фиаско.

Если ваше возбуждение во время секса пойдет на спад, – не тревожьтесь. Такое бывает у многих мужчин. Расслабьтесь и отвлекитесь. Если вы эякулировали, – не беда. Есть возможность удовлетворить женщину иным способом (см. раздел «О любви хорошей и разной»).

Женщина поймет и простит то, что кажется вам неудачей. Вполне возможно, это даже сблизит вас.

5. Вы не обязаны быть в постоянно готовности к сексу.

Если вы полагаете, что должны «хотеть» каждую привлекательную женщину или находясь с женщиной в интимной обстановке, – должны иметь сильную эрекцию, – то вы ошибаетесь. Вариант «всегда готов!» свойственен лишь периоду юношеской гиперсексуальности.

6. То, что вы расцениваете как фиаско, бывает в жизни каждого здорового мужчины, и не раз.

У любого взрослого мужчины бывают случаи, когда ему не хочется секса, или он не может настроиться, или желание поначалу есть, а потом пропадает, или вообще ничего не получается, или женщина недостаточно сексуально привлекательна, или она ведет себя не так, – да и множество других причин, в том числе, чисто житейских – устал, не выспался, поцапался на работе, недавно болел или гнетут заботы.

Если вы не будете этого учитывать, то слишком обостренно воспримите неизбежную случайную неудачу, а это основа для неуверенности в своих половых способностях.

7. Не фиксируйтесь ни на своей эрекции, ни на продолжительности полового акта.

Забудьте об этом, в сексе это не главное. Если вы научитесь наслаждаться тем, что ласкаете женщину, и получать удовлетворение от того, что дарите наслаждение, – ваша интимная жизнь будет на порядок выше.

8. Единственное настоящее фиаско в сексе – если вы не получаете удовольствия от собственных действий.

Никогда ничего не делайте против собственного желания!

Если вам активно не хочется попробовать то, что предлагает вам партнерша, – не делайте этого, но объясните ей, почему вы не хотите. Но потом прислушайтесь к себе и проанализируйте причину вашего нежелания – а не кроется ли за этим страх, что у вас «не получится»? Или это всего лишь следствие вашего узкого диапазона приемлемости, потому что вы сами ограничили рамки сексуальной активности: вот это и это можно, а то и то – нельзя, потому что это безнравственно. Призадумайтесь – а не отголосок ли это ханжеского воспитания (мы, люди старшего поколения, в душе все немного ханжи – так уж нас воспитывали). Обдумав это вы, возможно, поймете, что нужно бороться с комплексами и предубеждениями. Но если в вас по-прежнему есть внутренний протест, – не пробуйте то, к чему не лежит душа. Толку все равно не будет.

9. Вам совершенно не обязательно выполнять все, «что положено» и «как положено».

Секс – это не шаблонный набор определенных приемов для возбуждения партнера и достижения собственной разрядки. В сексуальных отношениях единственный критерий – вам и вашей партнерше это должно доставлять удовольствие.

Не нужно механически стимулировать женщину в прелюдии, если у вас сегодня нет настроения. Это лишь внесет разлад в ваши отношения – женщина почувствует ваше нежелание её ласкать, а в вас будет нарастать внутреннее раздражение, что она так долго не возбуждается. В таких случаях можно сказать ей, что сегодня вам хочется просто разрядки, а не «секса по всем правилам». Она поймет и не будет возражать – вряд ли ей понравятся ваши механические ласки, как будто вы отбываете «сексуальную повинность». А «вдумчивым сексом» вы займетесь в более подходящий вечер.

10. Вы не обязаны выполнять пожелания вашей партнерши. Все, что вы делаете – только с обоюдного согласия.

Если вы попробовали какую-то новую сексуальную технику или выполнили просьбу партнерши, но вам это не понравилось, – не нужно это повторять. Но тот же принцип распространяется и на вашу партнершу – если ей что-то не нравится, – не настаивайте, чтобы она шла вам навстречу.

11. Свободно выражайте ваши чувства – и словесно, и прикосновениями.

В отличие от мужчин, женщины не расценивают предварительные ласки как подготовку к половому сношению. Ласки столь же приятны женщине, как и сам половой акт.

12. Не забывайте, что вы можете испортить впечатление даже после замечательного секса, если повернетесь к партнерше спиной и уснете или вдруг вскочите с постели и побежите в ванную.

Заключительные ласки не менее важны, чем прелюдия. Женщина не ждет от вас слишком многого. Вполне достаточно объятия как выражения ваших чувств, и нескольких нежных слов.

13. Если сексуальные отношения с партнершей вас неизменно разочаровывают, как бы вы ни старались их разнообразить и оживить, то расширение репертуара за счет новой сексуальной техники вам вряд ли поможет.

Как бы ни был важен секс в жизни человека, однако он может дать лишь ограниченный диапазон ощущений и не решает всех проблем. Скорее всего, причина заложена не в сексе, а в ваших психологических взаимоотношениях с партнершей.

14. Не переоценивайте значение сексуальной техники.

Не нужно планировать «сексуальную неделю» или месяц, как шеф-повар ресторана планирует меню. Одна из прелестей секса – в его спонтанности и непредсказуемости.

Непредсказуемость сексуального поведения определяется качеством отношений. Запланированность или обязательность «сексуальных мероприятий» лишает секс всей его романтики. Все, что вы узнаете из этой книги – отнюдь не руководство к действию. Информация дает лишь общие ориентиры, а все остальное вам подскажет сердце.

15. Основной путь к улучшению сексуальных отношений – пробуждение чувственности партнерши.

Сексуальная апатия и сексуальная дисгармония супружеской пары в подавляющем большинстве случаев обусловлены тем, что женщина сексуально не удовлетворена. Это приводит к её отказу от интимных отношений или безразличию к ним.

Пробудив чувственность партнерши, вы будете достойно вознаграждены. Далее подробно описано, как дать женщине сексуальное удовлетворение.

Прочтите книгу вместе с вашей партнершей и попробуйте то, что вам обоим покажется приемлемым. Если что-то из вновь опробованного вам понравится, то экспериментируйте дальше.

Если вам нравится делать приятное вашей партнерше, а она в ответ делает то, что нравится вам, – то сексуальная скука вас минует.

16. Предложенные советы адресованы всем мужчинам, независимо от возраста, семейного положения и половых способностей и сексуального опыта.

Основная цель – в полную силу развить ваш сексуальный потенциал. Наверняка вы даже не предполагаете, какие необъятные возможности в вас заложены.

Если вы пара со стажем, не стоит думать, что вы уже слишком стары для сексуальных утех. «Сексуальных пенсионеров» не бывает, сексом можно заниматься в любом возрасте, если оба партнера не против.

Не следует уверять себя и партнершу, что раз вы уже так долго вместе, то не стоит стремиться к переменам. Не исключено, что выполняя рекомендации, данные в этой книге, вы получите гораздо больше удовольствия, чем от ваших сексуальных отношений в юности. И в этом нет ничего удивительного, вы не первая пара, которая открывает для себя радость дарить и испытывать наслаждение.

Даже если вы считаете свою интимную жизнь вполне успешной, всегда интересно попробовать что-то новое. Сексуальное экспериментирование, если оно приносит удовольствие обоим партнерам, помогает поддерживать влечение друг к другу и дает уверенность, что ваши отношения будут пронизаны такой же чувственностью, что и сейчас.

Подлинного успеха в сексуальной жизни можно достичь только лишь при наличии интереса и уважения к женщине, самоуважения и веры в себя.

Вместе с вашей партнершей вы сумеете открыть способы получения наивысших ощущений и испытаете много радости и удовольствия. Это не только улучшит вашу сексуальную жизнь, но и не даст затухнуть вашей любви.

Секс не может заменить вам любви, а любовь не может заменить секса

*Мэри Маккарти*

## **Раздел 3. Сокровенное из жизни женщины**

### **В ожидании любви**

«Вкушайте юности улады!  
Не ждите в старости отрады:  
Краса поблекнет, как цветок.»

**П.Ронсар**

Удивительный, загадочный процесс, когда гадкий утенок превращается в прекрасного лебедя, называется половым созреванием. В это время в организме происходит гормональная революция, и в конечном итоге неуклюжая, прыщавая девочка-подросток превращается в грациозную, привлекательную девушку.

Период полового созревания не ограничивается одними лишь физиологическими изменениями. Формирующееся либидо (половое влечение) оказывает глубокое влияние на психику. Меняется поведение и отношение к окружающим, в первую очередь, к противоположному полу.

Напомню, что нормально развивающееся либидо проходит три стадии: платоническую, эротическую и сексуальную.

Платоническое либидо вначале проявляется «детской влюбленностью» и желанием к духовному общению, а затем его реализацией. Девочка-подросток хочет находиться рядом с объектом влюбленности, например, сидеть за одной партой с мальчиком, в которого влюблена, ходить вместе в школу, готовить вместе уроки, гулять на улице. Ей хочется остаться наедине, прикоснуться к тому, кто нравится.

Не всегда желаемое осуществляется. Мечтая о своем кумире, грезя о необыкновенной

любви и предаваясь романтическим фантазиям, девочка страдает из-за безответной любви, ведет дневник, посвящает возлюбленному стихи, плачет ночами.

Родители и педагоги даже не могут себе представить тот накал чувств, который бурлит в душе влюбленной девочки. Ее переживания бурные, драматичные, на постоянной экзальтации, раскачке чувств и «надрыве». Например, девочка увидела своего кумира, тот улыбнулся ей, и она на вершине блаженства. Но если тот поздоровался с её подругой или прошел мимо, не заметив влюбленную девочку, та впадает в безграничное отчаяние – жизнь для неё кончилась, дальше жить не стоит, остается только покончить жизнь самоубийством. Взрослым людям порой непонятно поведение влюбленной девочки-подростка.

Оля и Влад жили в одном доме, он старше её на 4 года. Она была школьницей, а он уже учился в институте. Встречая во дворе, здоровался и проходил мимо. Чтобы узнать о нем побольше, «жить его жизнью, его интересами», Оля подружилась с его младшей сестрой, расспрашивала её о брате, что он любит, есть ли у него девушка. Бывая у них дома, она заходила в его комнату, рассматривала его вещи, книги, пластинки и аудиокассеты. Потом прочла все эти книги, полюбила ту же музыку, которую любил Влад. Тот относился к ней как подруге своей сестренки, добродушно-снисходительно. Конечно, он догадывался о её чувствах, но считал, что это всего лишь влюбленность школьницы.

Вечерами Оля допоздна сидела на скамейке перед его подъездом, поджидая своего кумира. Мать уговаривала её «не позориться», частенько ругала, почти волоком тащила бедную девчущку домой, запирали и даже наказывали её, но Оля не слушалась. Не обращая внимания на косые взгляды и смешки других девчонок. Она часами сидела у подъезда и в холод, и в дождь, загораясь надеждой, как только в арке раздавались гулкие мужские шаги. Увидев Влада, она замирала, не в силах дышать и вымолвить хоть слово. Тот проходил мимо, на ходу обронив какую-то шутивную фразу, и входил в свой подъезд. Но влюбленной девочке и этого было достаточно. Ради этих нескольких мгновений она и сидела часами на скамейке. Увидев своего кумира, Оля была счастлива и на крыльях летела домой, исписывая страницы своего дневника восторженными впечатлениями.

Бунт гормонов не бывает вечным и однажды платоническая влюбленность проходит, как сходит первый снег. Девочки в этом возрасте очень влюбчивы. То она влюблена в брата подруги, то забывает его и влюбляется в старшеклассника, то в друга отца или в школьного учителя, то в одноклассника. Строгие родители и педагоги расценивают увлечения девочки как легкомыслие и даже «распущенность». Однако и влюбчивость, и неустойчивость увлечений и идеалов, – вполне нормальны для периода формирования либидо.

Платоническое либидо считается завершённым, если девочка стремится его реализовать. Это означает, что она совершает какие-либо поступки с целью обратить на себя внимание того, в кого влюблена, – пишет ему записки, объясняется в любви, старается привлечь к себе его внимание, придумывает какие-то уловки, чтобы оказаться с ним наедине, побольше времени находиться рядом с ним, переключить на себя его внимание.

16-летняя Катя была «без памяти» влюблена в одиннадцатиклассника Валеру. Тот – первый красавец в школе, парень атлетического сложения, мастер спорта по биатлону. Половина девочек в школе «умирали от любви» к нему. Восьмиклассницы на переменах стайкой бежали на четвертый этаж, где занимались одиннадцатые классы, и попарно, обняв друг друга за талию, прогуливались по коридору, хихикая, подталкивая друг друга локтями и пытаясь на ходу заглянуть в класс, где учился Валера.

Катя училась в девятом классе, и такое поведение считала «детским». Она писала Валере длинные письма с пылкими признаниями в любви и стихами собственного сочинения. Ее близкая подруга и наперсница Мила относилась к Валере, стараясь передать лично ему. Поначалу тот брал их со снисходительной улыбкой, но потом все чаще позволял себе бестактные замечания, например: «Опять признание в любви на десяти листах...» или кривился: «Надоели эти слюнявые нежности». Деликатная Мила скрывала от подруги, как пренебрежительно относится Валера к её письмам. Но как-то раз, взяв очередное послание, Валера с ухмылкой передал его приятелю, предложив прочесть вслух.

Сплетня мгновенно разлетелась по всем старшим классам. Узнала и Катя. Для неё это был удар. Она-то думала, что возлюбленный бережно хранит её письма, перечитывает их перед сном, а он...

Катя пыталась отравиться из-за «неразделенной любви». Ее спасли. Мне понадобилось не так уж много времени, чтобы привести в порядок её «растрепанные» чувства. Уже через месяц Катя «по секрету» сообщила, что влюблена в учителя физкультуры, а Валере «утрет» нос, потому что теперь она любит взрослого мужчину.

И влюбленность, и частая смена объекта любви, и взрывы бурных эмоций, – совершенно естественны для подросткового возраста. Это как бы обучение, «проигрывание», поиск методом проб и ошибок предпочтений и стереотипа сексуального поведения, которые закрепятся в будущем.

Чем больше выбор в периоде становления сексуальности, тем легче будет адаптация (приспособление), когда девочка повзрослеет. Сексопатологи считают, что постоянство, «вечная любовь ещё со школы», длящаяся годами безответная любовь – показатель «застывшего выбора», трудности сексуальной адаптации и узкого диапазона приемлемости.

Формирование платонического либидо – очень важный этап психосексуального развития. Здесь девочка проходит первый «женский практикум»: она учится обращать на себя внимание возлюбленного и общаться с ним.

Кокетство, желание привлечь внимание и понравиться представителям противоположного пола, – свидетельство завершенности этой стадии.

Но не все девочки обладают такими чертами характера, чтобы решиться объяснить в любви или обратить на себя внимание возлюбленного. Стеснительные девочки-подростки ничего не предпринимают, а молча страдают. Такая влюбленность остается безответной и незамеченной возлюбленным. Но это ещё полбеды. Девичьи слезы – явление преходящее. Проблема в том, что в этом случае не происходит реализации платонического либидо, а это необходимое условие для его перехода в следующую стадию.

У таких девочек формирование либидо может затормозиться (задержка психосексуального развития). А из этого потом проистекает множество проблем, в том числе, снижение полового влечения и как следствие – отсутствие интереса к сексу, невозможность достичь оргазма (аноргазмия), извращение полового влечения и многое другое.

Платоническая влюбленность дочери родителям может показаться необъяснимой («Да что ты в нем такого нашла?!»), чрезмерной («Не из-за чего так страдать!») или даже тревожащей («Это до добра не доведет»). Родителей пугают эмоциональные проявления влюбленности и бурные всплески экзальтации. По пустяковому поводу (как полагают родители) девочка то прыгает в неопишуемой радости, то впадает в отчаяние, плачет, не спит, не ест и чахнет на глазах. Родители увещевают дочь, что ей ещё рано влюбляться: «Вот станешь совершеннолетней, тогда...»

Самое печальное, когда девочке запрещают встречаться с мальчиком (юношей), в которого она влюблена. Но разве сердцу прикажешь?!.. В результате возникают драмы, а порой даже трагедии. Двадцать лет назад, собирая материал для диссертации, я дежурила вместе с бригадой токсикологов и хирургов института им. Склифосовского. Сколько же привозили девчушек, пытавшихся покончить с собой из-за «несчастной любви!»

При переходе либидо из платонической в эротическую стадию у девочек-подростков возникает интерес к интимной стороне взаимоотношения полов, эротической литературе, фотографиям эротического содержания. Они возбуждают воображение и побуждают к эротическому фантазированию. Фантазии обычно имеют романтическое содержание – в неё влюбляется прекрасный незнакомец или известный киноактер, он умирает от любви и часами простаивает под её окнами в надежде увидеть её силуэт, пишет ей любовные послания с пылкими признаниями в любви, а потом увозит её в прекрасную страну. Потом белая фата, флердоранж, свадьба, любовь навеки, – все как положено, они счастливы.

Девочки более склонны к фантазированию, чем мальчики, и вместе с тем, им труднее

реализовать либидо. Если оно остается не реализованным, то тут закономерность та же, что и на предыдущей стадии, – развитие либидо затормаживается, оно «застывает» на эротической стадии. В последующем возможны отклонения в психосексуальном развитии.

Сексуальное либидо становится зрелым только после некоторого периода регулярной половой жизни.

Период взросления – это не только биологические процессы; наряду с ними, происходит становление личности. Этому возрасту свойственна повышенная впечатлительность, склонность к идеализации объекта симпатии и драматизации происходящих событий, повышенная чувствительность к несправедливости, переоценка ценностей. Девочка-подросток задумывается над кардинальными вопросами: зачем я живу? что такое счастье? как найти свое место в жизни? какой след после себя я оставлю на земле?

В процессе взросления на современную девушку оказывают влияние разные люди – члены семьи, родственники, знакомые родителей и другие взрослые, одноклассники, подруги. Но наибольшая роль принадлежит родителям.

Моя пациентка, 23-летняя Катя происходит из интеллигентной семьи, родители оба кандидаты наук. Отец Кати – доцент кафедры, – талантливый, но мягкий, неуверенный в себе, подчиняемый человек, далекий от обыденной жизни, мать – сентиментальная, все ещё наивная, непрактичная женщина, работает на той же кафедре ассистентом. Катя единственная дочь в семье. После школы она поступила на «факультет невест» – филологический факультет университета. Юноши на курсе были наперечет. Более активные студентки быстро обзавелись поклонниками, а у Кати возлюбленного не было.

Катя унаследовала многие черты родителей. С детства она «домашний ребенок», «тепличное растение». Круг общения – родители и бабушка. Друзей у неё нет из-за её стеснительности, все вечера она проводит дома. Любимое занятие – чтение. По характеру мечтательная, сентиментальная, застенчивая. С подростковых лет мечтала о возвышенной, «неземной» любви, «как в романах».

В их семье сложилась атмосфера, типичная для современной интеллигенции, которая теперь вынуждена прозябать в нищете. В новых условиях родители Кати растерялись и постоянно сетовали на трудности – свою мизерную зарплату оба получали нерегулярно, а иногда не получали месяцами. На жизнь им не хватало, и Катя, прочтя в газете о курсах гувернанток, решила подработать.

Обязанностью Кати было забирать своего восьмилетнего воспитанника из частной школы, привозить его домой, заниматься с ним английским и французским языками и помогать готовить уроки. Мальчик был избалованным, капризным, своевольным, но Катя быстро нашла с ним общий язык, они и играли, и возились, как дети, уроки Катя сумела превратить в соревнование, и ребенок её слушался, хотя матери совершенно не подчинялся.

Первые месяцы Катя редко видела хозяина – обычно тот поздно возвращался, а рабочий день Кати заканчивался в 7 часов. Впервые увидев Катю, он лишь на минуту остановился рядом с ней, потрепал её по щеке, сказав: «Какая милашка!», – и прошел в свой кабинет, продолжая прерванный разговор по мобильному телефону. Кате он сразу понравился. Хотя у него были все внешние атрибуты «нового русского» – типичная прическа от дорогого парикмахера, дорогие костюмы, длинное темное пальто с белым кашне, дорогая машина, – но от него веяло силой и уверенностью в себе. Он не был развязным, упивающимся своим богатством, ограниченным человеком. Вся его жизнь была в работе, по мнению романтической идеалистки-Кати, он был «настоящим мужчиной». При встрече с ней он шутливо бросал одну-две фразы и проходил к себе. Даже дома она не видела его в неряшливой одежде, в её присутствии хозяин оставался в костюме, а когда снимал пиджак, спрашивал у неё разрешения. Он был первым мужчиной, который произвел на Катю столь сильное впечатление. Даже его уверенный тон ей очень нравился, нравились его манеры, его одеклон, его внешность и элегантность. К тому же, других мужчин в её жизни не было, в свои 23 года (!) она была ещё наивной девственницей, мечтающей о любви. Целый год (!) Катя молча страдала, не решаясь обратить на себя внимание Виталия – так звали её хозяина.

Однажды, когда жены не было дома, он вошел в квартиру, раздраженно швырнул телефон на стол, упал в кресло, расслабил узел галстука и неожиданно предложил Кате: «Давай выпьем, устал, как собака. А один я пить не могу, составь мне компанию». Они выпивали, сидели напротив друг друга и болтали о пустяках. Хозяин расспрашивал Катю и удивлялся: «Откуда ты такая взялась? Как девушка из прошлого века». Катя смотрела на него влюбленными обожающими глазами и тихо млела от счастья, мечтая, чтобы его жена никогда не приходила, и этот вечер длился вечно. Не закончив фразу, Виталий вдруг бросил на неё удивленный взгляд и спросил: «Ты что это так на меня смотришь? Влюбилась, что ли?» И Катя со счастливой улыбкой ответила утвердительно. «Ну и дела..., – сказал он, – и что же мне теперь с тобой делать?» «А что хотите!», – храбро ответила Катя. «Даже так? – удивился он. – Ну, тогда не будем терять времени, иди ко мне, проверим твою отвагу». И Катя впервые в жизни села к мужчине на колени и отвечала на его поцелуи. Потом Виталий легко поднял Катю на руки и усадил в её кресло напротив своего со словами: «Ну, хорошо, проверили твою решимость, и будет. Не хочу быть в твоих глазах подлецом, я же вижу, что ты даже целоваться не умеешь, про остальное уж молчу, хотя и догадываюсь». Катя расплакалась, ей было так хорошо в его объятиях, а он так быстро от неё избавился. Покачивая головой, Виталий сказал, что уже не в том возрасте, чтобы влюбляться; Кате нужен влюбленный мальчик, который будет писать ей романтические записки.

И все же они стали любовниками. Виталий снял для неё квартиру недалеко от офиса своей фирмы и заезжал днем, даже ненадолго. Через год она родила дочь. Даже став матерью, Катя оставалась такой же романтической мечтательницей, явно не по возрасту. Ее мать в свои сорок пять лет тоже инфантильна – наивна, чувствительна, непрактична.

К сожалению, финал этой истории трагичен. Жена Виталий раньше сквозь пальцы смотрела на его интрижки, но Катей он серьезно увлекся и объявил жене о намерении развестись. а это означало, что она лишается своей красивой жизни. Узнав о намерении мужа перевести и фирму, и банковский счет, и недвижимость на подставное лицо, его жена наняла киллера. Виталия нашли на даче с огнестрельным ранением. Хотя все понимали, что в убийстве замешана его жена, но доказать ничего не удалось.

У Кати был нервный срыв, она пыталась покончить с собой. Потом я долго лечила её от депрессии. В настоящее время она живет с дочерью, устроилась на работу, на какую-либо долю в фирме Виталия не претендует. Она считает, что её жизнь кончена, и единственное, что её удерживает от повторного самоубийства, это ребенок – частичка её любимого. Мужчины её больше не интересуют.

Этот пример из практики я привела столь подробно для того, чтобы наглядно продемонстрировать как может повлиять «тепличное» воспитание на психосексуальное развитие девушки. Даже семиклассницы сейчас знают больше о взаимоотношениях полов, чем моя 23-летняя пациентка. Родители воспитывали Катю как в вате. У неё не было возможности общаться с мальчиками – после уроков её забирала бабушка вплоть до десятого класса. Да и сама Катя из-за своей застенчивости избегала их, а если с ней заговаривали. – смущалась, краснела и не могла ни слова вымолвить. Из-за своих комплексов она и факультет выбрала «девичий». И опять не имела возможности общаться с противоположным полом.

Представления о любви у юной девушки с платоническим либидо ограничиваются ухаживаниями, нежными знаками внимания и романтическими свиданиями. Либидо ещё не полностью сформировано, поэтому девушка не испытывает сексуального влечения к своему возлюбленному. Она бы предпочла, чтобы общение ограничивалось романтическими чувствами, но нередко пассивно уступает настойчивости своего возлюбленного и соглашается на близость.

Кто бы ни был в данный момент рядом с ней, девушка грезит о возвышенной любви и Прекрасном Принце. Если такового поблизости не наблюдается, она идеализирует того, кто есть, и наделяет его всеми достоинствами, которые ей хотелось бы видеть в своем избраннике: «Если я тебя придумала, стань таким, как я хочу».

Не жди, девица, любви с заложенными ногами.

*Станислав Ежи Лец*

## Расцвет

Градация возраста представительниц прекрасного пола:

девушка – молодая женщина – молодая женщина – молодая женщина...  
умерла.

### *Анекдот*

Сексуальность женщины значительно отличается от сексуальности мужчины, она развивается гораздо медленнее и позже, чем у мужчин. Половое влечение у девушек начинает формироваться примерно с 17-18 лет и сексуальность достигает своего расцвета лишь к 25 годам, а потом держится на этом уровне очень длительное время. 30-35-летняя жена может быть очень темпераментной, ей требуется гораздо больше сексуальных контактов, а у мужа-ровесника половая потребность уже снижается. На этой почве может возникнуть проблема сексуальной несовместимости.

Любовь зрелой женщины по накалу чувств существенно отличается от влюбленности девочки или девушки. У зрелой женщины либидо уже полностью сформировано до своей сексуальной стадии, и она не представляет себе любви без интимной близости. Но если нет любви, женщина не испытывает от секса такого наслаждения, как с любимым.

Хотя интимная близость с любимым расценивается как само собой разумеющееся, и в физическом слиянии двух любящих людей женщина видит апогей любви, но о чисто физическом наслаждении при этом она даже не думает. Любовь – уже сама по себе наслаждение. Чувства, духовная близость, – вот что стоит на первом месте.

Знаменитый своими многочисленными любовными победами Казанова говорил о сексе так: «Без любви это великое дело просто безобразие».

Женщина со зрелой сексуальностью хорошо знает, что ей нужно и умеет убедить партнера дать ей то, в чем нуждается. Ну, а если тот «не убеждается», – она с ним, скорее всего, расстанется. Женщина, имеющая определенные сексуальные потребности, не будет терпеть возле себя малопотентного партнера, если для удовлетворения ей нужен половой акт, и не свяжет свою жизнь с сексуальным эгоистом.

Лене 27 лет, она замужем 7 лет. Ей было девятнадцать, когда вместе с друзьями и будущим мужем Олегом она поехала на дачу. Выпили, а на ночь все разбрелись парами по разным комнатам. Лена была «морально готова» к тому, что потеряет девственность, но дефлорацию перенесла болезненно. Олег целовал Лену и гладил, но других ласк не проводил. Первый половой акт продолжался, как ей казалось, очень долго, Олег долго не эякулировал, Лене было больно, но она терпела.

На даче не было удобств, туалет был на улице, воду брали из колодца, теплой воды, естественно, не было. Лена стеснялась выйти из комнаты, чтобы привести себя в порядок, поэтому ощущала себя грязной, и ей было неприятно. Однако Олег на этом не успокоился, и в течение ночи ещё дважды совершал половой акт. Лене было так больно, что она с трудом сдерживалась, но смолчала, боясь обидеть отказом своего возлюбленного. На следующую ночь Лена категорически отказалась от близости, сказав, что ей очень больно. Он пытался настаивать, но Лена не согласилась и сказала, что если он будет «приставать», она немедленно уедет, и ему пришлось уступить. Лена уже в юные годы умела настоять на своем.

Потом они встречались, но как только Олег проявлял инициативу в отношении интимной близости, Лена отказывалась, твердо заявив, что ей совершенно не понравился

такой секс, и она больше не хочет. Как и многие молодые люди его возраста, Олег решил добиться своего с помощью «узаконенных» отношений. Вскоре они поженились.

За это время Лена приобрела некоторое «сексуальное образование». Она прочла несколько книг о сексе, расспрашивала своих подруг об их интимной жизни. Основываясь на приобретенных знаниях, новоиспеченная жена заявила мужу, что он «дремучий дилетант», и если хочет, чтобы она всегда шла ему навстречу, то пусть вначале овладеет эротической техникой, а уже потом предъясвляет на неё права.

Мужа Лена любила, но как и у других эротически неразбуженных женщин, интереса к сексу у неё не было, по крайней мере, в аспекте «практики». Ее знания были чисто теоретическими.

Олег с легкостью признал, что у него нет никакого сексуального опыта, но он готов всему учиться. Лена поделилась с ними всем, что узнала сама, и они начали экспериментировать. Муж вертел её тело, как хотел, пробуя всевозможные позы. К этим «экспериментам» оба юных супруга относились с большой серьезностью – постигали науку спальни на собственном опыте, методом проб и ошибок. Половое сношение Лене было приятно, но оргазма она не испытывала.

Муж очень хотел, чтобы жена тоже переживала наслаждение, и они продолжали экспериментировать. И только после мануальной стимуляции клитора Лена испытала оргазм. В первый раз она была так потрясена своими сильными ощущениями, что бросилась мужу на шею, осыпая его поцелуями и словами благодарности. Тот был очень рад и горд собой.

Оргазм Лена испытывала только если муж проводил изолированную стимуляцию клитора до наступления у неё оргазма. Когда он пытался стимулировать клитор в процессе полового акта, то семяизвержение и оргазм у него наступали раньше, чем оргазм у Лены, и она оставалась неудовлетворенной. Однако Олег не был эгоистом, поэтому с помощью постоянного экспериментирования они пришли к оптимальному варианту – вначале муж ласкал Лену до оргазма, а затем совершал половой акт. После пережитого оргазма введение эрегированного полового члена вызывало у Лены сексуальное возбуждение и интенсивные ощущения. И хотя оргазма при половом акте у неё не было, но ощущения были очень приятными.

Они стали очень хорошими любовниками. Первые три года оба «вспыхивали» от одного прикосновения, взгляда, понимали друг друга без слов и как только одного охватывало желание, второй тут же воспламенялся, и они мчались в спальню или в любое место, где можно уединиться.

Несколько лет они жили хорошо, оба были чрезвычайно довольны друг другом и своими сексуальными отношениями. Потом Лена забеременела, а муж изменил с её подругой. Отношения у Лены с Олегом разладились. Когда он пытался её ласкать, Лена представляла себе, что он так же ласкал и её подругу, и она с отвращением отталкивала его. Она уже подумывала о разводе.

Однажды она поехала в командировку, познакомилась с молодым человеком и стала его любовницей. Изменила она больше назло мужу, чем по душевной склонности. Любовник ей не нравился, а как сексуальный партнер вообще разочаровал.

Хотя у неё не было опыта супружеских измен, и единственным мужчиной в её жизни был Олег, Лена интуитивно поняла, что любовника бесполезно пытаться «переучить».

Он был из тех самодовольных «самцов», кто чрезвычайно гордится своим «другом» (так он называл свой пенис). Его самолюбование эрегированным «другом» было на грани нарциссизма. Мало того, он требовал, чтобы Лена тоже им восхищалась. Та некоторое время в меру «повосхищалась», потом поняла, что такой любовник ей ни к чему – тот был способен только на примитивный половой акт, при котором Лена никогда не достигала оргазма. После нескольких свиданий она отказалась с ним встречаться.

Из командировки Лена вернулась в другом настроении. Она испытывала двойственное чувство – с одной стороны, она чувствовала себя виноватой за свою измену, а с другой – была удовлетворена, что «поквиталась» с мужем за его измену. Олегу она, конечно же,

ничего не рассказала.

В первую же ночь после возвращения Лена шепнула мужу, что очень соскучилась по нему и хотела бы, чтобы все у них было как прежде. Олег с радостью откликнулся на её призыв, ласкал Лену. В эту ночь у неё было несколько оргазмов. Со временем они разнообразили свой сексуальный «репертуар», стали использовать и взаимные оральные ласки – куннилингус и фелляцию. Они оба счастливы и не изменяют друг другу.

Бывшего любовника Лена вспоминает с благодарностью. Хоть тот типичный «самец», но эта измена помогла ей восстановить отношения с мужем.

Она считает, что даже если бы любовник согласился использовать ту сексуальную технику, которая ей требовалась, – у неё вряд ли что-то получилось бы, – ведь она его не любила.

Женщины предпочитают любить, а не заниматься любовью.

## **Сорок пять – баба ягодка опять**

Женщины любят цветы за то, что те раньше их увядают.

*В.Сумбатов*

Мне ещё только сорок пять, а мужу уже сорок пять!

*Женская мудрость*

Почему говорят: «В сорок пять баба ягодка опять»? А потому что в этом возрасте, когда сексуальность многих женщин повышается, их тянет на «молоденьких». Со старым мужчиной разве будешь «ягодкой»?! Мужчина в 45 лет думает о своей больной печени и стенокардии, в лучшем случае – о своей работе, но никак не о том, чтобы помочь своей 45-летней подруге стать «ягодкой». Или он сам спохватывается и начинает цепляться за уходящую молодость с помощью молоденьких девушек. А мы чем хуже?

46-летняя Алина, как-то призналась мне, что на неё выразительно поглядывает один 23-летний молодой человек. Когда я посоветовала ей ободрить потенциального поклонника, она пришла в ужас: «Что вы, Диля Дэрдовна, он же младше моего сына!». Ну и что? Она же его не совращает, он сам на неё томно поглядывает. Алина женщина, как говорится, «в самом соку», правда полновата. Но, может быть, молодому человеку не нравятся худосочные сверстницы, и он предпочитает женщин с рубенсовскими формами?!

Алина долго не решалась его поощрить, советовалась со мной, как ей себя вести. Она очень боялась, что все её будут осуждать, в том числе и сын. Но молодой человек избавил её от принятия трудного решения и сам проявил инициативу. Под каким-то благовидным предлогом он познакомился с сыном Алины и, по-видимому, признался ему в тайной любви к его матери. Сын потом сказал Алине: «Мам, что ты все сидишь дома, одна да одна? Тебе не к психиатру надо ходить, тебе надо Пашку к себе пригласить, парень по тебе второй год сохнет. Что ты смущаешься? Я, например, не возражаю, что у меня будет отчим на три года младше меня. Будем с ним в шахматы по вечерам играть и футбол по „ящику“ смотреть. Может, вы мне и братика откуете, ты ещё женщина молодая. Давая, мамуль, плюнь ты на свои ханжеские предубеждения и бери от жизни все».

После развода Алины прошло более десяти лет, и за это время у неё был лишь один случайный любовник, о котором она вспоминает с омерзением. Так что опыта любовных романов у Алины не было. Тем не менее, она постепенно избавилась от своей скованности и стала принимать ухаживания Павла. Он застенчивый молодой человек, лишенный в детстве материнской ласки, которую, по-видимому, надеялся обрести в Алине. Он не посягал на её нравственность, все у них было романтично и лишь на платоническом уровне. Они подолгу

гуляли, он рассказывал ей о себе, своем несчастливом детстве, пьющих родителях, Алина его жалела. Он дарил ей цветы и маленькие подарки, Алина их бережно хранит.

Открыто жить с Павлом под одной крышей Алина не решилась, хотя сын не против, но видятся они каждый день. Прибегая с работы, Алина прихорашивается и с нетерпением ждет звонка Павла, а потом они куда-то отправляются. Она говорит, что теперь у неё вторая молодость, она вспоминает, как когда-то в девичестве бегала на свидания. Она уже не боится выглядеть смешной рядом со своим поклонником, на общественное мнение ей наплевать. Правда, никто и не смотрит им вслед, осуждающе качая головой. Наши нравы стали более либеральными.

До постели у них пока не дошло. Алины в принципе уже не против, и её даже не смущает собственная полнота. Как говорил ей сам Павел, его больше привлекает душа женщины, а не её фигура и внешность. Возможно, он чуть-чуть кривит душой, но слышать это, тем не менее, приятно. А может быть, он и не обманывает её, и его действительно привлекает доброта Алины, её мягкость и душевная щедрость.

Сколько продлятся такие отношения, – неизвестно, да и не стоит заранее загадывать. Зачем? Женщина счастлива, любима, ощущает себя молодой и привлекательной, так что нужно благодарить судьбу за этот неожиданный подарок. Вполне возможно, их отношения со временем завершатся интимной близостью, а может быть, так и останутся платоническими. Но не это важно. Даже если они когда-нибудь расстанутся, женщина приобрела уверенность в себе, и это поможет ей в будущем найти спутника жизни, который её вполне устроит.

Алина стала следить за собой, похудела, похорошела, выглядит счастливой женщиной. Моя помощь ей уже не нужна, но иногда она забегала ко мне просто поболтать и ещё раз сказать, как я была права, что уговорила её пренебречь условностями. «Сама бы я никогда на это не решилась, – призналась она мне. – Но вы же лучше меня знаете жизнь. Вы дали мне уверенность в себе, и я теперь совсем другая. Пашу я люблю, но он мне почти как сын. Я не собираюсь держать его возле себя всегда. Он молодой человек, ему нужно устраивать свою жизнь. Но он очень стеснительный, а теперешние девушки чересчур бойкие, он перед ними робеет. Но может быть, он и найдет своей счастье, женится на молодой. А я тоже теперь одна не останусь. Мне уже на работе подмигивает один, говорит, что я день ото дня все цвету и хорошею. Он-то мне не нужен, но найдется и другой, мужчины теперь на меня оглядываются».

Секрет вечной молодости состоит в том, чтобы спать не менее девяти часов, быть уверенной в своей привлекательности и лгать насчет своего возраста.

Другая моя пациентка, Тамара, без моих советов завела себе молодого любовника. Ей 48, Сергею 22, но её это не смутило. «Я поняла, что если мужчина меня хочет, то ему без разницы, сколько мне лет, – уверенно говорит она. – Я же не скрываю свой возраст, не строю из себя невинную девушку. Глаза у него есть, так что он видел, что брал. Насильно его в постель я не тащила, сам хотел. Вокруг полно молоденьких, есть из кого выбирать. А если он со мной, так, значит, я его устраиваю».

Их роман был бурным, с расставаниями и примирениями, сценами, слезами, ревностью и упреками. Тамара отчаянно влюбилась и ревновала Сергея, даже если он просто смотрел на другую. Он оказался юношей не промах, и периодически изменял ей, но его интрижки были непродолжительными. Разгневанная Тамара выдирала его из постели очередной любовницы или он сам приходил к ней с виноватым видом, просил прощения и уверял, что любит её одну, а изменил лишь «по дурости» или «по пьянке».

Иногда Тамара говорит, что Сергей её измучил, но тем не менее, её устраивают их отношения и она счастлива. Эмоции, страсть, ревность, – все эти бурные чувства как раз то, что ей нужно и она никогда не променяет свой бурный роман на прежнюю одинокую и скучную жизнь. «Я люблю, чтобы все было с надрывом, – признавалась Тамара. – Чтобы страсти летели в клочья и сердце разрывалось на части от любви и отчаяния. А со старым любовником такого не будет, он на такие бурные чувства и безрассудства уже не способен.

Всю обслонявит свои сюсюканьем, а потом будет жаловаться на свои болезни и жизненные трудности. Мужчинам моего возраста подавай молоденьких, с ними и он сам помолодеет, будет ощущать себя резвым козликом и забудет о своих болезнях и невзгодах.»

Тамара и Сергей вместе уже пять лет и хотя за это время они не раз ссорились, бурно ругались и даже расставались, но окончательно «разбежаться» пока не собираются. Возможность брака с ним Тамара категорически отвергает и хочет сохранить свободу. «Если он меня заарканит, то точно сядет на шею, – говорит она. – Я тогда сразу постарею от переживаний. А так я морочу Сергею голову, что у меня полно поклонников и любовников, и якобы не очень-то им дорожу. Может быть, поэтому он пока за меня держится, а так бы давно бросил и нашел себе молоденькую».

Но даже если Сергей её бросит, Тамара теперь уверена, что и без него не пропадет. «Подумаешь! – фыркает она. – Я заведу себе другого молоденького, я теперь знаю рецепт, знаю, как их завлечь и приручить».

Женщина старше на год раз в три года.

*Морис Доннэ*

Женщина-«ягодка» – уже опытная любовница. Она любит плотские радости и знает в них толк. Секс доставляет ей огромной наслаждение. Она владеет искусством любви, знает, что нужно ей, что нужно мужчине, и может дать ему то, чего он не получит от молодой. По своим половым потребностям и возможностям 45-летняя женщина и 20-25-летний мужчина на равных. Молодой партнер может многому научиться у своей опытной любовницы. Это глупости, будто женщине столько лет, на сколько она выглядит.

Женщине столько лет, сколько она говорит.

*Янина Ипхорская*

## **Далее – без ограничений**

Какие наши годы!

*Женская мудрость*

В любом возрасте можно стать моложе.

*Мэй Уэст*

Бытует мнение, что если у женщины уже прошел климакс, то теперь она стала «сексуальной пенсионеркой». Да ничего подобного!

Женщина оргазмична до конца жизни.

После шестидесяти лет половое влечение снижается, однако не у всех. Гинекологи утверждают, что на седьмом десятке влагалище становится сухим, из-за этого половой акт бывает болезненным, и женщина отказывается от интимной жизни. А кремы, гели, вазелин и прочие смазочные вещества на что?! Кроме того, есть ведь и другие способы, кроме полового акта.

У меня был пациент, 23-летний Олег, красавчик-бисексуал. «Для души» он развлекался с геями, а для заработка – обслуживал дам весьма преклонного возраста. У него была сутенерша, которая принимала заявки, звонила Олегу и тот выезжал к «клиентке» на дом. «Клиентура» – только после пятидесяти лет. Есть среди его «клиенток» и 70-75-летние. Он говорит, что они ещё «ого-го!» – очень даже охочи до сексуальных утех. У некоторых есть

молодые мужья. Очевидно, даже этого им «мало», раз они пользуются услугами Олега.

Свои предпочтения именно престарелых «клиенток» Олег объясняет тем, что во-первых, они очень щедры, нередко платят гораздо больше сверх положенной таксы, а уж если «мальчик» очень понравится, то «озолотят», во-вторых, такие дамы предпочитают постоянных партнеров, поэтому Олег всегда обеспечен «работой», в-третьих, они относятся к нему с материнской нежностью (Олег вырос в детдоме), живо интересуются его делами, расспрашивают о жите-бытье, дают дельные советы, выручают в сложных ситуациях. А в четвертых, и это самое главное, он говорит: «Я их всех люблю». Вот так-то!

Однако, милый дамы, не поймите меня так. будто я советую вам обращаться к платным услугам «мальчишек для сексуальных утех». Данный пример приведен лишь в качестве подтверждения факта, что женщина любого возраста может заниматься сексом.

Основная проблема женщины в возрасте – отсутствие подходящего партнера. Не от хорошей жизни дамы вынуждены пользоваться услугами мужчин-проституток (или проститутов?). Их ровесники либо уже совсем «не могут», либо «могут», но «недостаточно», либо сами ищут подтверждения своей мужской силы в объятиях молоденькой любовницы.

Более половины женщин старше сорока лет разведены. Мужчины тоже, но разведенному мужчине в возрасте проще найти молодую партнершу (особенно если разница в возрасте компенсируется дензнаками). А женщинам тоже хочется и тепла, и мужского внимания. Да и секса тоже. А что в этом плохого?!

Если вы замужем, но с мужем уже давно нет «интим», если вы считаете, что в вашем возрасте пора «побороть жало плоти» и думать о внуках, а не о плотских утехах, – у вас есть возможность пересмотреть свое мнение. Прочтите книгу до конца или хотя бы раздел «Сексуальное меню для супругов со стажем», выберите для себя наиболее оптимальные советы, которые «ложатся на душу» применительно к вашему воспитанию, нравственности и диапазону приемлемости, обсудите все с мужем и если он согласится, – рискните. Хуже все равно не будет, если вы уже давным-давно не живете половой жизнью. Но есть немалый шанс, что ваша жизнь кардинально изменится. В моей практике таких случаев сотни.

Недавно я разговаривала с одной знакомой, 48-летней женщиной, которая подарила одну из моих книг своей соседке-ровеснице, и та потом пришла к ней с бутылкой шампанского, сияющими глазами, веселая и даже помолодевшая, благодарила её и рассказала, что они с мужем оба прочли книгу и не спали всю ночь – занимались сексом, о котором не помышляли уже почти три года. Ее мужу 50 лет, и у него была слабой эрекция, жена решила, что они оба уже в том возрасте, когда можно обойтись без интимной близости. У них двое детей и трое внуков, и они полагали, что в их возрасте важны другие ценности. Жена бы не против, но не хотела травмировать мужа – а вдруг он опять окажется несостоятельным. А тут муж решил рискнуть, и оказалось, что оба ещё вполне способны к плотским радостям. Они обрадовались и решили не отказываться от интимного общения.

Эта женщина спрашивала, до какого возраста можно заниматься сексом. Ответу для неё и для всех остальных читателей – нет никаких возрастных ограничений, если вы оба здоровы и вам обоим это доставляет удовольствие. И пожилые люди занимаются сексом, и даже очень старые. Ученые говорят, что это продлевает жизнь и сохраняет здоровье.

Одной моей знакомой не менее восьмидесяти лет. Ее точного возраста никто не знает, поскольку она несколько раз меняла паспорт и каждый раз «молодела» лет на пять, а то и больше. Она пережила троих мужей, теперь уже трижды вдова. Никогда она не отказывалась от секса и до настоящего времени у неё молодые любовники. До сих пор она одна из красивейших женщин, которых я знаю.

Так что не зря эта глава названа «Далее без ограничений».

Ограничений по возрасту ни для любви, ни для секса нет.

Сколько бы ни было вам лет, даже если раньше вы были неудачливы в любви, не теряйте надежды. В любом возрасте можно кардинально изменить свою жизнь и стать счастливой. Пока вы ощущаете себя Женщиной, никогда не поздно начать все сначала.

47-летняя Валя не интересовалась ни сексом, ни мужчинами, всегда считала себя

«уродиной» и «ошибкой природы». На самом деле это не так. Она очень остроумна, с живым умом, оптимистка и хохотушка. Сама говорит, что её все считают «душой компании», без неё не обходится ни одна вечеринка, она вечный балагур и шутница, обожает всяческие розыгрыши. Когда она рассказывает смешные истории и сама заразительно хохочет, у неё появляются ямочки на щеках, она становится очень симпатичной. Валя очень обаятельна, хотя все её поведение нарочито мужеподобное, а в пренебрежении своей внешностью есть даже некоторая бравада. Она небрежно одевается, не пользуется косметикой, носит короткую стрижку. Любит мужские компании, среди мужчин чувствует себя «как рыба в воде», «глушит водку стаканами» наравне с мужчинами. Выпить любит, но пьет только в компании. Тяги к спиртному нет, без спиртного спокойно может обходиться месяцами. «Выпить и похохмить», – это её любимое развлечение.

Дважды она была замужем, но разошлась уже через несколько месяцев. Детей у неё нет, живет одна.

Со временем мне удалось переубедить её, что зря она вбила себе в голову мнение о своей внешней непривлекательности. «Эх, где вы были раньше, доктор, когда я была помоложе, – сказала она мне как-то, – теперь уж я старуха, кто на меня позарится. Ни ребенка не родила, ни пожила, как человек».

Со временем она стала мягче. Как-то пришла на консультацию, подкрасив губы и с новой прической – мелким перманентом. Мелкие кудряшки к её крупному обветренному лицу совершенно не шли, но тем не менее, я сделала ей комплимент. Обнадеживало, что, по крайней мере, она стала уделять внимание своей внешности и у неё появилось стремление стать привлекательной. Она просто расцвела от похвалы, сказав: «А вы знаете, мне никогда никто не говорил комплиментов. Хвалили за работу, а то, что я женщина, никто и не замечал. Мать и братья мне говорили, что я уродина, а я в это поверила и вела себя как уродина. А мужикам на работе было все равно, уродина я или нет, лишь бы все было в порядке с работой».

Когда у неё прошли психические нарушения, связанные с климаксом, я долго не видела её. А спустя какое-то время она привела показать своего жениха – вполне симпатичного мужчину-вдовца, который был старше её на 12 лет и на полголовы ниже. Он смотрел на неё с обожанием, называл «котиком» (при её росте 175 см и весе 95 кг), а ей это явно нравилось, – так что в чувствах была полная идиллия.

Валя была одета не как обычно, – в полинялые джинсы и джемпер, – а в красивый строгий костюм деловой женщины – темно-синий в легкую белую полоску, с белой блузкой и даже кулоном на шее, и её крупная фигура выглядела очень впечатляюще. Мелких кудряшек у неё уже не было, волосы были подкрашены в платиновый цвет и лежали легкими волнами, она явно только что уложила их феном или побывала в парикмахерской. От легких теней на веках глаза казались пронзительно голубыми. У неё уже не было загара кирпичного цвета, она была слегка припудрена, но вся косметика в меру, и выглядела просто замечательно, о чем я ей тут же сказала. А её жених сказал, что считает Валечку просто красавицей, и надо было видеть, как ей нравились все комплименты! Хотя она и выглядела на свои 47 лет, но это была уже другая женщина. Она была счастлива, и это сразу было видно.

«Молодость длится дольше, чем это кажется молодым»  
*герцогиня Диана де Босак*

## **У женщины нет возраста**

«Девочки» – обращение друг к другу женщин, которым за сорок»  
*Чарли Джонс*

Не бери пример с тех, кто каждый раз говорит другое. Всегда говори, что тебе 25 лет.

*Янина Ипoxорская*

Традиционно жизнь человека делили на определенные этапы: детство, юность, зрелость и старость. Считалось, что каждому возрасту свойственны свои жизненные приоритеты, свои чувства и переживания, будто бы каждый возраст – это четко отграниченный период, имеющий начало и конец, каждая фаза неповторима. Образно сравнивали женщину с розой – в юности она ещё не раскрывшийся бутон, потом великолепный цветок в полном расцвете своей красоты, потом начинает увядать... В общем, весна, лето и осень женской жизни.

Однако современные представительницы не желают с этим мириться и ломают все устоявшиеся стереотипы. Женщины уже не обращают внимания на свой паспортный возраст. Сколько угодно примеров когда мама выглядит моложе собственной дочери. Одевается так же, как её дочь и молодежь, и ведет себя соответственно. Будучи бабушкой, живет в ожидании любви и, естественно, находит её. Имеет любовника (или мужа) моложе, чем её дочь. Самое интересное, что это никого не шокирует. Общественное мнение стало лояльным и не осуждает пары, где женщина вдвое старше.

Несколько десятков лет назад браков, где супругов разделяла большая возрастная разница, было крайне мало. Это позволялось лишь кинозвездам или ярким, неординарным женщинам, которые могли себе позволить поступать наперекор устоявшимся ханжеским традициям.

Эмансипация принесла свои плоды. Замечательным достижением стало то, что женщина теперь имеет возможность сама выбирать спутника жизни. Ее общественный статус, материальное благосостояние, национальность и возраст не играют роли. Грустная песенка семидесятых годов, в которой были слова «Стоят девчонки, стоят в сторонке», – о том, что сильный пол выбирает, а женщине остается лишь робко ждать, что её выберут или отвергнут. Слаба Богу, теперь представительницы прекрасного пола могут позаботиться о своей судьбе, сделав вполне сознательный выбор.

Не думаю, что мы и мужчины равны. Мы выше.

*Барбра Стрейзанд*

Молодость стала не возрастной категорией, которая имеет ограниченные рамки, а, образно говоря, состоянием души. Молодость души ценится и даже возвеличивается. Оказалось, что её можно продлить за пределы, отведенные природой.

Раньше считалось, что молодость – это подготовка к зрелости. Молодежь жила в ожидании грядущего счастья, девушки грезили о необыкновенной любви. Юному созданию полагалось быть беспомощным, наивным, неопытным, доверчивым, слабым, с романтическими представлениями о взаимоотношении полов И вот период «бутонизации» трансформируется в фейерверк красоты, означающий вступление в зрелую пору. С давних времен зрелость ассоциировалась с продолжением рода. В реальной же жизни зрелость – это уже не фейерверк чувств, а унылые будни. Брак, муж, дети, грязное белье, стирка, каша, кастрюли, посуда, уборка... Бр-р...

Сейчас ситуация коренным образом изменилось. Быть молодой уже не означает, что тебе восемнадцать – двадцать пять лет. Да и вообще неважно, сколько женщине лет. Важно, что она ощущает себя молодой, и окружающие воспринимают её молодой. Причем, она не просто молодо выглядит за счет тщательного ухода за собой, а на самом деле молода.

Быть молодой стало модно, все хотят быть молодыми. Молодость завоевывает одну позицию за другой.

«Помолодели» не только наши женщины, но и мужчины. Приятно смотреть на

депутата, который не достиг тридцатилетнего рубежа, но уже умеет складно излагать свои мысли (и на том спасибо).

Социальная молодость, в отличие, от молодости биологической, не ограничена возрастными рамками. Ура, женщины! Не зря боролись за свои права. Теперь у нас нет возраста, после которого мы перестает существовать как объект ухаживаний, как эталон привлекательности, как сексуальные партнерши.

Секс доступен женщине в любом возрасте. И юная девушка, и молодая женщина, и пятидесятипятiletняя бабушка, – все имеют возможность быть любимыми и желанными.

У женщин нет возраста. Они либо молодые, либо старые.

*Саиа Гупри*

Слово «девушка» стало универсальным и, к нашей радости, сменило противное слово «гражданка». Теперь обращение «девушка» не означает, что собеседница пребывает в юном возрасте. На него вполне адекватно откликаются и дамы позднебальзовского возраста. Много лет назад мой папа рассказывал мне, будто бы мама однажды разбудила его среди ночи, чтобы напомнить: «Ты слышал, как в автобусе мужчина назвал меня „девушкой“? И она была этим чрезвычайно горда, хотя ей тогда было лет тридцать, и она была просто красавицей. А я в своем возрасте считаю вполне нормальным, когда незнакомые мужчины обращаются ко мне „девушка“ (кстати, „мадам“ или „дама“ меня называют только женщины...). Любая женщина гораздо моложе мужчины-ровесника.

Итак, все мы ещё девушки. Мы перестали выделять смену этапов в нашей жизни. Это означает, что увеличивается продолжительность нашей социальной молодости. Слово «девушка» утратило первоначальный смысл и стало символом того, что можно быть молодой безграничное количество лет, имея детей и даже внуков.

Как говорила моя подруга, врач-гинеколог: «Женщины думают, что 45 лет и климакс – это конец бабьего века. Глупые! Когда они доживают до сорока пяти, они понимают, что жизнь ещё только начинается!» Ей самой сейчас 48 лет, сын женат, у неё двое внуков, а она выглядит так, что дай бог каждой!

Одна из моих подруг старше меня ровно на десять лет. Когда мне исполнилось 30, и я думала, что молодость уже позади, она сказала: «Какая ты ещё молодая! Ты ещё только начинаешь жить!» Когда мне исполнилось 40, а ей 50, она говорила то же самое. Теперь мне 48, и я понимаю, как она была права. А ей 58, и она считает себя ещё молодой, и она действительно молода и прекрасно выглядит. Она себя такой ощущает, и она такая и есть. Уверенная в себе, красивая женщина, которая, сколько я её помню, даже в метро никогда не садилась, а когда мужчины ей уступали место, отказывалась со словами: «Спасибо, но я не люблю сидеть, боюсь помять юбку». Вот такая женщина, и на неё приятно посмотреть. И дело было не только в юбке, хотя она всегда безупречно одета и элегантна, просто она всегда хотела быть в тонусе, а не расплываться, «как квашня», на сиденье в полнейшей прострации, хотя мы обе ехали с работы, а работа у психиатра нелегкая, вы уж поверьте мне.

Она всегда оживленная, энергичная, деловая, глаза горят, всегда с улыбкой, и любой мужчина в её присутствии тут же начинает ощущать себя эдаким гоголем, прихорашивается, хорохорится и стремится произвести на неё впечатление.

Ее годы никого не волнуют, в том числе и её, поклонников у неё всегда было сколько угодно. Но она очень требовательная женщина и далеко не каждого мужчину удостоивает своей благосклонностью. Пытались за ней ухаживать очень многие, но повезло немногим, а остальных она умеет держать на расстоянии, не отталкивая, но и не приближая. Не потому, что им когда-либо повезет добиться её благосклонности, а для того, чтобы «не терять тонус». Это её свита.

Немного найдется женщин, которые так умеют управлять мужчинами, как она, даже теми, с кем у неё не было романа. Эта женщина – сама сексапильность, ради таких мужчины всегда теряли голову. Но её голова – всегда у неё на плечах. У неё был единственный муж,

который её обожал и всегда говорил: «Я помню её 18-летней, и она навсегда для меня осталась 18-летней». К сожалению, она недавно овдовела. При желании она могла бы выйти замуж столько раз, сколько ей самой хотелось бы, но она сама больше не хочет.

Каждая женщина имеет тот возраст, которого заслуживает.

*Коко Шанель*

## Любви все возрасты покорны

Мы уже в том возрасте, когда нам нравятся молоденькие.

*Наташа, моя 48-летняя подруга, врач.*

Знаменитая певица и кинозвезда Шер говорила: «Мне столько лет, сколько моему спутнику». Поняли намек, милые женщины? Чтобы ощущать себя молодой, нужно, чтобы рядом с вами был молодой мужчина.

43-летняя Лариса всегда считала себя фригидной. Она из тех женщин, которых называют «мужиком в юбке», – волевая, решительная, негибкая, бескомпромиссная. Профессия у неё тоже «неженская». Она работает на стройке, руководит большим коллективом мужчин. Была замужем, разведена, у неё взрослый сын. Секс её никогда не интересовал, мужчины тоже. После того, как забеременела, категорически отказалась от интимной жизни.

Как-то зимой Лариса поехала отдыхать в подмосковный санаторий. Много гуляла, отсыпалась и отдыхала. Там познакомилась с молодым человеком, который был моложе её на 18 лет. Она чувствовала себя почти его матерью. Тот был очень внимателен, говорил ей комплименты, рассказал, что он сирота, рос без матери, его воспитывала тетка, и Лариса впервые в жизни почувствовала нежность и стремление заботиться о нем.

Ее поклонник был робким и нерешительным. Даже подавая ей руку, чтобы помочь подняться по ступенькам, он смущался и краснел. Это была настолько необычно для Ларисы, которая привыкла слышать, в основном, грубые слова от мужчин, работавших на стройке, что она по-настоящему влюбилась. Она первой стремилась коснуться его, гладила по голове, брала его под руку, но на большее оба не осмеливались.

Она была настолько неопытной, что даже не знала, как себя вести, как принимать ухаживания мужчин, что говорить, не знала ни одного ласкового слова, лишь однажды у неё непроизвольно вырвалось «сыночка», – так она называла своего сына. Ее поклонник ещё больше смутился, Лариса тоже была смущена. Более близких отношений между ними не было.

Когда отпуск закончился, оба вернулись в Москву, и на следующий вечер он ей позвонил. Они стали встречаться. Лариса очень ждала этих встреч, стала следить за своей внешностью, ей хотелось выглядеть моложе.

Она познакомила его с сыном, тот отнесся к этому спокойно, сказав: «Давно тебе, мать, пора замуж». Ларису поразили слова сына, так как о замужестве она не думала, но она была очень благодарна сыну за понимание.

Общественное мнение и разница в возрасте её совершенно не волновали, так как она никогда не считалась ни с чьим мнением, кроме собственного. Она не возражала бы против замужества, но помня о печальном опыте первого замужества, которое потерпело крах именно из-за её сексуальной холодности, она боялась, что то же самое повторится и с новым мужем, терять которого она не хотела. В связи с этим обратилась за консультацией.

Ее возлюбленный нежен и ласков, и со временем она сможет преодолеть свое негативное отношение к сексу. Она его любит, он её тоже, и их нежность друг у другу поможет им достичь гармонии в сексуальном отношении. Даже если возлюбленный Ларисы

окажется малопотентен или Лариса не сможет изменить свое отношение к интимной близости, можно предположить, что они найдут компромисс, и их союз будет основан на духовной близости. То, что Ларису беспокоит её сексуальная холодность, и она стремится изменить ситуацию к лучшему, внушает надежду, что они достигнут взаимопонимания. Все женщины молоды. А некоторые ещё моложе.

Между прочим, моя любимая бабушка в 60 с лишним лет «отбила» у другой бабушки её законного мужа. Тот был на 22 года младше моей бабушки. Вот это была любовь! После этого они прожили, как голубки, почти двадцать лет. К сожалению, она его пережила. Сейчас ей 92 года, и я покупаю ей хорошие кремы для лица и её любимые духи. Она до сих пор ощущает себя женщиной, а не прабабушкой, хотя у неё 7 внуков и внучек и 6 правнуков! Вполне возможно, что при желании она могла бы «отбить» ещё чьего-нибудь мужа, но мужчины так долго не живут.

Так что в ощущении себя женщиной, возможно, кроется один из секретов долголетия. Пройдет ещё каких-нибудь десять лет, и вы привыкнете к своему возрасту.

Все женщины молоды. А некоторые – ещё моложе.

Я знаю одну очень яркую, потрясающе красивую даму, которая была замужем четыре раза и пережила всех четырех мужей. Никто не знает, сколько ей лет. Завистницы сплетничают, что она родилась чуть ли не в прошлом веке и раз пять меняла дату рождения в паспорте. Какие у неё удивительные глаза! Огонь – а не глаза! Она сама сексапильность, и никто из мужчин не обращает внимания на её возраст.

Последние двадцать лет у неё сменилось немало любовников, и ни один из них не был старше тридцати лет. Женщины, конечно, ей завидуют и поговаривают, что она принимает гормоны, но это неправда. Она просто не перестала ощущать себя Женщиной, и она сама женственность.

Она не боится соперничества, поскольку знает свою привлекательность. Мне было 25 лет, когда я её впервые увидела, и в те времена никто не назвал бы меня дурнушкой. А она окинула меня оценивающим взглядом, и на её лице я прочла удовлетворение: «Я лучше». И действительно так и было.

Такой уверенности в себе я не видела больше ни у одной женщины. Самоуверенных видела многих, а столь уверенных в своей привлекательности – нет. На вид ей было не больше сорока пяти, а сплетницы тогда судачили, что ей около семидесяти. Но ей было тридцать пять, потому что она ощущала себя тридцатипятилетней. Потом мы с ней подружились, и нам совершенно не мешала разница в возрасте, хотя она была старше моей бабушки.

Она говорила, что ей помогли сохранить молодость молодые мужчины. «Будешь со стариком, – сама рано состаришься, – считала она. – Станешь ему нянькой, сиделкой и жилеткой, в которую он будет плакаться на свои хвори. А с молодым ты будешь из всех сил стараться выглядеть на уровне. Женщина должна быть энергетическим вампиром и черпать энергию в молодых мужчинах. Пусть они живут для нас, а не мы для них». Эгоизм, конечно, а почему бы и нет? Почему женщина должна всю жизнь гнуть спину, чтобы стирать, убирать и готовить для мужчины? Почему бы некоторым мужчинам не подняться с дивана и не создать все условия для того, чтобы женщина стала счастливой, сохранила молодость и обаяние?! Обленились, не хотят, – ну так пусть не обижаются, что женщины предпочтут тех, кто ещё не успел облениваться и заплывть жиром.

Многие мои пациентки, которые приходили с потухшими глазами в состоянии депрессии, осознав, что они ещё женщины, и ещё не все потеряно, обзаводились молодыми поклонниками и депрессию как рукой снимало. Это не рецепт, не «доктор прописал», а лишь результат клинического опыта.

Не думай о том, что стареешь, это старит.

*Ванда Блоньская*

## Любимой женщины не может быть слишком много

«Для счастья мужчине нужна женщина, а для полного счастья – полная женщина.»

*Константин Мелихан*

Есть «фигуристые» женщины, у которых вполне приятные формы – и грудь, и талия, и бедра, – все имеет свой рельеф, но они ширококостны, поэтому их фигура далека от современных стандартов – и рост не 180 см, а 160 – 165 см, и бедра не 90 см, а 100 см. Но при этом у них ничего «не висит», мышцы крепкие, есть контуры и спереди, и сзади, и сбоку. Но сами женщины полагают, что у них «не модная» фигура. Порой дело доходит даже до комплекса неполноценности и сексуального невроза.

27-летняя Надя – миловидная молодая женщина. Раньше у неё были нарушения менструального цикла, её лечили гормонами, она располнела, а после родов остался большой живот. Обычно она его тщательно маскирует, подбирая соответствующую одежду. Уже два года у неё есть любовник Саша, как она сама говорит, самый главный человек в её жизни.

С появлением любовника Надю стала беспокоить проблема изъянов собственной фигуры. Во время свидания она старалась побыстрее раздеться, чтобы Саша её не видел, например, когда он выходил в ванную. Или шла в ванную первой, возвращалась в халате и сразу же пряталась под одеяло. При интимной близости она избегала поворачиваться на бок, чувствуя, что при этом отвисает живот. Надя предпочитала лежать только на спине – тогда её живот как бы расплывался и был не так заметен. Поэтому они практиковали только «позу королевы Виктории».

Сашу такое однообразие не устраивало, он был опытен и сексуально активен, уговаривал Надю попробовать другие позиции.

Как-то раз Саша все же настоял коленно-локтевом положении, и она неохотно согласилась. В течение всего полового акта Надя с ужасом думала, что любовник может почувствовать руками её отвисший живот, никак не могла переключиться с этих мыслей и настроиться на секс. Никаких приятных ощущений она не испытывала и мечтала лишь о том, чтобы все побыстрее закончилось. Любовник почувствовал напряжение Нади и прервав сношение, ласково поинтересовался, в чем дело. Она отговорилась, что неважно себя чувствует, и в традиционной «норма-позе» позе все было нормально. Партнер очень внимателен к Наде, искусен в ласках, и она всегда испытывает с ним оргазм.

Проблемы у них возникали из-за того, что Саша хотел её видеть обнаженной, а Надя панически боялась этого. Они даже ссорились по этому поводу. Она всегда отказывалась от свидания в дневное время, так как шторы в его квартире были из легкого шелка и не создавали столь желанной для неё темноты. Он обижался из-за Надиных отказов, так как был влюблен, всегда её хотел и использовал любую возможность заняться сексом. А все отговорки казались ему неубедительными. Саша упрекал Надю, что она его не любит и не хочет близости с ним.

Так бедная женщина стеснялась и мучилась почти два года. Дошло даже до того, что Саша расценил её скованность во время близости и постоянные отказы как неудовлетворенность их сексуальными отношениями и охлаждение к нему. Они стали ссориться. Во время свиданий чаще занимались не сексом, а выяснением отношений, кто кого любит или не любит, и почему Надя все время уклоняется от близости. Оба очень дорожили этими свиданиями, так как не могли часто встречаться (у Нади маленький ребенок), но бывало, что расходились обиженные и потом не звонили друг другу по 2-3 недели.

Однажды во время очередного свидания, которое происходило днем, Надя опять

отказалась от близости. Они снова поссорились, затем помирились, но любовник продолжал «дуться». Из-за этого при половой близости у него была слабой эрекция. Он так рассердился, что даже отказался от её попыток приласкать его, резко встал, молча оделся и вышел из квартиры, изо всех сил хлопнув дверью.

Все это побудило Надю обратиться за консультацией. Она не могла избавиться от своих комплексов, но и не хотела, чтобы Саша стал импотентом.

Оказалось, что помимо растянутых мышц живота, которые есть у многих женщин после родов, Надя ещё очень любит покушать. И любимое блюдо – жаренная картошка с мясом. Не отказывается и от пирожных и сладостей.

Надя очень дорожила своим любовником и боялась его потерять. После курса психотерапии она излечилась от невроза, а потом стала резко ограничивать себя в еде, делать упражнения для мышц брюшного пресса, занялась шейпингом. Надя даже хотела сделать пластическую операцию по выкачиванию жира, но потом отказалась от этой затеи. Она очень интенсивно занималась коррекцией своей фигуры, через полгода сбросила лишний вес, и от живота почти ничего не осталось. В результате изменилась не только её фигура, но и настроение. От прежней подавленной, закомплексованной женщины не осталось и следа.

Надя живет с любовником в гражданском браке, постоянно соблюдает диету, делает упражнения, следит за собой, и очень счастлива. В сексуальном отношении у них стало все в порядке.

Самая неправильная тактика – отказываться от интимной жизни из-за ошибочного убеждения в наличии какого-либо дефекта фигуры.

Привлекательность женщины (в том числе и сексуальная) зависит не от её параметров, а от её настроения и общего тонуса.

Леонардо да Винчи считал наиболее сексуально привлекательными невысоких, полных женщин с широкими бедрами. Рубенс и Кустодиев тоже выбирали натурщиц «в теле».

Ученые считают, что невысокие женщины с широкими бедрами более сексуальны, чем «худышки».

Если у вас нет живота и лишнего жира, красивая грудь и крутые бедра, то не стоит переживать из-за своей фигуры, даже если её параметры не 90-60-90, как у манекенщиц. Главное, удержаться в тех же параметрах, что и сейчас, и не давать себе расплываться.

Толстых женщин на свете не существует. Просто-напросто некоторым не хватает 20 сантиметров роста.

Некоторые женщины уже с самого детства были склонны к полноте. Чаще всего это связано с гормональными нарушениями и неправильным обменом веществ. Таким женщинам надо проконсультироваться у эндокринолога, поскольку это может быть проявлением скрытой формы диабета.

Полные женщины в возрасте гораздо меньше переживают по поводу своей фигуры, чем девушки и молодые женщины. Это вполне понятно. Замужней женщине, когда она постепенно прибавляет в весе после родов, и это не происходит не так заметно и для неё самой, и для её мужа, жить проще. Муж тоже, наверное, потихоньку полнеет, округляется и обзаводится брюшком, так что они почти в разных условиях. «Мне замуж не выходить, я уже замужем», – говорят в таких случаях женщины.

А молодым и незамужним гораздо труднее. С детства их дразнят сверстники, они стесняются своей полноты, не участвуют в подвижных и спортивных играх, боясь насмешек, формируется комплекс неполноценности, они считают себя «толстухами», «уродинами», замыкаются в себе, избегают мужчин и завидуют более стройным сверстницам. Самое приятное открытие – оказаться в компании женщин, которые весят значительно больше вас.

Бороться со своими комплексами нужно обязательно. Вам поможет самовнушение. Самовнушение обладает большим потенциалом воздействия на психику, особенно у женщин.

Есть такая психиатрическая притча: Если сказать себе: «У меня болит голова», – то она обязательно заболит, даже если до этого не болела. Если голова болит совсем чуть-чуть, но

человек скажет себе : «У меня очень сильно болит голова», – то она разболится ещё сильнее. А если он скажет: «У меня чудовищно болит голова», – то скоро она у него будет раскалываться на части. А если то же человек скажет: «Голова у меня немного болит, но это скоро пройдет», – именно так и будет на самом деле.

Учтите это и преодолевайте собственные комплексы с помощью самовнушения. Полюбите себя такой, какая вы есть. Не фиксируйтесь на недостатках своей фигуры и цените свои положительные качества. Самые важные вехи в жизни женщины: первая любовь – первый ребенок – первая диета...

## **Лучше быть полной и душевной, чем тощей и злощей**

Жена – это счастье, которое с годами становится полным...

*В. Сумбатов*

Мужчины больше всего ценят в женщине её душевную доброту, а не её фигуру. Распространенное мнение, что полные женщины более мягкие, добрые и душевные, – совершенно справедливо.

Самая неверная тактика – культивировать свои комплексы и из-за этого лишать себя внимания сильной половины человечества.

Ни в коем случае не говорите о себе, что вы «безобразная толстуха», – вы пухленькая и пикантная. Есть множество мужчин, которые обожают именно таких женщин с пышными формами, у которых «есть за что подержаться», и терпеть не могут женщин, похожих на вешалку. Знаете ли вы, где больше всего людей, не имеющих лишнего веса? На кладбище.

Полнота – отнюдь не недостаток. У людей бывают гораздо более серьезные недостатки, однако они на них не фиксируются и живут себе преспокойно. Многих полных женщин их фигура совершенно не тяготит. Они принимают её как данное природой и не комплексуют по этому поводу. Самая оптимальная диета: есть много, но часто.

Много лет назад в «Медицинской газете» работали две подруги, Алла и Катя, обеим тогда было по 35 лет. Раньше обе были очень полными, но относились к этому по-разному.

Алла – жизнерадостная оптимистка, говорила о своей полноте с юмором и не страдала комплексами. У неё любящий муж, который обожает свою пухленькую жену, и двое очаровательных детей. Катя же с подростковых лет очень переживала, стеснялась своей фигуры, ненавидела себя и перенесла эту ненависть на всех более худых женщин и на всех мужчин, так как считала, что все над ней смеются. Она носила уродующую её широкую одежду темных расцветок, надеясь этим скрыть полноту.

Они дружили ещё со школы, всегда были вместе, и их воспринимали как неразлучных подружек, хотя они очень разные. Алла – веселая, подвижная и общительная, хохотушка и всеобщая любимица. Катя – озлобленная на весь мир, раздражительная, «закомплексованная», и всем было тяжело с ней общаться.

Толстушка Алла худеть не собиралась, смеясь говорила, что «хорошего человека должно быть много», а Кате в результате жесточайших самоограничений удалось похудеть на 28 килограммов.

Алла была, как говорится, «кровь с молоком» – белокожая, с ярким румянцем во всю щеку, с гладкой кожей, без единой морщинки, вся как-будто налитая, тугая и упругая, что казалось, её даже не ущипнешь.

Катю полной мне увидеть не довелось, я видела её только после того, как она похудела. От столь резкого и быстрого похудения и злоупотребления мочегонными средствами её кожа потеряла эластичность, стала сухой и дряблой, все лицо было в мелких морщинках, под глазами – темные круги. Кожа под подбородком висела дряблой складкой, так как раньше у неё было два подбородка.

Оптимистка-Алла выглядела как сама жизнь, Катя была похожа на смерть, как её изображают. Она непрерывно курила одну сигарету за другой, чтобы отбить чувство голода, и из-за этого цвет лица был землисто-серого оттенка. Алла тоже курила, но в меру, и на цвете её лица это никак не отражалось.

Алла – «фигуристая» – грудь у неё 4-го размера, но она даже не носила бюстгалтер. При всей её полноте у неё были «крутые формы» – и грудь, и талия, и бедра. У Кати грудь стала дряблой и висела, поскольку, как известно, молочные железы в значительной степени содержат жировую ткань, – и никакие бюстгалтеры на «косточках» Катю не спасали. И спереди, и сзади Катя была плоской, как доска, а из-за того, что ещё не свыклась со своей новой фигурой, она была скованной, сутулилась и стеснялась своей плоской груди, стараясь её чем-то прикрыть.

Энергичная Алла вихрем носилась по всем редакционным этажам, что-то напевая и пританцовывая, всегда в прекрасном настроении, готовая посмеяться и пошутить. Катя же всем надоела своими постоянными жалобами. У неё все время что-то болело – то желудок, то кишечник, то сердце, то голова, то у неё слабость, то головокружение, то задержка менструации, то месячных нет несколько месяцев. От злоупотребления слабительными у неё были хронические запоры, а из-за того, что она постоянно пила мочегонные – головокружение и сердцебиение. Катя была постоянно взвинченной, нервной, раздражительной, в любом невинной шутке видела насмешку и оцетинивалась, как «ежик», готовая ответить грубостью. С нею всем было очень трудно. Работник из неё тоже неважный, так как она все время болела или жаловалась на плохое самочувствие. От неё давно бы избавились, если бы не Алла, которая всегда защищала подругу и призывала к снисходительному отношению к ней, так как у Кати сложности в личной жизни. Она так и не вышла замуж.

Катя очень гордилась тем, что ей удалось похудеть. Сравнивая двух подруг, любой нормальный мужчина без колебаний отдал бы предпочтение Алле, хотя она носила 52 размер, а не худой, плоской и желчной Кате, тем не менее, она упрекала подругу, что та слишком толстая, а Алла весело отшучивалась. Но когда она заикнулась мужу, что не мешало бы ей тоже похудеть, муж сказал, что если она станет такой, как Катя, то он немедленно с нею разведется. Чтобы всегда выглядеть молодой и стройной, нужно окружать себя старыми и толстыми.

## **«Волчий голод» и «муки после обжорства»**

Полнеешь не от котлет, а от лет.

*Женская житейская мудрость*

Диета – период голодовки, предшествующий росту веса.

*Ядвига Рутковская*

Полнота женщины может быть связана с таким психическим нарушением как нервная булимия. Нервная булимия – это быстрое поглощение пищи за короткий промежуток времени, причем, сам человек не может контролировать свое поведение, связанное с едой, поэтому такие эпизоды возникают регулярно.

Булимия у женщин встречается чаще, чем у мужчин. По данным американских авторов, нервная булимия наблюдается у 4% женщин и у 0,5% мужчин. Предрасполагающим фактором для возникновения этого расстройства у взрослой женщины может быть ожирение в подростковом возрасте.

Во время приступа булимии больные едят сладкую, высококалорийную пищу, легкоперевариваемую и мягкую, например, торт, пирожное, печенье. Пища съедается тайно, быстро и иногда даже не прожевывается.

После таких эпизодов утоления «волчьего голода» (булимия – в переводе означает обжорство) у больной нервной булимией может возникать чувство физического дискомфорта – тошнота, боли в животе, а также чувство вины, пониженное настроение, депрессия и даже ненависть к самой себе за невоздержанность в еде. Такое эмоциональное состояние носит название «муки после обжорства». Наряду с этим существует страх, что такой приступ приведет к увеличению массы тела.

Обычно течение нервной булимии хроническое с чередованием периодов учащения эпизодов «обжорства» и относительно нормальными периодами.

Приступы переедания при нервной булимии сопровождаются регулярным вызовом искусственной рвоты, использованием слабительных средств, клизм, мочегонных и других чрезвычайных искусственных мер для скорейшего удаления пищи из желудка и кишечника. Но после искусственной рвоты и ослабления чувства переполнения желудка и болей в животе человек снова ест и снова испытывает «муки после обжорства».

Женщинам, страдающим «муками после обжорства» желательно обратиться к психиатру.

Тем, кто периодически страдает просто «обжорством», советую по этому поводу не мучиться. Ведь у нас так немного радостей в жизни!

Не стоит мучить себя слабительными и мочегонными средствами, что может привести к нарушению обмена веществ и многим заболеваниям. Честно признаюсь – я перепробовала на себе все, от чего можно похудеть, – не помогает.

Принимайте себя такой, какая вы есть, и убедите вашего мужчину принимать вас такой, какая вы есть. Это дешевле и результативнее, чем изнурительные диеты.

Маргарет Олбрайт, когда ей сделали комплимент, что для неё нет ничего невозможного, со вздохом призналась: «Есть. Несмотря на всевозможные диеты, я не могу похудеть ни на грамм». Никогда не откладывайте на завтра то, что можно съесть сегодня

Западные кинозвезды, помимо жесточайшей диеты и изнурительных упражнений на тренажерах, регулярно ложатся в клинику для удаления лишнего жира. Вывод – просто похудеть, без хирургического вмешательства не могут даже голливудские звезды. Женщина, сидящая на диете, в первую очередь теряет не лишний вес, а чувство юмора.

## **«Доктор, а что такое оргазм?»**

Оргазм – прекрасный компромисс между любовью и смертью.

*Роберт Бэк*

Чисто женский вопрос, который нередко звучит на приеме у сексопатолога: «А что такое оргазм?» Мужчины такой вопрос обычно не задают, поскольку индивидуальный опыт, хотя бы в виде мастурбации, у них есть (за исключением страдающих анэякуляторными расстройствами, но это уже из области патологии).

По логике вещей, – раз женщина спрашивает, значит, она никогда не переживала высшего пика. Но это не строго обязательно. Некоторые женщины испытывали оргазм, но сами не знают этого (подробнее об этом в главе «Почему я не летаю?»).

Один из самых известных психотерапевтов мира Эрик Берн пишет в своей книге «Секс в человеческой любви: „Клинические детали того, что происходит во время полового сношения, могут быть интересны только гинекологам, урологам, анатомам, физиологам, эндокринологам, зоологам и психиатрам, поскольку это люди, способные оценить такую информацию. Но множество других людей тоже хочет об этом узнать, по хорошим или

дурным причинам. Ни одна из этих книг, однако, не скажет вам, что на самом деле происходит с вами в сексуальном отношении, и что вы можете или должны с этим делать – если с этим нужно что-либо делать.“

Для описания оргазма существует около двухсот красочных эпитетов на всех языках мира, однако описать его словами пока никому не удалось. Сексопатологи исследовали физиологические реакции организма во время полового акта, но ни один датчик не может описать ощущения, которые человек испытывает в момент наивысшего наслаждения.

Американский сексолог Майкл Каррера сказал: «Еще никому не удалось описать оргазм как следует. Удовольствие так сильно, что кажется, нет выражений достаточно возвышенных или достаточно грубых, чтобы описать его».

Оставим возвышенные описания поэтам и попробуем охарактеризовать оргазм с точки зрения науки.

Оргазм – это высшее сладострастное половое ощущение, сопровождающееся разрядкой сексуального напряжения и другими связанными с этим непроизвольными реакциями.

Начинается он с чувства набухания и приятного тепла в области половых органов, постепенно нарастающего или «накатывающего» волнами. Затем возникают ритмические сокращения (пульсация) в области гениталий и мышц малого таза. В этот момент человек испытывает чувство экстаза, он не способен воспринимать окружающее и контролировать свое поведение. Оргазм обычно сопровождается глубокими вздохами, стонами, эрекцией сосков, ритмическими движениями всего тела, непроизвольным стискиванием пальцев на руках и ногах и судорожным прижиманием к себе партнера. Во время оргазма кожа лица и груди резко краснеет, учащается дыхание, пульс достигает 180 ударов в минуту и больше, артериальное давление повышается на 20-50 мм ртутного столба.

Оргазм имеет три стадии:

1. Стадия суммирования, когда постепенно накапливаются сладострастные ощущения.
2. Стадия вершины, или собственно оргазм – наивысшая точка, когда накопление сладострастных ощущений прекращается.
3. Стадия угасания – приятные ощущения, сопровождающиеся сокращением мышц половых органов и тазового дна (у мужчин в этой стадии происходит эякуляция).

У женщины первая стадия и третья более длительные, чем у мужчин, что и определяет природу женской сексуальности.

У мужчин оргазм сопровождается эякуляцией (семяизвержением). Он начинается с ритмичных сокращений семявыносящих протоков и семенных пузырьков. Это вызывает сладостные ощущения, возникает чувство приближающегося оргазма, остановить который уже невозможно. Сокращения длятся 2 – 3 секунды. В это время семенная жидкость поступает в мочеиспускательный канал. Оргазм достигает своей наивысшей точки, когда сперма с силой, под большим давлением толчкообразно выбрасывается наружу под влиянием ритмических сокращений мышц мочеиспускательного канала, предстательной железы и луковично-пещеристой мышцы промежности. Вначале возникает 2 – 3 интенсивных сокращения с интервалом 0,8 секунд, после чего они ослабевают и урежаются. С прекращением сокращений заканчивается и оргазм. Продолжительность оргазма у мужчины обычно составляет несколько секунд. Он имеет пикообразный характер – то есть, сила сладострастного ощущения быстро нарастает и быстро спадает.

Интенсивность оргазма может быть различной. На силу оргазма влияют количество и интенсивность мышечных сокращений. Ритмичные сокращения влагалища и мускулатуры матки происходят с интервалом 0,8 секунд. Чем больше сокращений, – тем дольше и интенсивнее оргазм. При 3-5 сокращениях – это слабый оргазм, при 6-8 – средней силы, при 9-12 – сильный оргазм. Но некоторые женщины испытывают чрезвычайно интенсивный оргазм при 3-5 сокращениях.

У некоторых женщин во время оргазма возникает ощущение, будто внутри что-то «выдавливается». Это связано с тем, что в этот момент приоткрывается шейка матки, и из неё выталкивается пробка тягучей слизи (кристаллеровская пробка, «женское семя», секрет

маточных желез), которая как бы нежно «гладит» многочисленные нервные окончания, и это дает сладостные ощущения. Затем пробка слизи втягивается обратно в матку, и шейка матки закрывается. Влагалище и большие железы преддверия (бартолиновы железы) в момент оргазма тоже выделяют секрет. При этом в вагине ощущается влажность, после полового акта может вытечь некоторое количество влагалищного секрета. Его количество у разных женщин индивидуально. Есть вагины с обильным сокоотделением, есть менее обильные.

Оргазм дает особые ощущения, поэтому редкая женщина ничем не проявит своей благодарности. Каждая женщина испытывает нежность к партнеру и признательность за пережитое наслаждение. Как она это проявит – зависит от её характера. Одна бросится ему на шею, осыпая поцелуями и шепча, что он самый великолепный любовник, другая свернется, как котенок, у него на груди и будет нежно мурлыкать от счастья. Ощущение глубокой близости с партнером, неразрывной связи с ним, удовольствие от духовного аспекта оргазма присуще всем женщинам.

Равнодушных после оргазма женщин не бывает. Мне просто смешно, когда я читаю в зарубежной художественной литературе или вижу в фильме, как женщина, которая только что стонала и якобы изнемогала от наслаждения, тут же деловито встает и заявляет своему партнеру: «О, кей, дорогой, ты был великолепен, до встречи», – помашет ему ручкой и уйдет по своим делам. Нормальные женщины после оргазма так себя не ведут. Очевидно, писатели и режиссеры просто не знают, как ведет себя женщина, пережив это величайшее наслаждение. Возможно, сами они неважные любовники, поэтому никогда не видели настоящего женского оргазма. Есть объективные признаки оргазма, которые симулировать невозможно (они описаны в соответствующей главе), а «ахи», вздохи, пронзительные крики и прерывистое дыхание могут обмануть только неопытного мужчину.

У мужчин интенсивность оргазма зависит от психического и физического состояния до полового акта, наличия (или отсутствия) предшествовавшего периода полового воздержания, а самое главное – от сексуальной привлекательности партнерши и чувств, которые к ней питает мужчина.

Один весьма сексапильный мужчина, пользующийся успехом у прекрасного пола и имевший более сотни любовниц, как-то сказал мне: «С одной женщиной секс – это песня, а с другой, бывает, – тяжкий труд».

Особенно варьирует интенсивность ощущений у женщин. Даже с одним и тем же партнером у женщины каждый раз бывает по-разному. Оргазм различается и при сексе с разными мужчинами. Ощущения женщины во многом зависят от её отношения к партнеру. С одним мужчиной – это всего лишь несколько кратковременных судорог, а с другим – неистовая страсть с бурными движениями и ощущениями неопишуемого блаженства. Оргазм с любимым – это и в самом деле экстаз, а с нелюбимым даже наслаждение – пытка.

## **Полтора часа блаженства**

Наслаждение – Бог страстей.

*Пьер Буаст*

Ученые выделяют два типа оргазма – пикообразный и затяжной. По данным известных отечественных сексопатологов З.В.Рожановской и А.М.Свядоща, кратковременный, пикообразный оргазм бывает у 60% женщин, затяжной – у 40%. Продолжительность затяжного оргазма может варьировать от 20-60 секунд до полутора часов (!!!).

Но все же я не стала бы так четко делить всех женщин по типу оргазма. В моей практике немало примеров тому, как с одним мужчиной женщина переживала короткий оргазм, а с другим – длительный. Затяжной оргазм бывает при стимуляции клитора и, безусловно, при наличии партнера, искусного в клиторных ласках.

Мужчина, хорошо владеющий техникой куннилингуса и других эротических ласк, способен управлять ощущениями женщины.

Вот один из вариантов (но не единственный!). Мужчина ласкает партнершу до момента, когда она начинает прерывисто дышать, но не дает достичь пика и переходит на ласки других эрогенных зон. Уровень её возбуждения ещё высок, и она по-прежнему испытывает приятные ощущения. Затем партнер снова начинает стимуляцию основной эрогенной зоны. Ощущения женщины вновь нарастают, и она почти достигает пика наслаждения, но партнер вновь не дает ей достичь вершины, «соскальзывая» на другую эрогенную зону. И так продолжается долго.

Ощущения при затяжном оргазме могут нарастать в своей интенсивности, либо волнообразно колебаться. То усиливаясь, то ослабевая, такой оргазма длится от нескольких минут до часа-полтора.

У женщин могут быть и многократные повторные оргазмы, следующие через 1-2 минуты один за другим. Партнер-альтруист дает возможность женщине пережить несколько оргазмов, и только после этого эякулирует сам. Полтора часа наслаждения возможны лишь в постели с искусным партнером.

### **Отношение женщины к сексу после секса**

Я никогда не могу заснуть, если я очень счастлива, очень несчастлива или если я в постели в незнакомом мужчиной.

*Эдна О`Брайен*

Оргазм дарит целый «букет» ощущений – наслаждение, освобождение, снижение напряжения. В эмоциональном плане оргазм дает чувство завершенности, удовлетворения, благодарности и глубокой близости к партнеру. оргазм имеет и духовный аспект – возможность почувствовать совершенство наших тел и неразрывную связь с природой.

После оргазма возбуждение у женщины не исчезает сразу, как у мужчины, а снижается постепенно, в течение 10 – 20 минут – исчезает чувство напряжения в половых органах, происходит отток крови, уменьшается кровенаполнение гениталий.

Вслед за оргазмом наступает рефрактерная пауза – период, когда возбудимость эрогенных зон отсутствует. Эротические ласки и другие стимулы полового возбуждения не вызывают.

Длительность рефрактерного периода индивидуальна. У женщин она может быть от 1-2 минут до 20-30 минут. (У мужчин – в среднем, 20-40 минут, но с вариациями – у гиперсексуального юноши – 10-20 минут, а у мужчины постарше – от нескольких часов до суток.)

Некоторым женщинам сам по себе половой акт приятен, но оргазм не наступает. Это называется половым удовлетворением без оргазма.

Однако это свойственно не всем женщинам. Для многих в сексе важен не только сам процесс интимной близости, но и кульминация. Что бы партнер ни делал во время полового акта, раз все это не завершилось оргазмом, – женщина остается неудовлетворенной.

Если женщина во время полового акта испытывала сильное возбуждение, а разрядка не наступила из-за того, что сношение слишком быстро закончилось или стимуляция эрогенных зон была неадекватной (или не такой, как требуется этой женщине, или недостаточной по времени, или мужчина стимулировал не ту зону, которую нужно), то возникает состояние фрустрации – тягостное нервное напряжение с чувством неудовлетворенности и эмоциональной реакцией.

Для того, чтобы мужчинам были понятны ощущения женщины в такие моменты, приведу пример. Допустим, мужчина проводит половой акт, он сильно возбужден, а

незадолго до семяизвержения партнерша освобождает влагалище от полового члена и прекращает половое сношение. Партнер так раздосадован, что оргазм у него не наступает. А нет конечного результата (то есть, оргазма), следовательно, и сам «процесс насмарку».

В половом акте большинству людей, как мужчинам, так и женщинам, важны не сами по себе фрикции и продолжительность сношения, а именно половое удовлетворение.

Что будет делать мужчина, если женщина прекратит половое сношение до того, как он испытал оргазм? Либо принудит женщину продолжить половой акт, либо сам добьется оргазма с помощью мастурбации, либо уйдет от такой партнерши злой и больше не будет искать с ней близости.

А что делать женщине в аналогичной ситуации? Принудить партнера довести «дело до конца» и дать ей возможность пережить оргазм женщина не может. Некоторые женщины после такого неудачного полового акта идут в ванную и с помощью мастурбации достигают оргазма. Некоторые сердятся и впредь избегают такого партнера. А все остальные молча смиряются или притворяются, что испытывают оргазм.

После полового акта без оргазма отток крови из тазовых органов происходит гораздо медленнее – в течение часа и даже дольше. Это называется незавершенным циклом полового возбуждения (другие названия – отсутствие полового удовлетворения, отсутствие половой разрядки). При этом женщина испытывает боль и чувство тяжести в нижней части живота, боли в пояснице.

Замедленный отток крови очень вреден для здоровья женщины – в тазовых органах возникает застой лимфы и крови, впоследствии возникают воспалительные процессы, нарушения менструального цикла, болезненность менструаций, маточные кровотечения, эндометрит, параметрит, оофорит и другие заболевания женской половой сферы. Считается, что отсутствие оргазма приводит к новообразованиям в матке.

Отсутствие оргазма отрицательно влияет на психическое состояние, нервную систему и весь организм женщины. Она испытывает нервное возбуждение, общую подавленность, плохое самочувствие и угнетенное состояние. Сексуальная неудовлетворенность является причиной мигреней, раздражительности, подавленности и депрессии, может привести к неврозу и истерическим реакциям.

К тому же женщина чувствует себя «неполноценной» (кстати, совершенно обоснованно) из-за того, что не способна испытывать оргазм. Сексуальная неудовлетворенность может привести к утрате интереса к сексу.

## **Мифы о женском оргазме**

Самое острое из чувственных наслаждений – это физическая любовь.

*С. Мозм*

В 1905 году Фрейд написал свою знаменитую книгу «Три очерка по теории сексуальности», в которой утверждал, что от клиторного оргазма, который достигается в пубертатный (подростковый) период с помощью мастурбации, зрелая женщина переходит к вагинальному оргазму. Последний возникает в процессе полового акта. Он полагал, что за клитором сохраняется роль передатчика возбуждения соседним частям гениталий (половых органов), образно сравнив его со щепкой, используемой для разжигания более твердого топлива. По его мнению, если перенесение эрогенной раздражимости от клитора на вход во влагалище удалось, то изменилась зона, играющая руководящую роль в сексуальной деятельности.

Вся трагедия в том, что основатель психоанализа назвал женщин, никогда не достигавших оргазма без прямой стимуляции клитора, незрелыми и (или) фригидными!!!

Великий психиатр, создатель теории психосексуальности человека в этом вопросе

искренне заблуждался, сейчас это доказано со всей очевидностью. Исследованиями знаменитых ученых – А. Кинси, У. Мастерс и В. Джонсон, Х. Каплан и других, – было убедительно доказано, что подавляющему большинству женщин для достижения оргазма требуется прямая стимуляция клитора. Таких женщин, по данным У. Мастерс и В. Джонсон, не менее 66%, а Хелен Сингер Каплан, ведущий американский секс-терапевт, считает, что их 80% (!). То есть, подавляющее большинство.

Однако миф оказался очень живучим. Проклятый ярлык «незрелости» или даже «фригидности» до сих пор довлеет над миллионами женщин, которые не испытывают оргазма при половом сношении. А все почему? А потому, что невежественный партнер не знает, что партнерше требуется всего лишь стимуляция клитора (в прелюдии или в процессе полового акта), и проблема будет решена. И тогда женщина вздохнет с облегчением: «Слава Богу! Я не фригидна!», – а мужчина переведет дух – удалось её удовлетворить. Такое могло бы произойти, но, к сожалению, частенько не происходит.

Американский сексолог С. К. Бейкос, проводившая анкетирование десятков тысяч женщин, обобщая результаты своих опросов, назвала наследие Фрейда для женщин «формой сексуального ада». Чтобы пояснить, почему она столь сурово обрушилась на отца психоанализа, приведу отрывок из её книги «Сексуальные удовольствия для женщин»:

«У меня есть тайное желание. Если правы защитники учения о переселении душ, то пусть Зигмунд Фрейд постоянно возвращается на землю в образе женщины, страдающей из-за своей неспособности иметь „правильный“ оргазм, который, несомненно, является вагинальным. Если бы это зависело от меня, он никогда не стал бы одной из немногих женщин, достигающих оргазма только посредством полового акта. Он потребовал бы стимуляции клитора – как можно больше! Но он стеснялся бы трогать себя руками во время секса. И он выходил бы замуж только за мужчин, столь же невежественных относительно женской сексуальности, как и он, когда считался великим психиатром.»

Вот так сурово обошлась Сюзен Бейкос с великим Фрейдом. Несмотря на излишний пафос, в её высказывании заложена несомненная истина. По данным проведенного ею анкетирования, более 70 процентов респонденток не испытывают оргазма во время полового акта без дополнительной стимуляции клитора.

Спрашивается, так кто же «сексуально нормален» – оставшиеся 30 процентов женщин, или все же то самое большинство, которым недостаточно «голового» сношения?!

Быть может, не все мужчины читали Фрейда. Возможно, миф о «фригидности» женщин, не способных к вагинальному оргазму (то есть, при половом акте), они узнали из других источников. Может быть, этот миф передавался из уст в уста... По всей видимости, сыграли свою роль и предрассудки: многие люди до сих пор убеждены, что «нормальным» является только половой акт, а все остальное – это «извращение».

И вот результат: миллионы женщин, которые могут получить удовлетворение только при мануальной (рукой, пальцем), оральной (губами, языком) стимуляции клитора (или с помощью вибратора), считают себя «неполноценными», «незрелыми» и даже «фригидными». Видимо, они хорошо знают работы Фрейда, но не читали книг Уильяма Мастерса и Вирджинии Джонсон «Сексуальные реакции человека» и Хелен Каплан «Сексуальная терапия», где стимуляция клитора является основой секс-терапии и входит в программу обучения при ликвидации «секс-неграмотности».

Нет дамы без огня.

*Донат Мечик*

## **Клиторный оргазм «реабилитирован»**

Оргазм есть оргазм независимо от того, где он возникает.

*С.К. Бейкос, американский сексолог*

До чего же «закомплексовали» женщин мифом о «зрелом» и «незрелом» оргазме! Даже образованные дамы на западе испытывают чувство вины и корят себя, если не могут испытать оргазма без оральной или мануальной стимуляции клитора. Вагинальный оргазм ими явно идеализируется: при опросах более половины респонденток считают «идеальным» сексом тот, при котором они могли бы достичь пика при половом акте.

32-летняя Марина рассказала свою историю, довольно типичную для наших соотечественниц.

Она замужем 9 лет, мужа уважает и любит, он её тоже, у них двое детей. В целом семейная жизнь вполне благополучна.

С самого начала супружеской жизни Марина избрала неверную тактику – по совету многоопытной подруги стала притворяться в постели. Ее муж старше на 7 лет, до их брака был женат, и Марина, решив, что он «знает толк в женщинах», последовала совету подруги. Она изображала оргазм, как это обычно делают женщины, никогда его не испытывавшие. Очевидно, муж не знал, как все должно быть на самом деле, и верил.

Так продолжалось все годы их брака. Муж много работает, устает, так что «супружескими обязанностями» её не очень обременяет. Обычно это происходит в вечер пятницы или субботы. Марине это не в тягость, хотя никаких особенных ощущений у неё нет. Она всегда идет навстречу желанию мужа, считая, что «мужчине это нужно», «полезно для здоровья», «снимает психическое напряжение».

Марина, безусловно, права, но те же самые слова она могла бы адресовать и самой себе. Женщине тоже «это нужно», «полезно для здоровья», «снимает психическое напряжение», причем, не просто половой акт без удовлетворения, а половое наслаждение, которое дает и тонус, и настроение, и придает блеск глазам и особое очарование женщине. А Марина, как только муж притягивал её к себе, уже зная, что все пойдет по «привычному сценарию», начинала ему подыгрывать – глубоко вздыхала, закрывала глаза, крепко обнимала, часто дышала, стонала, – в общем, все «как положено», чтобы его «подогреть» и чтобы сношение закончилось побыстрее.

Естественно, муж ничего не предпринимал, чтобы как-то изменить сложившийся стереотип полового общения. А зачем ему?! Жена, на его взгляд, «попалась» на редкость темпераментная – «заводится» от одного его прикосновения, испытывает страсть. Так что, решив «от добра добра не искать», муж Марины избавил себя от «лишних телодвижений». Заканчивалось все обычно уже через две-три минуты, за исключением тех случаев, когда муж немного выпьет, но поскольку выпивал он крайне редко, то в целом бремя «супружеского долга» было совсем необременительно для Марины.

Так продолжалось, пока они не устроили «посиделки» с подругой. Выпили, разоткровенничались. Оказалось, что у подруги похожая ситуация – тоже раз в неделю по субботам она «раздвигает ноги» и минут пять смотрит в потолок. Но она научилась удовлетворять себя сама. Не в тот же день, когда она «работает женой», – как она выразилась, а тогда, когда ей самой хочется, она мастурбирует. Иногда каждый день, иногда несколько раз в день, а иногда у неё несколько дней перерыв. То же самое она посоветовала и Марине.

Но Марину её совет не воодушевил. Когда-то в подростковом возрасте она пробовала мастурбировать, но ей казалось, что 32-летней замужней женщине заниматься этим как-то «несолидно». И она пришла ко мне посоветоваться. Получив исчерпывающие ответы на все интересующие её вопросы, она последовала моему совету и привела мужа. Разумеется ни я, ни сама Марина не сказали ему, что она долгие годы притворялась. Мы придумали убедительную «легенду», и он, конечно же, поверил. Разве две женщины не обманут одного мужчину?!

Этой паре всего лишь не хватало информации о сексуальной технике. У Марины все в порядке с возбудимостью, а после того, как муж обучился её стимулировать, у них стало все

нормально. Марина повеселела, похорошела. Позже на консультацию пришла её подруга, но уговорить прийти мужа ей не удалось. Однако, руководствуясь моими рекомендациями, она сама постепенно и незаметно обучила его технике стимуляции.

Итак, если женщина испытывает оргазм при самостимуляции клитора (рукой, струей душа, трением через одежду), то с возбудимостью у неё все в порядке, она не фригидна. Единственная её проблема – научить партнера делать то же самое. Нет никаких оснований считать себя неполноценной из-за того, что оргазм достигается вами только лишь при стимуляции клитора.

Это нормальный тип женской сексуальной возбудимости. Неважно, кто осуществляет стимуляцию, – ваш партнер или вы сами.

Если ваш партнер отказывается стимулировать клитор, – следовательно, он «дремучий дилетант». Либо убедите его прочесть эту книгу, либо уговорите проконсультироваться у сексопатолога.

Женщины всего мира должны поставить памятник замечательным американским сексопатологам Уильяму Мастерсу и Вирджинии Джонсон, которые внесли неоценимый вклад в сексологию вообще и в учение о женской сексуальности, в частности. Их исследования прояснили многие аспекты и позволили «реабилитировать» клиторный оргазм.

Замечательно сказал муж моей пациентки, молодой, сексуально раскрепощенный мужчина: «Ни один мужчина не стал бы переживать из-за того, что его оргазм „неправильный“. Как разница, из какого места исходит оргазм, когда обоим хорошо?!»

### **«Правильный» или «неправильный» оргазм?..**

Человек думает себе о том и о сем, но все-таки чаще о том.

*Славомир Мрожек*

Многие люди, не читавшие книг Фрейда и не знающие его теории, тем не менее, находятся под её влиянием. Они полагают, что если женщина не переживает оргазма во время полового акта, то с ней что-то не в порядке.

Совершенно напрасно женщины «комплексуют» из-за своей неспособности испытывать оргазм при половом акте. Не существует ни «правильного», ни «неправильного» оргазма. Если вы оргазмичны при любой стимуляции клитора, – с вами все в порядке.

Известный отечественный сексопатолог А.М.Свядош, обследовав 100 женщин, установил, что только у 12 (!) эрогенной зоной почти исключительно являлось влагалище (вагинальный тип возбудимости). У 26 женщин совершенно отсутствовала эротическая реактивность вагины, а реактивность клитора была высокой (клиторический тип возбудимости). А у 53 женщин была выраженная эротическая реакция при стимуляции как клитора и малых губ, так и влагалища, с преобладанием либо того, либо другого (клиторо-вагинальная или вагинально-клиторическая возбудимость). У 9 женщин отсутствовала эротическая реакция при стимуляции как клитора и малых губ, так и влагалища (ареактивный тип возбудимости).

Из этих результатов можно сделать три важных вывода. Во-первых, женщин, у которых эрогенной зоной является влагалище, – очень мало, всего 12 из 100 обследованных, то есть, 12%. Во-вторых, у подавляющего большинства женщин главной эрогенной зоной является клитор, – как при изолированной его стимуляции, так и в сочетании со стимуляцией влагалища – суммарно 79%. И в-третьих, истинно ареактивных женщин очень мало – всего 9%.

А.М.Свядош полагает, что у женщин может быть два варианта оргазма – вагинальный и клиторический, а большинство зарубежных сексологов считают, что оргазм у женщин напрямую связан с клитором.

У.Мастерс и В.Джонсон установили, что в организме женщины одновременно участвуют раздражители, поступающие как с клитора, так и из влагалища, различно лишь их участие. Значительное преобладание одних раздражителей создает впечатление исключительно «влагалищного» или исключительно «клиторального» оргазма.

Разделение оргазма на «вагинальный» и «клиторический» просто не имеет смысла.

Примерно одна пятая часть женщин способна испытывать оргазм при половом акте без дополнительной стимуляции клитора. Однако это не означает, что у них «чисто» вагинальный вариант оргазма. Оргазмичность в процессе полового сношения может быть в следующих случаях:

– Когда клитор более крупный, чем у других женщин.

– Когда он удачно расположен. К примеру, «княгиня» – женский половой орган с хорошо развитым клитором и малыми половыми губами в виде бутона розового цвета над входом во влагалище, – самый любимый мужчинами и самый удобный для сношения в любой позе орган. Трения пениса о клитор партнерши оказывается вполне достаточным для её оргазма, даже если партнер не проводит дополнительной мануальной стимуляции.

– Когда женщина обучается принимать наиболее удачную позу во время полового акта – например, корректировать угол наклона таза с помощью подушечек и валиков. Благодаря этому клитор получает непрямую стимуляцию.

– Когда женщины оттягивают иммиссию (введение полового члена во влагалище) до тех пор, пока в процессе ласк не почувствует достаточное возбуждение и приближение оргазма, и лишь потом соединяется с партнером и переживает оргазм вместе с ним или чуть раньше него.

– Есть сравнительно небольшое число женщин, легко оргазмичных от различных видов стимуляции, например, от сосания, покусывания, лизания партнером сосков, мочек ушей, шеи, пальцев ног и других эрогенных зон. Женщина очень сильно возбуждается от этих ласк, затем возбуждение опосредованно, через центральную нервную систему, передается на клитор и возникает оргазм.

Таким образом, для достижения оргазма нужно всего лишь включить фантазию и приложить определенные усилия. Независимо от того, откуда возникает оргазм, физиологически он идентичен.

## **«Почему, я не летаю?..»**

...Свят оргийный экстаз любви, сливающий с любимым

***Н. Бердяев***

Бывают случаи, когда женщина, испытав приятные ощущения, не осознает, что это и есть оргазм. Например, приятельницы делятся с ней подробностями своих любовных приключений и рассказывают: «Все было просто божественно!..», «Я полчаса летала в космосе», – и тому подобное. Женщина ждет, что у неё тоже все будет «божественно», она тоже будет «летать», а её собственные ощущения кажутся ей недостаточно «божественными».

Галина была влюблена в своего жениха «до дрожи». От одного его прикосновения она становилась «вся мокрая». Как она сама рассказывала, ей было приятно с самого начала и до последнего мгновения их близости. Галя не выделяла какого-то особенно острого пика – было просто очень приятно любое прикосновение возлюбленного. Потом она припомнила, что в какой-то момент были более интенсивные ощущения, но и после них ей было хорошо, если любимый продолжал её ласкать.

Тем не менее, Галина была убеждена, что никогда не испытывала оргазма, и перед свадьбой пришла ко мне посоветоваться. Как и многих женщин, её беспокоило, не фригидна

ли она (как же стоек этот миф!).

Даже узнав, что у неё все в порядке, она не могла избавиться от своих сомнений: «А мне подружка рассказывала, что с мужем ей просто приятно, а с любовником она каждый раз сознание теряет».

Гале тоже хотелось терять сознание от наслаждения. Ее собственные ощущения казались ей слишком «слабыми». Узнав о том, что это тоже оргазм, она наконец успокоилась.

Любительницы женских любовных романов представляет себе оргазм таким, как описано там. «Классическая» фраза: «Они сплели свои тела и одновременно испытали неземное блаженство», – позволяет мне, как психиатру, предположить, что автор сама никогда не испытывала оргазма, иначе она описывала бы его более реалистично. Тем не менее, романтические любительницы подобной литературы ждут от соития чего-то необыкновенного. В их представлении оргазм – это непременно неземное блаженство, божественный экстаз, полет, парение над землей и тому подобное.

23-летняя Рита пришла ко мне посоветоваться. Она замужем чуть более года, мужу 25 лет. Отношения в целом хорошие, но Рита тревожится, что муж со временем догадается о её «тайне» и разочаруется в ней. Оказалось, что её гнетет то, что она не испытывает оргазма.

Рита работает продавцом в небольшом магазинчике, покупателей там мало, соответственно, свободного времени у неё много. Почти каждый день она приносит с собой книжечку в мягком переплете и за день-два «проглатывает» очередной любовный роман, где героини время от времени «сливаются в экстазе» и испытывают «божественное упоение».

Ласки мужа ей приятны, несколько раз у неё бывало очень приятное ощущение тепла, поднимающегося от низа живота и разливающегося по всему телу, но она даже не предполагала, что это и есть оргазм, а ждала «божественного упоения».

Наблюдая за мужем во время интимной близости, она пришла к выводу, что он тоже не испытывает «неземного экстаза». «Несколько раз дернется, вскрикнет, и все», – так она характеризует его оргазм. По её мнению, это совсем не то, что «должно быть», поэтому, на взгляд Риты, их интимная жизнь далека от идеала.

Узнав, что с точки зрения сексопатологии все нормально, Рита была даже разочарована. «И всего-то... – грустно сказала она. – Ради этих нескольких секунд столько разговоров, суеты...»

В чем-то наивная Рита права. Действительно, оргазм длится всего несколько секунд. И хотя это одно из высших наслаждений, но «суеты», выразилась Рита, ради того, чтобы его испытать, – и в самом деле немало.

У разных людей ощущения при оргазме различны. У мужчин ощущения более острые, но более кратковременные. Некоторые женщины и в самом деле испытывают ощущение полета, невесомости. Возможно внезапное оцепенение, когда никакие внешние раздражители не воспринимаются, кажется, что она теряет сознание, куда-то проваливается или летит. У других это чувство приятного тепла, поднимающееся от таза вверх.

У 22-летней Светланы дело чуть не дошло до развода – она была не удовлетворена своими ощущениями. Ее бедный муж перепробовал десятки разных позиций, штудировал руководства и популярные книги, посвященные сексуальной технике, использовал и мануальную, и оральную стимуляцию клитора, но жена по-прежнему была недовольна. «Ты меня не удовлетворяешь», – в конце концов заявила она и объявила, что подает на развод.

Сначала её муж пришел на прием один. Судя по его рассказу, у жены был оргазм (об его объективных признаках вы прочтете дальше). Узнав об этом, он обрадовался и уговорил жену прийти на консультацию.

«А почему я не летаю?», – заявила Светлана после того, как я рассказала ей об оргазме. С тех пор эта фраза среди моих коллег стала крылатой.

Научить пациентку «летать» мне не удалось, но она поняла, что её ощущения – и есть оргазм. Потом я научила её фокусироваться на ощущениях, а муж обучился пролонгировать (удлинять) её оргазм. Хотя новые ощущения и не были именно «полетом», но моя пациентка

признала, что это ничем не хуже.

Итак, оргазм – это не обязательно «полет» или «неземной экстаз». У каждой женщины ощущений особенные, неповторимые. Одна как бы взмывает в воздух и «летает», другая «теряет сознание», третья «купается в волнах», у четвертой перед глазами взрывается разноцветный фейерверк, у пятой – всего несколько сладостных конвульсий. У некоторых женщин оргазм длительный, ощущения то наплывают нарастающей волной, то как бы откатываются, то вновь наплывают. А у других – ощущения очень интенсивны, но кратковременны.

Даже у одной и той же женщины одни оргазмы менее приятны, чем другие. Некоторые оргазмы оставляют о себе незабываемое впечатление, другие могут быть почти незаметными. Бывает оргазм даже почти на грани боли.

В общем, сколько женщин, столько и оттенков у оргазма.

Восприятие оргазма зависит от характера самой женщины. Эмоциональная женщина опишет оргазм яркими, сочными красками, а женщина суховатая, рациональная, – скажет скупое, лаконично. Восторженные рассказы женщины о своих «неземных» ощущениях нужно оценивать через призму её личности и отношения к партнеру, с которым она пережила оргазм.

Экзальтированная особа распишет свои ощущения столь колоритно, что слушательницы просто обзавидуются и призадумаются, почему у них не так. А на самом деле, возможно, рассказчица слегка приукрасила, – не сознательно, а в силу склонности к фантазированию. Или же у неё осталось о пережитом столь красочное воспоминание, связанное даже не самими ощущениями, а с мужчиной, который дал ей наслаждение. Или же она выдала желаемое за действительное, позаимствовав красочные эпитеты из художественной литературы.

Оргазм у всех разный, как различна эмоциональность людей: от одного и того же события одна женщина скупое улыбнется, другая – весело расхохочется, третья просто пожмет плечами. Не нужно ждать от оргазма потрясающих ощущений. Ваш оргазм будет такой силы, насколько вы эмоциональны. Такой труднодостижимый, такой уязвимый...

Наслаждение ... в том, чтобы получить желаемое.

*С. Кьеркегор*

Хотя оргазм в экспериментальных условиях исследовали многие сексопатологи, пока мы не знаем весь «механизм». Как пишет знаменитый американский сексолог Марти Клейн: «Таинственная комбинация физических и эмоциональных факторов ведет к тому, что мозг дает сигнал нервной системе включить рефлексы, которые мы называем оргазмом».

В интимной близости столько тонких нюансов, что вполне понятно, почему порой оргазм становится труднодостижимым. Ухудшение межличностных отношений с партнером – одна из причин, почему женщине бывает трудно достичь оргазма.

32-летняя Римма обратилась с жалобами на раздражительность, бессонницу, пониженное настроение. Она замужем 11 лет, дочери 9 лет. Отношения с мужем характеризует как «более-менее», но скорее, «менее», нежели «более». Дело в том, что муж в последние три-четыре года стал попивать. Он человек необщительный, свободное время проводит дома, выпивает тоже дома. Пьет сравнительно понемногу – 150-250,0 коньяка, но выпив, становится болтлив и хвастлив.

Стоит Римме увидеть, как у него набрякли веки и покраснело лицо, как в ней поднимается волна злости и раздражения. «Видеть его не могу, когда он выпьет!» – с аффектом восклицает она.

Раньше в сексуальном отношении у них была гармония. Римма женщина темпераментная, а у мужа хорошая потенция. Как она сама говорит, оба «любители этого дела». Экспериментируют, любят острые ощущения. Но это было, когда муж ещё не пил. Теперь пьяный муж становится «дурак дураком» – глупо хихикает, говорит пошлости,

тискает её, как сексуально озабоченный мальчишка, бывает, что «лезет» к ней даже на глазах у дочери.. В такие моменты он Римме просто противен. Она пробовала и вразумить его, и устраивала скандалы и даже пару раз сильно ударила его, когда слова не действовали. Когда они ложатся спать, муж начинает «приставать» более активно. Устав с ним бороться, Римма, сцепив зубы, соглашается на близость.

В прежние годы у неё всегда был с мужем оргазм, теперь редко. Он искусный и ласковый партнер, но злость, которую Римма испытывала с вечера, не дает ей расслабиться и сфокусироваться на своих ощущениях. Хотя муж обычно терпелив и долго ласкает её, но ничего не помогает. Поняв, что ничего не получается, Римма начинает злиться и на себя, и на мужа. Нередко все заканчивается ссорой.

Теперь муж стал ей выговаривать. Обычно он приходит с работы трезвым, и его доводы кажутся Римме обоснованными и вполне разумными. Трезвого мужа она уважает и любит.

Как-то раз они спокойно и хорошо поговорили, и Римма попросила его прекратить пить, но муж заявил, что при его напряженной работе ему нужно расслабляться, пьет он помалу, а если ей не нравится, что он выпивает у неё на глазах, то он может после работы завернуть в какой-нибудь бар. Римма испугалась, что «без контроля» муж станет пить ещё больше, и согласилась, чтобы тот выпивал дома.

Римма объяснила мужу трудности с достижением оргазма, и тот пообещал вести себя «прилично». И в самом деле, он уже не пытался её обнимать в неподходящий момент, но Римма по-прежнему не выносила его в состоянии опьянения.

«Ничего не могу с собой поделать, – призналась она. – Прихожу домой в хорошем настроении, внушаю себе, что не буду так остро реагировать, но стоит мужу налиться этим проклятым коньяком, как во мне просыпается зверь. Я его просто ненавижу и презираю в такие моменты. Он несет какую-то ахинею, бахвалится, в сто первый раз пересказывает мне байки студенческих лет, а мне хочется схватить чугунную сковородку и изо всех сил шарахнуть его по голове.» И опять ночью все повторяется, они ссорятся, обиженный муж засыпает, а Римма ворочается без сна.

А в те дни, когда муж трезв, у них все замечательно. Отпуск они провели на даче, работали в саду, ходили в лес, на речку, муж ни разу не выпил, и для обоих это был второй медовый месяц, а каждая ночь была ночью любви. Потом они вернулись в Москву, и все началось снова.

Римма корила себя за несдержанность, но не могла справиться с собой. Потом ей стало трудно достигать оргазма даже в тех случаях, когда муж не пил. Каждый раз Римма со страхом ждала, что у неё опять ничего не получится, – и её страхи сбывались.

После нескольких случаев, когда у неё не было оргазма, хотя муж был трезв, а она была в ровном настроении, Римма стала уклоняться от близости под любым предлогом, частенько оставалась ночевать у матери, лишь бы избавиться от домогательств мужа.

Решив «проверить себя», она завела интрижку с коллегой. Тот в сексе был «полный профан», и Римма осталась неудовлетворенной. Они встречались несколько раз, но с тем же успехом, точнее, неуспехом для Риммы.

Она решила, что бессмысленно «гулять», раз это ей ничего не дает, и решила наладить отношения с мужем. Какое-то время ей удавалось быть сдержанной. Она старалась поменьше быть в обществе мужа, вечерами сидела в комнате дочери, а тот смотрел телевизор. Встречались они в постели, тут муж уже не болтал, и Римма стала немного спокойнее к нему относиться. Иногда ей удавалось достичь оргазма, иногда нет.

Решив, что нужно «подлечить нервы», она обратилась за консультацией. Потом я убедил её привести мужа. У него оказалась психическая зависимость от алкоголя (первая стадия алкоголизма). Диагнозу удивились оба, так как считали, что он «просто выпивает». Муж Риммы дорожил семьей и не хотел быть алкоголиком, поэтому сразу согласился на лечение. После наркологического лечения он перестал пить. Сексуальная жизнь этой пары нормализовалась.

Многое влияет на женский оргазм. Например, за стеной кто-то ходит или не спит ребенок, или хлопнула входная дверь, кашлянула на кухне свекровь, заскрипела кровать в соседней комнате, – и женщина уже отвлеклась от своих ощущений, возбуждение пошло на спад, а дальше ничего не получается.

У некоторых женщин при внезапном обрыве возбуждения, например, из-за резкого звука, испуга, – дальнейшая стимуляция ничего не дает, кроме боли. Партнер продолжает её ласкать, а она либо вообще ничего ни чувствует, либо ощущения становятся острыми, как физическая боль, и это неприятно. Опытные женщины уже знают, что если что-то извне «сбило» оргазм, то сколько бы партнер ни старался, пика она не достигнет.

Что в этом случае делать? Если партнер сильно возбужден и хочет получить разрядку, – помочь ему, потом переждать какое-то время (оно индивидуально для каждой женщины, но обычно не более 20-30 минут), чтобы возбуждение окончательно спало, затем партнер снова начинает ласкать женщину. Если это хороший партнер, то он и сам заинтересован в том, чтобы партнерша пережила оргазм. Дело чести каждого мужчины – не оставлять партнершу неудовлетворенной.

А что делать, если партнер плохой? Тогда женщине ничего иного не остается, как получить разрядку с помощью мастурбации.

Оставаться неудовлетворенной нежелательно. Во-первых, в этом случае вы рискуете получить неприятные последствия в виде тяжести в низу живота и пояснице, а в будущем – воспалительные заболевания половой сферы. Во-вторых, незавершенный цикл неминуемо скажется на вашем настроении – вы будете недовольны, раздражены, на следующий день утром наверняка накричите на мужа, на работе все будет валиться у вас из рук. Надо вам это? Нет, не надо. И совершенно ни к чему из-за этого комплексовать. Это не ваша вина, а вина вашего мужа (любовника). Имея плохого сексуального партнера, женщина вынуждена позаботиться о себе сама.

А оргазм – он и есть оргазм, независимо от того, каким способом достигается. Еще раз напомню, что нет ничего «ненормального», «патологического» в том, что вам для оргазма требуется стимуляция клитора.

Если ваш партнер пока не умеет вас стимулировать, – покажите ему, что он должен делать. Далее об этом написано более подробно. Нет ничего «ненормального» ни в том, что вы будете стимулировать себя сами во время полового сношения, ни в том, что это будет делать ваш партнер, ни в том, что вы в его присутствии получите разрядку до или после сношения.

## «Я фригидна...»

Когда современные женщины открыли оргазм, это стало вторым, после контрацепции, смертельным ударом по мужской гегемонии.

*Эва Файджс*

Сколько раз мне приходилось слышать эту фразу: «Доктор, я фригидна!» И ничуть не меньшее число раз оказывалось, что пациентка права.

Тысячи людей, которые не читали Фрейда (некоторые даже не слышали о нем), и не имеют понятия о вагинальном и клиторном оргазме, тем не менее, знают термин «фригидность», однако не понимают сути этого термина и используют его неправомерно.

«Фригидной» в обиходе называют женщину, не испытывающую оргазм. Это неверно. Отсутствие оргазма называется аноргазмией («ан» – латинская частица слова, означающая отсутствие).

Фригидность (от латинского «frigiditas» – холодный), или половая холодность женщины – это равнодушие к сексу и неспособность испытывать сексуальное

удовлетворение.

При поверхностном взгляде оба эти состояния схожи – и при фригидности, и при аноргазмии женщина не может испытывать оргазм. Однако по сути это разные состояния (на языке сексопатологов – сексуальные дисфункции)

В основе фригидности лежит отсутствие полового влечения. Это качество врожденное. «Вылечить» фригидную женщину невозможно. Фригидную женщину секс вообще не интересует. Ей абсолютно безразлично, испытывает она оргазм или нет. Она попросту в этом не нуждается.

А аноргазмия – дисфункция не врожденная, а приобретенная.

Определенную лепту в эту путаницу внесли сами ученые. С легкой руки Фрейда, термин «фригидность» стали употреблять очень широко. До 1970 года «фригидностью» называли разного рода женские сексуальные затруднения, начиная от неспособности к оргазму и кончая отсутствием интереса к сексу или неспособностью к сексуальному возбуждению.

В 1970 году У. Мастерс и В. Джонсон предложили термин «оргазмическая дисфункция», а термин «аноргазмия» использовался как синоним. То, что женщина обеспокоена отсутствием оргазма и обращается за помощью к врачу, – свидетельство того, что она не фригидна, – она либо психологически заблокирована, либо оргазм у неё недостаточно развит.

У большинства женщин, не испытывающих оргазма при половой близости, можно констатировать аноргазмию, но не фригидность. Я называю таких женщин эротически неразбуженными – у них плохие сексуальные партнеры, не сумевшие (или не захотевшие) «разбудить» чувственность женщины.

Итак, отсутствие оргазма – это не фригидность, это аноргазмия.

То есть, всего лишь констатация определенной дисфункции, причин которой великое множество. Для аналогии: бессонница или головная боль – это симптомы, которые бывают из-за десятков разных причин. То же самое и с аноргазмией. То есть, это не самостоятельная болезнь, а лишь синдром. Нужно разобраться с причиной, вызвавшей аноргазмию (как, например, нужно выяснить причину головной боли), устранить её и проблема будет решена. Вот и все. Ни к чему годами мучиться и комплексовать. Если после прочтения этой книги вам не удастся устранить проблему самостоятельно, – проконсультируйтесь с сексопатологом, он вам подскажет, что делать. Ваша проблема вполне решаема.

Бывает, что женщина приходит к сексопатологу с жалобами на отсутствие полового удовлетворения, считая себя фригидной, но оказывается, что она не испытывает к мужу привязанности, он неприятен ей и как личность, и как сексуальный партнер, и сексу она испытывает непреодолимое отвращение.

Николай и Зарема женаты пять лет, но Зарема уже подумывает о разводе. В муже её раздражает многое. С некоторыми чертами она ещё более-менее готова примириться, но самый, на её взгляд, отвратительный недостаток – пренебрежение личной гигиеной. По мнению Заремы, он «ужасный» неряха. За годы брака она так и не сумела приучить мужа принимать душ перед тем, как лечь в постель.

Зарема чистюля, дома у неё все сверкает, сама она, как кошечка, постоянно себя «намывает». Душ утром и вечером – это святое.

Николай работает экспедитором. По работе ему иногда приходится разгружать товар, который он сопровождает. Когда муж возвращается с работы в пропахшей потом одежде, Зарема морщится и просит его переодеться. «Потом», – отвечает тот и садится ужинать. После ужина муж смотрит телевизор, а потом он уже «так устал», что ему не до душа, и он ложится в постель.

Зарему мутит от запаха его невымытого тела, а уж когда он её обнимает или целует... Чистить зубы на ночь Николай тоже не научился, да и утром частенько забывает об этом. Его любимая «шутка»-отговорка: «Зачем эмаль с зубов стирать?»

Бывает, что за вечер они перекинутся всего несколькими фразами. Когда муж приходит

домой, Зарема старается поменьше бывать рядом. Ставит на стол тарелку с ужином и уходит в комнату сына. «Нам не о чем с ним говорить», – так она объясняет нежелание общаться с мужем. – Ему совершенно неинтересны мои проблемы, а мне неинтересны его дела. Да и сам он мне уже неинтересен. Раньше я пыталась его расспрашивать, но что он может мне рассказать?! Что получил двадцать коробок с товаром и развез их по адресам?..»

До знакомства с Николаем у Заремы было два любовника, и с обоими она была оргазмичной. За Николая она вышла «от безысходности». Как она сама невесело говорит: «Больше желающих жениться на мне не нашлось». Ей было 28 лет, и она боялась остаться одинокой.

Но много ли счастья от такой семейной жизни? Разве сейчас Зарема не одинока? И дело ведь не в том, что муж не принимает душ перед сном. Если бы Зарема любила мужа, – она бы иначе относилась к этому недостатку.

Многие влюбленные женщины говорят, что даже запах пота любимого приятен. Любящая женщина изобретательна. Чтобы «приучить» мужчину к гигиене, она бы придумала какую-нибудь эротическую игру и затащила его под душ.

А Зарема ничего не хочет от мужа – ни секса, ни общения, ни его присутствия.

Уже почти решившись на развод, Зарема пришла ко мне проконсультироваться – стала ли она фригидной. Однако, как и многие женщины, она ошибалась. С возбудимостью у неё все в порядке.

У Заремы так называемая вторичная аноргазмия. Это означает, что раньше она была оргазмичной, а теперь утратила способность испытывать оргазм. Причина этого ясна – её негативное отношение к мужу.

Отрицательное отношение к сексу существует только в рамках данного партнерского союза – то есть, именно к этому сексуальному партнеру женщина испытывает неприязнь и именно с ним секс вызывает у неё отрицательные эмоции. Если она расстанется с мужчиной, который ей неприятен, и полюбит другого, то изменится и её отношение к сексу.

Зина пришла ко мне с типичными жалобами – отсутствие полового удовлетворения. Оказалось, что помимо этого, существует психологическая несовместимость с мужем.

До свадьбы, по мнению Зины, тот был другим. Но когда я попросила уточнить, в чем так сильно изменился Виталий, она после паузы ответила: «Да он и раньше был такой же. Нетерпеливый и бесцеремонный. Наглый, как танк. И чего я с ним столько лет мучаюсь?!..»

Задав сама себе этот риторический вопрос, Зина прошла обследование. Выяснилось, что у неё нормальная клиторная возбудимость. Я предложила привести мужа, чтобы обучить его стимуляции, но тот наотрез отказался, мотивировав тем, что, что у него «с прибором все в порядке и даже более того», поэтому ему ни к чему ходить к психиатру.

Некоторое время я не видела мою пациентку. Примерно через год она пришла уже в ином настроении. И выглядела совсем по-другому. С мужем она рассталась (детей у них не было), теперь у неё есть близкий человек. Решаясь на близость с ним, Зина уже знала, что не фригидна, знала и то, как нужно её стимулировать, да и сам любовник оказался опытным. Так что у них полная гармония.

В этом случае у пациентки была так называемая первичная аноргазмия, что означает, что женщина раньше никогда не испытывала оргазма. Вторичная аноргазмия означает, что женщина раньше была оргазмичной, а теперь нет, например, она живет с нелюбимым мужем, или подверглась изнасилованию, или у неё невроз, или масса других причин, по которым женщина может утратить способность переживать оргазм. Но это не навечно! Такой женщине психиатр-сексопатолог (но не сексолог!) может помочь, и она станет оргазмичной.

По данным З.В.Рожановской и А.М.Свядоца, из обследованных ими женщин, регулярно живших половой жизнью не менее 3 лет, 24% испытывали оргазм при каждой или почти каждой половой близости, часто – 31%, изредка – 27,4% , никогда не испытывали оргазма – 17%.

Не только наши соотечественницы страдают от половой неудовлетворенности. «Дремучие» партнеры бывают и в западных странах.

Американский ученый А.Кинси с помощью анкетирования установил, что 17% женщин, живущих половой жизнью не менее 5 лет, не испытывали оргазма, а общая распространенность аноргазмии среди американских женщин составляет 30%. Французский гинеколог Мишель-Вульфрума обнаружил, что 40% его соотечественниц неоргазмичны. Австрийский врач Штурх, обследовав 1500 женщин, выявил, что одна треть из них никогда не испытывала полового удовлетворения. Такие же цифры среди опрошенных ею женщин в Польше получила Х.Малевска. 44% из 2000 пациенток доктора С.Шнабла тоже никогда не переживали оргазма.

Истинная распространенность оргазмических нарушений неизвестна. Данные статистики основаны на обследовании женщин, которые по собственной инициативе обращаются к сексопатологам. Однако многие женщины смиряются с существующим положением вещей и не обращаются к врачам.

Те результаты, которые получены при массовых опросах, тоже недостаточно информативны, поскольку чувственность женщины в разные возрастные периоды различна. Одно дело, когда это неопытная 18-летняя девушка, которая живет половой жизнью с таким же неопытным юношей, и из-за его неумения не испытывает оргазма, и другое дело, когда речь идет о зрелой женщине, имеющей немалый «стаж» половой жизни и сексуальный опыт с разными партнерами. Есть женщины, которые всю жизнь имели интимные отношения лишь с одним мужчиной, и женщины, у которых было множество любовных романов, и есть возможность сравнивать половые способности своих партнеров. В первом случае, если женщина никогда не испытывала оргазма, то это может характеризовать не её собственную сексуальность, а недостатки её сексуального партнера, а если оргазм не испытывает женщина, имевшего много любовников, то это может свидетельствовать о её собственных проблемах. А может быть, ей попадались только плохие сексуальные партнеры?..

Женщины, которых ласкают мало, неумело или редко, живут, мучимые тысячами жалких забот... всякими случайностями, причиняющими столько огорчений.

*Ги де Мопассан*

## **Бывают ли фригидные женщины?**

«Женщина может годами жить без сексуальных удовольствий, не теряя человеческого достоинства, но не может и недели прожить без надежды на них.»

*Э. Тополь*

На западе многие женщины не удовлетворены своими оргазмами (!), потому что они возникали только при клиторных ласках.

Подумать только! – скажут наши соотечественницы. – Иностранки не удовлетворены своими оргазмами! Спасибо и на том, что они их испытывают!

И в этом состоит печальная правда жизни. Тысячи женщин приходят к сексопатологам с жалобами, что не испытывают оргазма. Будучи во власти стойко укоренившегося мифа, многие из них на вопрос, что привело их к врачу, со вздохом заявляют: «Я фригидна...»

Порой, при всем моем уважении к великому Фрейдю, я готова присоединиться к мнению Сюзен Бейкос и высказать неодобрение в его адрес за то, что с его легкой руки мужчины подхватили эти термины-ярлыки и внушили ни в чем не повинным женщинам чувство сексуальной вины.

Ничуть не сомневаюсь, что пропагандировали идею именно мужчины. Не злонамеренно, конечно. Скорее всего, они тоже заблуждались, к тому же над ними довлел авторитет отца психоанализа.

Однако, надо признать, такая позиция весьма удобна для представителей сильного пола. По сути, это снимает с мужчины всякую ответственность за сексуальную дисгармонию: если у него более-менее приличная потенция, и он способен на половой акт «в пределах нормы», что означает 3-4 минуты вагинальных фрикций (и всего-то! – скажут многие женщины), а у партнерши не было оргазма, – то, следовательно, это её проблема – она фригидна, вот пусть и лечится.

Именно такой установки придерживаются множество супружеских пар, у которых диагностирована сексуальная дисгармония (сие означает, что хотя бы один из супругов не удовлетворен интимной жизнью).

Как обычно бывает? Приходит на прием супружеская чета. Первая фраза мужа: «Моя жена фригидна». Супруга понуро опускает голову в знак согласия или смотрит на врача взглядом несчастного ребенка. Она уже столько раз слышала эти слова от своего благоверного... На эту фразу у неё уже идиосинкразия. Но она вынуждена смириться, поскольку «любящий» супруг с завидным упорством вдальбливает ей в голову, что она «сексуально холодная, фригидная, как деревяшка, как чурка бесчувственная, как мертвая англичанка» и так далее. И она это признает. А что ей ещё остается делать?! Ведь в фильмах показывают постельные сцены, где героини не только страстно дышат и закрывают от наслаждения глаза, но и издают бурные крики восторгов и сотрясаются в экстазе. Муж смотрит эротические сцены и думает, что именно так должна себя вести «нормальная» женщина. А его жене в постели с ним скучно, хочется, чтобы все побыстрее закончилось, хочется спать (в прямом смысле). Другие женщины, как полагает супруга, которую муж заклеил словом «фригидна», – «заводятся с полуоборота» (и это тоже почерпнуто из кинофильмов или из дежурных баек любвеобильных приятелей супруга), а ей никогда не хочется. Супруги ставят диагноз «фригидность» и приходят к сексопатологу лечиться.

Из всего вышесказанного правильно лишь одно – то, что супруги пришли к сексопатологу. Уже с первого взгляда на мужа я обычно могу с достаточной степенью вероятности утверждать, что его жена не фригидна, а лечить придется именно его (точнее, обоих), причем, мне придется долго переубеждать супруга, преодолевая его упорное сопротивление (ах, мэтр Фрейд, как трудно искоренимы последствия ваших выводов!.. Нет ничего живучее ложных предубеждений!..)

При обследовании обычно выясняется, что у женщины возбуждим клитор и слабо возбуждимо или невозбудимо влагалище. Это означает, что она не фригидна и способна испытать оргазм, но при условии адекватной (правильной) стимуляции клитора (о том, как осуществлять адекватную стимуляцию, вы прочтете в разделе «О любви хорошей и разной»). Мужчины, запомните, если женщина способна достигать оргазма любым способом, в том числе при мастурбации или при стимуляции клитора партнером, – то она не фригидна!

## **Равнодушие к сексу**

Нет ничего более печального, чем равнодушное отношение к тому, что должно было бы трогать...

*А. – Ж. де Сталь*

Одна из причин равнодушия женщины к сексу – неправильное половое воспитание в детском и подростковом возрасте.

В семейной педагогике традиционно принята такая схема: мальчики получают мужское воспитание – им внушают, что настоящий мужчина должен быть агрессивен, напорист, сдержан в проявлении чувств, а девочек воспитывают подчеркнуто по-женски. Четкое разделение: секс для мальчиков, любовь – для девочек.

Воспитанная в такой системе ценностей, когда родители постоянно пресекают и

подавляют естественный эротизм, по происшествии лет девушка все ещё остается романтической, мечтательной и пассивной.

Если родители внушают дочери-девственнице страх перед «бесчестьем», то это оказывает тормозящее влияние на её сексуальность (см. главы «Хороши ли „ежовые рукавицы“ и „Не все Золушки находят своего принца“). Либи́до не развивается до своей завершающей, сексуальной стадии и задерживается на платонической или эротической стадии.

Такие девушки боятся мужчин, не имеют навыков общения с противоположным полом, не умеют кокетничать. Они «застывают» на платонической стадии отношений – никаких прикосновений, все только на расстоянии. Прогулки, лирические разговоры, признания в любви, – продвинуться дальше этого им трудно. Но разве современного юношу или молодого мужчину с нормальной сексуальностью устроят такие отношения?! Однако любая попытка эротических действий (объятия, поцелуи) со стороны партнера приводит девушку в ужас. Из-за этого некоторые полностью отказываются от общения с мужчинами.

Почему девушка становится «старой девой» (имеется ввиду не незамужняя женщина, а именно перезревшая девственница)? Потому что её либи́до «застряло» на платонической стадии (отсюда романтические грезы, далекие от реальных отношений между женщиной и женщиной), соответственно, – снижено или отсутствует половое влечение. У неё даже нет естественного интереса к интимной стороне взаимоотношений полов – то есть, лично её секс не интересует. «Старая дева» может живо интересоваться подробностями интимной жизни других людей, но однобоко, – все, что ей самой недоступно, ею порицается. Самые фанатичные ханжи – это люди с подавленной сексуальностью.

Аня имеет на работе репутацию «дамы строгих правил» и «железной начальницы». Она терпеть не может «аморальных связей», и если между сотрудниками намечается небольшой служебный романчик, Анна Павловна вызывает виновников «на ковер» и может так припечатать, заклеить и отчитать, что они потом и смотреть друг на друга не хотят.

Она никогда не была замужем, и это по ней сразу видно. Как говорил Гоша, герой Алексея Баталова в фильме «Москва слезам не верит», у неё «взгляд незамужней женщины». Но если у незамужней женщины взгляд на мужчин обычно оценивающий или «ищущий», то у Ани в её обычной жизни и взгляд, и внешность типичной ханжи и «старой девы» – жесткий, осуждающий, недоброжелательный, без намека на кокетство и заинтересованность. Недаром на работе её прозвали «синим чулком». Она уже никого не ищет и не надеется. Закрылась, спрятала свою неуверенность за мнимой суровостью, нахмурила брови, – какой смельчак отважится к ней подойти?! Но даже если кто-то и рискнет, – она испепелит взглядом, оболет презрением и скажет что-нибудь этакое, что у мужчины напрочь пропадет желание поухаживать.

Алиби́демия – это отсутствие полового влечения. Ее могут вызвать различные психические расстройства, эндокринные нарушения, интоксикация наркотиками, снотворными, нейролептиками, транквилизаторами, поражение определенных участков мозга (гипоталамуса) из-за травм, инфекций или интоксикаций.

Лора обратилась с жалобами на отсутствие интереса к сексу. Раньше её не волновали ни секс, ни мужчины, однако в возрасте 43 лет она впервые в жизни влюбилась, причем, её возлюбленный значительно моложе её, он в самом расцвете мужской сексуальности.

В молодости Лора пользовалась вниманием мужчин, привлекая их своим независимым характером, свободным высказыванием своего мнения и умением его отстоять, хотя и не была красивой. По характеру она волевая, решительная, упорная, целеустремленная, бескомпромиссная. Никогда не боялась ответственности; работая в мужском коллективе, могла самостоятельно принять решение, даже если с этим был не согласен её непосредственный руководитель.

Половой жизнью живет с 18 лет. Ухаживания ей нравились, но к сексу была абсолютно равнодушна. Если поклонник настаивал, она соглашалась, но в постели была пассивна и холодна. Поэтому мужчины вначале ею увлекались, но быстро остывали и бросали её. Лора

не горевала – мужчины, как и секс, ничего в её жизни не значили. Тем не менее, на место бывшего всегда находился новый поклонник. Она всегда была окружена мужчинами и предпочитала мужские компании.

С одним из своих поклонников, который ограничивался романтическими ухаживаниями, дарил ей подарки, читал стихи, смотрел на неё с благоговением и не проявлял никакой инициативы по форсированию отношений, она встречалась дольше всех. Но однажды приятельница, которая была знакома с его сестрой, рассказала, что её поклонник повесил в своей комнате её увеличенную фотографию и мастурбирует перед ней. Содрогаясь от омерзения, Лора сразу же прогнала его.

Следующему поклоннику она решительно поставила условие, что «никакого интима» между ними не будет. Тот не отнесся к её словам серьезно, расценив это как кокетство. После нескольких свиданий поклонник попытался её обнять, но получил увесистую пощечину. Лора рассердилась не на шутку. Он сразу понял, что она не «ломается», а в самом деле разгневана. Вначале он так оторопел, что не смог найти подходящих слов, а потом обозвал её «синим чулком» и «деревяшкой», заявив, что для 25-летней женщины, которой уже давно пора иметь семью и детей, Лора ведет себя нелепо. «Теперь понятно, почему тебя замуж никто не берет, такую чурку холодную», – сказал он ей на прощание.

После этого она долго ни с кем не встречалась, разочаровавшись в мужчинах, потом вышла замуж за вдовца, который был старше её на 27 лет. Мужа не любила, согласилась на брак, уступив уговорам матери, которая постоянно твердила ей, что она «засиделась в девках», ей давно пора замуж, а то со своим строптивым характером она останется «старой девой».

Лора надеялась, что пожилой муж не будет «докучать» ей интимными отношениями. Но ошиблась. Муж оказался вполне потентным. До брака у них было всего 2 сексуальных контакта, оба раза он много выпил, поэтому потерпел фиаско. Именно это обстоятельство дало основание Лоре предполагать, что будущий муж импотент. В таком качестве он её вполне устраивал. Узнав о своей беременности, Лора полностью отказалась от интимной близости с мужем, сказав, что свою социальную роль она уже выполнила. После одной из ссор он сказал ей, что она фригидна, и вскоре они разошлись. Фригидными женщины не становятся, а рождаются.

## Отвращение к сексу

Мужчины умеют ненавидеть; женщины – только испытывать отвращение.  
Последнее гораздо страшнее.

*А. Ренье*

Отвращение к сексу называется аверсией (от французского «aversion» – отвращение). Одной из причин аверсии является неправильное поведение сексуального партнера – грубость, бестактность, явная демонстрация «похоти» или какие-то личностные качества, которые вызывают неприязнь женщины и нежелание иметь с этим мужчиной интимные отношения.

Таню привел муж Толя, потерявший терпение из-за её постоянных отказов в близости, и попросил «обследовать, все ли с ней нормально». После того как сердитый супруг немного успокоился, выяснилось следующее.

Толя – мужчина с большим сексуальным опытом. Таня младше его на семь лет, была влюблена в него ещё со школы, а красавец-Толя долгие годы не обращал на неё внимания, предпочитая девушек поярче и постарше. И все же Таня стала его любовницей, постепенно вытеснив всех остальных подружек любвеобильного Толи. Вскоре она забеременела, но долгое время скрывала это от возлюбленного, боясь, что тот будет настаивать на аборте, а

она хотела ребенка, а ещё больше хотела замуж. Поэтому Таня ждала срока, когда прерывание беременности станет невозможным.

Трудно сказать, как сложились бы их отношения, скажи она ему правду сразу. Может быть, Толя поступил бы как порядочный мужчина, а может быть, опасения Тани сбылись бы. Скорее, второе. Узнав, что через три месяца ему предстоит стать отцом, Толя пришел в бешенство, орал и обвинял Таню, что она решила его «женить». Его реакция Таню потрясла, и она решила, что от такого человека ребенка иметь не стоит. Вдребезги разругавшись, бывшие влюбленные расстались.

Танину любовь «сразу как отрезало». Она настолько разочаровалась в Толе, что ей даже не было больно из-за их разрыва. «Хорошо, что я узнала его сейчас, а не после свадьбы», – сказала она себе и решила прервать беременность. Но районный гинеколог отговорила её, да и мать Тани была категорически против. «На таком сроке это уже убийство. Рожай.», – твердо сказала она дочери. В тайне от Татьяны она сходила к родителям Толи (они жили в одном дворе и давно знали друг друга), те «воздействовали» на сына, и через месяц тот в белой рубашке и с букетом роз явился просить прощения и заодно «руки и сердца» Тани.

Вскоре они поженились. Внешне все было более-менее, но обида у Тани осталась. Она вообще по характеру очень обидчива и злопамятна. Да дело не только в её характере. Такое поведение мужчины – будущего отца ребенка, – вряд ли простила бы любая уважающая себя женщина. Таня согласилась на брак лишь ради того, чтобы у ребенка был отец, но теплых чувств к самому отцу будущего ребенка она уже не питала.

Нет ничего удивительного, что отношение Тани сказалось на их интимной жизни и на её ощущениях. Муж возмущался: «А чего ей надо?! Я же женился! Не пью, не обижаю, люблю жену и сына, а от неё ласкового слова не добьешься. А если обниму, – она как дикая кошка. Даже кусается иногда и царапается. Она точно ненормальная.»

Нет, Таня не ненормальная.

Обида, потеря уважения к партнеру – вполне весомая причина для того, чтобы женщина не хотела с ним близости. Разочаровавшись в мужчине, женщина теряет к нему сексуальный интерес. Однако редкий муж смирится с таким положением вещей и настаивает. Жена отказывает. Ссоры, скандалы. Доходит до того, что жена начинает ненавидеть мужа, а секс ассоциируется у неё с ненавистным мужем и вызывает отвращение.

Нина призналась мне, что испытывает отвращение и к сексу, и к мужу. Нет ничего удивительного. Они совершенно разные во всех отношениях. Нина из интеллигентной семьи, заканчивает университет, а Леонид – совершенно необразованный, к тому же туповатый, упрямый и ограниченный человек. Со словарным запасом у него, мягко говоря, бедновато. Во время наших бесед, войдя в раж от того, что его слушают, он порой забывался и переходил на ненормативную лексику, от чего Нина вздрагивала, краснела и смотрела на меня виноватыми глазами.

По его мнению, она просто слишком поздно начала жить половой жизнью, «засиделась в девственницах», потому и проблемы.

Тем, что ему досталась жена-девственница, Леонид, как и многие мужчины, очень гордился. Почему-то он считал непорочность невесты чуть ли не собственной заслугой. Послушать его, так получалось, что Нина берегла свою девственность именно для него, потому что он обладает несомненными достоинствами. «Каждый мужик заслуживает свою бабу, – с очень уверенным и важным видом заявил он мне. – Нинка, видать, меня ждала, раз другим „не дала“. Как знала, что ей попадет стоящий мужик». (цитирую дословно – Д.Е.).

С трудом, но все же мне удалось его переубедить, и он согласился на секстерапию, хотя и считал, что ему этого не надо. «У меня и так „стоит“, – заявил он, не особенно церемонясь в выборе выражений. – Но раз Нинке это надо, ладно, пусть будет по её».

Нина выглядела все более подавленной и все больше разочаровывалась в муже. Он был не только примитивным молодым человеком, но весьма хвастливым и болтливым. Много разной чепухи пришлось мне выслушать от своего собеседника, когда он бахвалился своими

мнимыми достижениями и выдающимися способностями. Ну какие могут быть способности у человека, имеющего незаконченное среднее образование, а попросту ПТУ?! Его «способностей» не хватило даже для того, чтобы закончить среднюю школу. Однако, со слов самого Леонида, ему всегда все завидовали, «подсиживали» и недооценивали его заслуги. Безусловно, в кабинете психиатра любой пациент может говорить сколько угодно и все, что ему угодно, поскольку психиатр – профессиональный слушатель. Из монолога пациента врач не только получает информацию, но и составляет представление о его личности. Но надо признать, слушать Леонида было совершенно неинтересно. Он говорил только о себе, причем, с явной переоценкой своих способностей и возможностей. Ему нужна была аудитория, и в моем лице он нашел её. Уже с первой встречи мне было ясно, что он психопат-истерик. Дальнейшие встречи лишь прибавили деталей, но не изменили диагноза.

Жить с таким мужем – суцая пытка. Даже женщины-истерички – «не подарок» для семейной жизни, но истерические черты у мужа – это «не подарок» втройне.

Тем не менее, курс сексотерапии мы довели до конца. Старалась я больше ради Нины, чтобы в будущем у неё не было комплексов в отношении своих сексуальных способностей, чтобы отвращение к сексу не приобрело стойкой формы.

Я несколько не удивилась, когда спустя полгода Нина пришла ко мне одна и сказала, что подала заявление на развод.

Отвращение к сексу бывает у некоторых женщин, которых с детства воспитывали в чрезвычайной строгости и прививали им негативное отношение к сексу как чему-то «низменному», «грязному», «постыдному», почти «скотству». Такое неправильное половое воспитание бывает в неполных семьях, где мать рано лишилась мужа или родители разошлись, и мать не выходила замуж повторно, избегая мужчин (и секса, конечно) и прививая собственное негативное отношение своей дочери.

В религиозных семьях детям внушают, что секс – это «грех». Аскетическое воспитание с презрительным отношением ко всему «плотскому» бывает у членов некоторых сект. Воспитанные на таких принципах девочки, даже став взрослыми, не в силах изменить своего отношения.

Если мать ведет распущенный образ жизни и беспорядочную половую жизнь, пьянствует и совершает половой акт со случайными партнерами на глазах у своей дочери, – у девочки формируется отвращение к сексу. Став взрослой, она не может избавиться от воспоминаний своего детства и относится к интимной жизни не как к естественному слиянию двух любящих людей, а как к чему-то отвратительному, удовлетворению низменных потребностей. Если она встретит в своей жизни достойного человека, то может освободиться от своего неверного убеждения. Но может сложиться и так, что она останется одинокими.

Отвращение к сексу бывает при многих других вариантах неправильного воспитания в детстве, а также в случаях физического или сексуального насилия над девочкой в детском или подростковом возрасте.

При всем моем уважении к В. Набокову, я не могу читать «Лолиту» – ведь это же педофилия! Сколько же таких несчастных «лолит», страдающих от извращенной чувственности стареющих мужчин!

Марина обратилась с жалобами на пониженное настроение, отсутствие интереса к жизни, чувство безысходности, нежелание жить.

Ее мать – бывшая актриса. После развода с отцом Марины она стала пить, приводила домой своих собутыльников, потом вышла замуж. Марине тогда было 12 лет. Отчим с самого начала стал оказывать ей знаки внимания – приносил конфеты, трепал по щечке, слегка щипал или похлопывал по плечу, гладил по голове. Лишенная материнской ласки девочка считала его самым близким человеком после матери.

Однажды, когда матери не было дома, Марина принимала ванну, к ней вошел отчим, якобы помыть руки. Присев на край ванны, он грустно сказал: «Опять мама нас с тобой бросила и загуляла, бедные мы, бедные...» От этих слов Марина разрыдалась. Девочка очень

страдала от пьянства матери, ей было стыдно перед одноклассниками. Он её утешал, положив руки ей на плечи, потом завернул её в махровую простыню, перенес на постель и прилег рядом. Когда он начал поглаживать её, просунув руку под одеяло, она вздрогнула и отпрянула, но он так ласково и спокойно с нею говорил, что она боялась его оттолкнуть.

Девочка почти не сопротивлялась, когда отчим овладел ею, хотя ей было очень страшно, стыдно и противно. После этого она убежала в ванную и долго плакала, а когда она вышла, отчим сказал, что ничего плохого не произошло, все это естественно, она «хоть и маленькая, а женщина», а он мужчина, её мамы постоянно нет дома, а Марина так напоминает ему маму... и так далее.

Мать пришла домой поздно и пьяной. Девочка не смогла ей рассказать о случившемся. На следующий день матери опять не было дома. В этот раз Марина отчаянно сопротивлялась, царапалась, плакала, просила оставить её в покое. Отчим вначале пытался её уговаривать, потом овладел силой. Позже он строго сказал, чтобы она не вздумала рассказать матери; в противном случае он отправит её на принудительное лечение от алкоголизма, удочерит Марину, и они все равно будут жить вместе.

Так повторялось каждый раз, когда матери не было дома или когда та спала, будучи пьяной. Иногда отчим проводил с Мариной всю ночь. Девочка стала подавленной, рассеянной, ходила с опущенной головой, прятала глаза, избегала подруг. Ей казалось, что все догадываются, что с нею проделывает отчим почти каждую ночь. По ночам она долго не могла уснуть, в ужасе ожидая, что сейчас скрипнет дверь, и опять войдет отчим. После его ухода долго плакала, не могла заснуть, постоянно не высыпалась, утром вставала вялой, разбитой, по любому пустяку на глазах появлялись слезы. От её прежней привязанности к нему не осталось и следа. Она не очень понимала, что происходит, но было ощущение чего-то мерзкого, грязного. Ей некому было рассказать о происходящем; мать совершенно опустила, пила уже с утра и в течение всего дня. Марина не раз пыталась с нею заговорить, но та смотрела на неё с бессмысленной пьяной улыбкой, и девочка замкнулась в себе, сознавая, что мать не способна ни понять, ни помочь, а скорее всего, опять раскритичится.

Отчим не скрывал, что терпит поведение матери только из-за Марины, а если она будет сопротивляться или кому-то расскажет, то он их бросит, им не на что будет жить, мать заберут в больницу, а Марину отдадут в детский дом.

Как-то ночью мать проснулась и не обнаружив отчима в спальне, прошла по квартире, затем вошла в комнату Марины и включила свет. Реакция её была ужасной. Она визжала, таскала Марину за волосы, била по лицу, оскорбляла. Почему-то её возмутило не поведение мужа, пятидесятилетнего развратника, а поведение дочери-подростка. В конце концов она вышвырнула полуодетую плачущую Марину из квартиры, следом выбросила первые попавшиеся под руку вещи, прокричав, что больше видеть её не желает.

С тех пор она боялась всех мужчин, никому не доверяла, от мальчиков, а потом от мужчин шаралась. Если к ней обращались мужчины, знакомые или незнакомые, внутренне вся сжималась, отвечала односложно и старалась побыстрее уйти.

Девочки, подвергшиеся насилию или растлению в детском или подростковом возрасте, впоследствии воспринимают всех мужчин как враждебных, и этот страх не могут преодолеть. Помимо отвращения к сексу, могут быть неврозы, депрессия и другие психические нарушения.

Лена обратилась с жалобами на постоянное чувство усталости, равнодушия, пониженное настроение и отвращение к сексу. Из-за этого у неё с мужем частые скандалы, дело идет к разводу.

Оказалось, что в 13-летнем возрасте, стоя в толпе у витрины в магазине, Лена почувствовала, как чья-то рука залезла ей под юбку в трусики и больно стиснула половые органы. Девочка оцепенела от ужаса и замерла, не в силах ни пошевелиться, ни закричать, ни что-то предпринять – хотя бы оттолкнуть руку растлителя.

Впоследствии она постаралась обо всем забыть и довольно успешно вытеснила этот эпизод из памяти. Но на уровне подсознания её ощущение ужаса, страха и собственной

беспомощности сохранилось, что и явилось причиной депрессии и отвращения к сексу.

Циничность, грубость или извращенность мужчины, игнорирование им женской стыдливости тормозят оргазм партнерши, формируют у неё отвращение к интимной жизни, вплоть до полного отказа от секса. Отвращение к сексу нередко означает отвращение к партнеру – или к теперешнему, или к одному из «бывших».

## **Разочарование первой ночи**

Сложнее всего избавиться от утраченных иллюзий  
*Збигнев Вайдык*

Пробуждение чувственности женщины зависит от такта, чуткости и нежности мужчины. Торопливый, грубый, невнимательный партнер не разбудит её чувственности, а это, в конце концов, может привести к отвращению к сексу.

Для юной девушки половой акт бывает болезненным – она не испытывает сексуального возбуждения, поэтому железы преддверия влагалища не выделяют смазку, облегчающую скольжение полового члена, возникает трение, и ей больно.

Может сформироваться и такое сексуальное нарушение как вагинизм – непроизвольное сокращение мышц наружной трети влагалища, которое препятствует введению полового члена и как бы охраняет женщину от возможной боли.

К тому же, если половой акт происходит в неподходящих местах, то партнеры не могут провести необходимые гигиенические процедуры; впоследствии развиваются воспалительные процессы в половых органах. В конечном итоге девушка ничего, кроме боли, не испытывает. Все это формирует отрицательное отношение к сексу.

Леониду 23 года, Нине 20 лет, поженились месяц назад. До свадьбы были знакомы всего два месяца. Нина воспитана родителями в строгих правилах и потеряла девственность лишь в первую брачную ночь. На свадьбе она почти не пила, лишь пригубила бокал шампанского, а новоиспеченный супруг прилично выпил. Нина терпеть не может пьяных, в их семье никто не пьет, и пьяный Леонид был ей противен. Во время дефлорации он сопел и дышал на неё парами алкоголя, а она отворачивалась, чтобы не чувствовать запаха спиртного. Шея у неё затекла и потом долго болела.

С первого раза Леониду не удалось дефлорировать жену. (У некоторых девушек девственная плева очень растяжима). Нине было больно и противно, и она даже подумывала, а не налить ли мужу ещё бокал шампанского, которое его заботливые приятели поставили на тумбочку у изголовья кровати. Нина надеялась, что тогда Леонид уснет и оставит её в покое. Но новоиспеченный супруг не прекратил попыток и терзал юную супругу почти всю ночь. Сам он за это время несколько раз эякулировал, но почему-то счел своим долгом непременно добиться своего. Пьяные мужчины и юноши, как известно, упрямы и не поддаются переубеждению. Только под утро ему удалось лишить жену девственности, и Нина, как она сама говорит, «отмучилась».

Но мучения молодой женщины ещё только начались. Так повторялось почти каждую ночь. К концу медового месяца у Нины была молочница, половые органы стали отечными, болели и зудели, и она обратилась к гинекологу нашего медицинского центра. После курса лечения гинеколог направила её ко мне.

У женщины стойкое негативное отношение к половой жизни. А заодно и к мужу, который требует от неё близости с настойчивостью, достойной лучшего применения. «Ненавижу его, – говорит Нина. – Он как с цепи сорвался. Знала бы – ни за что бы замуж не вышла.»

В этом отношении молодая женщина права – в безбрачии нет ничего хорошего. Однако выходить замуж за первого встречного тоже не следует.

Судьба брака во многом зависит от правильного поведения партнера при первом сближении с девушкой. От мужчины требуется особая чуткость и такт при первом коитусе с девственницей.

Самая удачная часть брака – до первой брачной ночи.

*Мнение бывшей девственницы*

## **Сексуально неудовлетворенная женщина**

Женщина становится опасной только в двух случаях: если мужчина её не удовлетворил и если мужчина её удовлетворил.

*Габриэль Лауб*

Наиболее частая жалоба, с которой женщины обращаются к сексопатологам, – это отсутствие сексуального удовлетворения.

На свете не так много женщин, которые абсолютно неоргазмичны. Все остальные, не испытывающие оргазма, либо не знают, как его достичь, либо не могут достичь с этим партнером.

Нередко бывает так, что у мужа все в порядке в сексуальной сфере, а жена не испытывает оргазма. Почему? Мужчина думает, что она «фригидна», а жена знает, что она способна испытывать оргазм, например, раньше в её жизни был мужчина, с которым ей было хорошо, но она не может сказать об этом мужу, боясь вызвать его ревность.

Первый муж Нонны был пьяницей, с ним она намучилась, но зато в постели у них все было хорошо. Если муж был трезв, то она переживала оргазм по несколько раз за ночь. Он бы не прочь заняться сексом и будучи пьян, но Нонна ненавидела его в этом состоянии. Как только она видела его бессмысленную пьяную улыбку и застывшие глаза, которые становились светло-серыми и пустыми (она говорила: «Как у акулы»), она «зверела». Бывало, что кидалась на пьяного мужа и с ножом, и с любимым подвернувшимся под руку предметом.

Пять лет она с ним промучилась, пыталась уговорить лечиться, но тот не хотел. В конце концов Нонна поняла, что пропадет с ним, станет «вконец психованной» или, чего доброго «прибьет» чем-нибудь тяжелым, зарежет и сядет за это в тюрьму.

Как только подвернулась подходящая кандидатура, Нонна развелась и снова вышла замуж. Поначалу она думала, что ей очень повезло. Второй муж не пьет, старшее её на пятнадцать лет («солидный дядечка», – как называет его сама Нонна), материально – «в полном порядке», к её сыну относится не хуже родного отца. Все бы хорошо, но...

Если бы Нонна была эротически неразбуженной женщиной, никогда не знавшей оргазма, возможно, такая семейная жизнь её бы устроила. Но она женщина со зрелой сексуальностью, у которой уже есть свои потребности.

Ее муж – типичный «консерватор» (сексопатологи в таких случаях говорят об узком диапазоне приемлемости) – половой акт только в «супружеской» позиции и никаких отступлений от раз и навсегда утвержденного сценария! «Супружеский долг» муж Нонны исполнял, будто это и в самом деле обязанность – в одно и то же время, в субботу вечером, все проделывал обстоятельно и серьезно, с чувством ответственности. Нонна мне говорила, что у неё «аж скулы сводило» при виде приготовлений мужа к восхождению на брачное ложе.

Почему-то она перед ним робела. Ей казалось, что если она скажет о своих предпочтениях, то муж сочтет её «развратной особой». «Он такой серьезный, – жаловалась она. – Даже дома ведет себя как большой начальник. У меня язык не поворачивается ему признаться, что в постели ничего не чувствую и мне надо по-другому.»

Я долго уговаривала её привести мужа на консультацию. «Что вы, доктор! – в ужасе всплескивала Нонна руками. – Он тут же со мной разведется. Весь такой „правильный“, а его душа будто застегнута на все пуговицы.»

Она частенько вспоминала первого мужа – хоть дрались и скандалили, но в постели ей с ним было хорошо. Однажды Нонна едва удержалась от желания позвонить ему, чтобы договориться о свидании.

Нонне 35 лет, она в самом расцвете женской сексуальности. Любовника завести боялась – в вдруг муж узнает! – поэтому удовлетворяла себя с помощью мастурбации.

И все же женщина всегда перехитрит мужчину. А уж две женщины – и подавно.

Как-то раз Нонна договорилась с мужем, что тот заедет за ней в наш медицинский центр (по «официальной» версии для мужа она лечилась у меня от «нервов» и «мигрени»). Потом я пригласила его в кабинет, а Нонна вышла якобы в процедурный кабинет, и мне удалось разговорить её мужа. Потом он частенько заезжал за женой и мы подолгу с ним беседовали. Нонна делала вид, что не в курсе, о чем мы говорим.

Вот уже три года, как Нонна не вспоминает первого мужа.

У женщин существуют значительные индивидуальные различия и свои предпочтения определенных видов сексуальной стимуляции, которые вызывают оргазм, интенсивности и продолжительности эротических ласк. Если партнер не умеет или не хочет ласкать её так, как требуется, то женщина остается неудовлетворенной.

Оргазм может не наступить, если половой акт является для женщины нежелательным, безразличным, вызывает отвращение или происходит с нелюбимым человеком.

Женщина может быть оргазмична с ласковым и нежным партнером, но не испытывает оргазма с мужчиной гипермаскулинного поведения, – то есть чрезмерно подчеркивающим свое «мужское превосходство» и считающим женщин «существами второго сорта», которые должны занимать подчиненное положение по отношению к мужчине. Иными словами, – это типичный половой эгоист. Даже если у прекрасная потенция, он способен лишь на примитивный половой акт ради собственного удовлетворения.

Наиболее часто причиной, препятствующей наступлению оргазма у женщины, является наличие отрицательных (психогенных) факторов, вызывающих торможение, – то есть, страх, волнение, опасения, неприязнь к партнеру и прочие.

Есть сравнительно небольшое число женщин, которые чувствуют себя удовлетворенными только после того, как испытали непрерывно следующие один за другим оргазмы – от 10 до 20 раз. Обычно такие многократные оргазмы бывают при стимуляции клитора. Если мужчина не знает о способности партнерши к повторному переживанию оргазма, и после её первого раза перестает себя сдерживать и эякулирует, то такая женщина остается неудовлетворенной.

Известны случаи, когда женщина многие годы не испытывала оргазм из опасения беременности, а после желаемой беременности она уже могла испытывать оргазм.

Большинство женщин, которые приходят к сексопатологу с жалобами на отсутствие полового удовлетворения, – не являются сексуально холодными. Многие из них эротически не возбуждены. У таких женщин был неудачным их первый сексуальный опыт, да и потом не было хорошего партнера, чтобы «разбудить» её чувственность.

Некоторые женщины, не удовлетворенные своей сексуальной жизнью, никогда не испытывали оргазма, другие были оргазмичны раньше, с другим партнером, а с теперешним нет, и третья категория женщин переживают оргазм время от времени, но им этого недостаточно.

Факторы, которые оказывают тормозящее действие на наступление оргазма у женщины:

- суровое воспитание в детстве; не любящие свою дочь, неласковые родители;
- жесткое религиозное или аскетическое воспитание;
- отношение к сексу как к греху, чему-то низменному, грязному, порочному;
- изоляция от сверстников в период формирования либидо (в подростковом возрасте),

запрет родителей на общение с ровесниками противоположного пола;

– различные страхи, например, страх увлечься сексом, страх потерять контроль над собой, страх быть подавленной партнером (либо конкретно этим мужчиной, либо партнер психологически представляет «всех мужчин»);

– чувство стыда, связанное с сексом (какие-либо действия или события прошлого, которых женщина стыдится);

– пережитое в прошлом растление, изнасилование или соращение;

– неудача первого сексуального опыта (грубое поведение партнера, очень болезненная дефлорация, страх, пережитый во время дефлорации);

– стеснительность, барьер общения, страх перед мужчинами, комплекс неполноценности, уверенность в своей сексуальной непривлекательности или наличии у себя физического недостатка (излишний вес или худоба, небольшая или слишком большая грудь и прочее);

– неприязнь к партнеру; психологическая несовместимость;

– сексуальная непривлекательность партнера;

– неопытность женщины, незнание собственного тела и эрогенных зон, незнание способов достижения оргазма;

– недостаточное возбуждение в процессе полового акта;

– неполадки в нервной и сердечно-сосудистой системе;

– некоторые врожденные дефекты и заболевания женской половой сферы;

– болевые сексуальные расстройства (вагинизм, диспареуния);

– неопытность сексуального партнера;

– незнание партнером сексуальной техники;

– сексуальные дисфункции у партнера (импотенция, преждевременная эякуляция);

– половой эгоизм партнера.

Как видите, факторов, мешающих женщине получать удовольствие от секса, немало. Многие из них выступают не в изолированном виде, а взаимосвязаны. Например, неопытность сексуального партнера или его половой эгоизм приводят к недостаточному сексуальному возбуждению женщины. Суровое, аскетическое воспитание нередко сочетается с формированием негативного отношения к сексу.

Сексуальная неудовлетворенность женщины нередко проявляется в её эротических фантазиях. Даже в постели с постоянным партнером или наедине с собой, во время мастурбации женщина представляет себе другого мужчину – не обязательно киноактера, известного певца или какого-то конкретного мужчину. Иногда это собирательный образ или тот идеал мужчины, который женщине хотелось бы видеть рядом с собой. Это помогает женщине усилить возбуждение во время полового акта с постоянным партнером.

Обычно те женщины, у которые никогда не переживали оргазма (первичная аноргазмия), спокойно относятся к этому и не испытывают никаких страданий. Но если женщина ранее была оргазмична, а затем в силу каких-либо причин лишена этого, очень плохо переносят сексуальную неудовлетворенность.

Впереди всегда остается что-то недостижимое, вечный соблазн и вечная неудовлетворенность.

*Т.Драйзер*

## **Эротически неразбуженная женщина**

«Неловкость в сексуальных отношениях чаще свидетельствует не о недостатке опыта, а об убожестве фантазии»

*Э. Севрус*

Романтически настроенные девственницы обычно окружают интимную жизнь аурой чрезмерной экзальтации, навеянной женскими любовными романами не слишком высокого художественного уровня, в которой первый половой акт преподносится как бездна чувств и лавина непередаваемых ощущений.

Однако в жизни все происходит совсем не так, ибо чувственность женщины нужно «разбудить». Сексуальность любой женщины расцветает постепенно, по мере приобретения опыта.

Уже первый сексуальный опыт приносит юной девушке массу разочарований. Где он, это экстаз? Где лавина чувств и непередаваемые ощущения?

Даже те девушки, которые читали специальную литературу и примерно представляют себе, как происходит половой акт, знают, что будет немного больно, а не приятно, – бывают очень разочарованы.

«Мало того, что сама „процедура“ дефлорации болезненна, да к тому же ужасно противно!» – так говорят многие девушки, лишившись девственности.

Если девушка «без ума» влюблена, то такими «мелочами жизни» она может пренебречь; все, что происходит между нею и любимым, на её взгляд, просто чудесно. Но потом ослепление влюбленности проходит, а стереотип половых отношений остается.

Даша работала регистратором в районной поликлинике. За ней никто не ухаживал, в поликлинике работали, в основном, женщины. Через пару лет в поликлинику пришел работать массажист молодой человек, который понравился ей с первого взгляда, – веселый, всегда шутил, называл Дашу «Спящей красавицей» и проходя мимо, трепал её по щеке или приглашал на сеанс «массажа для всего тела». Его любимой шуткой, с которой он обращался к Даше, была: «Вам не нужно одеяло во весь рост и на всю ночь?» Даше смущалась и краснела, но его внимание ей нравилось. Она выяснила, что он был женат, разведен, у него было много женщин, и он любитель выпить. Но Дашу это не смутило – она влюбилась. Тот сразу это понял и быстро взялся за дело. Однажды он зашел в регистратуру и попросил помочь разыскать медицинскую карту больного, которая где-то затерялась. Массажист привел её в свой кабинет, продел ножку стула в дверную ручку, опрокинул Дашу на кушетку и не раздевая, овладел ею. Все произошло так быстро, что Даша ничего не ощутила.

После полового акта он быстро привел себя в порядок и, хлопнув Дашу по бедру, сказал: «Вставай, красавица, секс-минутка окончена», – и быстро выпроводил её из кабинета. Даша с пылающими щеками вернулась в регистратуру. Ее коллега, пожилая регистраторша, которая видела, как массажист уводил Дашу, сразу все поняла и неодобрительно покачала головой. Даше было стыдно, у неё осталось ощущение, что он её использовал и бесцеремонно избавился от нее.

Но других поклонников у неё не было. Поэтому когда массажист через несколько дней снова зашел к ней в регистратуру и подмигнув, спросил: «Ну, что, повторим массаж?», – Даша безропотно пошла за ним. Опять все было быстро и без каких-либо ласк. Но Даша уже знала, что именно так все и будет и на большее не рассчитывала. С тех пор такие «секс-минутки», как их называл её любовник, повторялись 2-3 раза в неделю.

Современные молодые люди рано начинают жить половой жизнью. Влюбленной девушке с платоническим либидо вполне достаточно проводить с время со своим избранником; ей нравятся его ухаживания, объятия и поцелуи,; сексуального влечения у неё ещё нет.

Юноша, половое созревание которого происходит раньше и организм «бунтует», требуя половой разрядки, расценивает интимные отношения с девушкой, в которую влюблен, как само собой разумеющееся. Он настойчиво добивается от своей возлюбленной близости, и она вынуждена ему уступить.

Первый половой акт между юными любовниками происходит где-нибудь в неподходящем месте, когда их могут застать, поэтому юноша торопится. Он удовлетворен,

так как получил желаемую разрядку, а девушка не испытала ничего, кроме боли и удивления. Она совсем не так представляла себе секс, наслушавшись об этом от друзей или увидев эротическую сцену в кинофильме.

В дальнейшем все снова повторяется – опять юноше хочется побыстрее получить половую разрядку, а девушка пассивно уступает возлюбленному. Она уже не ощущает боли, как в первый раз, но и оргазма не испытывает.

Чаще всего они занимаются сексом в случайных местах – в «свободной» квартире приятеля, дома, если нет родителей, в комнате общежития, а то и подъезде. В любую минуту кто-то может войти. О какой культуре секса может идти речь в таких случаях!

Когда мужчина сильно возбужден, семяизвержение может наступить ещё до введения полового члена во влагалище женщины. Особенно этим страдают молодые и неопытные мужчины, которые не умеют контролировать эякуляцию.

Настя потеряла девственность в 17 лет. Ее первым мужчиной был сокурсник-одногодок, такой же неопытный, как и она. Оба жили с родителями. Иногда убегали с лекций и ехали домой к Насте или к Борису, когда в квартире никого не было. Он жил с матерью, его родители были в разводе. Настя жила в одной комнате с младшей сестрой, которая могла неожиданно прийти из школы или с прогулки, поэтому чаще ехали к Борису, у которого была своя комната. Но у себя дома он нервничал, так как у его матери был свободный график работы, и она могла неожиданно прийти. Матери Борис побаивался и называл «маман».

Половой акт, как и у многих молодых людей, проходил второпях, они почти не раздевались и напряженно прислушивались к любому звуку. Если они слышали, что кабина лифта остановилась на их площадке, то быстро приводили в порядок одежду и буквально отскакивали друг от друга. Борис жаловался, что из-за этого скоро станет импотентом. Однако говоря о том, что «станет импотентом», Борис явно переоценивал себя, поскольку его сексуальные способности и так были весьма невелики – несколько торопливых фрикций, и у него наступало семяизвержение. А если им приходилось прерывать свои сексуальные занятия из-за шума лифта, то в следующий раз эякуляция у Бориса могла наступить даже до введения полового члена во влагалище или эрекция не наступала вовсе.

Однажды после такого прерванного полового сношения Борис эякулировал на Настины джинсы, и когда она увидела мазок спермы на своей одежде, её непроизвольно передернуло от отвращения. Естественно, с таким сексуальным партнером и в таких условиях никакого сексуального удовлетворения Настя не испытывала.

Ускоренное семяизвержение – одно из частых сексуальных расстройств современных мужчин. У некоторых оно наступает ещё до полового акта, или сразу после введения полового члена, или через 1-2 минуты после начала фрикций. Естественно, такой слабый партнер не в состоянии долго ласкать женщину, пока она не будет достаточно возбуждена, и старается поскорее ввести половой член и начать половой акт, пока не наступила эякуляция.

Для того, чтобы мужчина имел возможность долго ласкать свою партнершу, пока она не достигнет нужной степени сексуального возбуждения, он должен обладать достаточной потенцией. У некоторых мужчин во время предварительных ласк эрекция пропадает, поэтому они избегают прелюдии. Эротически неразбуженных женщин много, потому что много половых эгоистов и сексуально безграмотных мужчины.

Половой эгоизм свойственен преимущественно мужчинам из среды с низким интеллектуальным и социальным статусом. Их стереотип сексуального поведения – как в старом анекдоте: «Мань, Хэмингуэя читала? Нет? Тогда в койку!»

Есть половые эгоисты и среди современных молодых людей. В целом можно сказать, что все, начавшие половую жизнь в подростковом возрасте, – сексуальные эгоисты. У некоторых это временный этап. Вырастая, они приобретают нравственно-этические навыки вообще и в стереотипе полового поведения, в частности. А у некоторых половой эгоизм в сочетании с неумением обращаться с женщинами как положено настоящему мужчине, – может сохраниться даже во взрослой жизни.

Мужчин, которые относятся к женщинам откровенно потребительски или даже по-хамски, – у нас немало. Потому так много сексуально неудовлетворенных женщин.

Многие из наших соотечественников плохие сексуальные партнеры из-за отсутствия сексуальной культуры. Даже молодые люди, имеющие вполне приличную потенцию, ничего не знают ни об эrogenных зонах, ни об эротических ласках, ни о других способах удовлетворения женщины. Все, что им известно, – это несколько поз полового акта, а прелюдия занимает всего несколько минут или они вообще обходятся без предварительных ласк; как только возникает достаточная эрекция, они без промедления приступают к половому акту. А поскольку эрекция у молодых людей возникает достаточно быстро, даже от присутствия женщины, а желание, которое они испытывают, достаточно интенсивно, то времени на прелюдию у них не остается, так как они хотят немедленно реализовать сексуальное влечение.

Немаловажной причиной является и то, что среди наших соотечественников много пьющих мужчин. Алкоголь оказывает губительное воздействие на сексуальную сферу. Распространенное мнение, что алкоголь повышает потенцию, неверно. Оно основано на мифах, культурных традициях и рекламе.

Великий Шекспир в уста одного из героев «Макбета» вложил такие слова о действии вина на половую сферу: «А вот похоть оно и вызывает, и отшибает, вызывает желание, но препятствует удовлетворению. Поэтому добрая выпивка, можно сказать, только и делает, что с распутством душой кривит: возбудит и обессилит, разожжет и погасит, раздражит и обманет, поднимет, а стоять не даст». Эти слова очень емко и выразительно характеризуют половые способности при употреблении спиртного.

После употребления спиртного сексуальное возбуждение у мужчины усиливается, и может возникнуть желание интимной близости с любой женщиной, которая оказалась рядом.

Спиртные напитки даже в небольших количествах оказывают угнетающее действие на нервную систему. Тем не менее, большинство людей убеждены, что алкоголь благотворно влияет на их сексуальную реактивность. В определенной мере это мнение связано с тем, что алкоголь оказывает «растормаживающим» эффектом, облегчает интерперсональные контакты, снимает эмоциональную скованность, вследствие чего легче возникает половое желание.

На разных мужчин алкоголь действует по-разному. У одних эрекция усиливается, но семяизвержение отсрочивается, и они никак не могут достичь оргазма даже при очень длительном половом сношении. У других мужчин после выпитого возникают желание и эрекция, но в процессе полового акта эрекция пропадает и затем уже никакими усилиями невозможно достичь нормальной эрекции. Даже 100 граммов крепких спиртных напитков могут привести к исчезновению эрекции. И у третьей группы мужчин после выпивки, а особенно в больших количествах, эрекция вообще не наступает, несмотря на то, что у них появляется желание интимной близости.

Кроме того, в состоянии опьянения мужчина меньше всего думает о том, чтобы доставить удовольствие своей партнерше, а стремится лишь сам получить половую разрядку. Мужчина может быть груб и бесцеремонен, а удовлетворив свою потребность, преспокойно уснет. Естественно, его партнерша остается неудовлетворенной. Если мужчина выпивает достаточно часто, то его партнерша никогда не испытывает оргазма.

Поскольку пьющих мужчин в нашей стране очень много, соответственно, и импотентов среди наших мужчин тоже больше, чем в других странах. Тем не менее, многие мужчины, а особенно со слабой потенцией, перед свиданием с женщиной обязательно употребляют спиртное в надежде на усиление сексуального влечения и повышении потенции. Сексуальное влечение у них действительно усиливается, но в дальнейшем возникает заколдованный круг. Без спиртного такие мужчины не в состоянии совершить половой акт. Чем больше они пьют, тем больше у них проблем с потенцией.

Вера лишилась девственности в 16 лет. Однажды её брат пришел домой вместе с приятелем, оба были сильно навеселе, выпили ещё и дома, и брат Веры уснул, а его приятель

стал к ней «приставать». Вера вначале сопротивлялась, но боялась разбудить брата, который не раз её бил, и поэтому быстро сдалась. Приятель брата овладел ею на полу в кухне, грубо и бесцеремонно, потом ушел, а Вера плакала от унижения. Но она никому ничего не рассказала.

В школе у неё не было поклонника, и когда приятель её брата как-то зашел к ним и предложил ей сходить на дискотеку, она согласилась, так как ни разу не бывала на танцах, а ей очень хотелось.

Они стали изредка встречаться. На свидания он приходил всегда слегка или сильно навеселе, мог затащить Веру в ближайший подъезд и там быстро совершал с нею половой акт. Или заставлял Веру делать фелляцию. Ей все это не нравилось, но другого кавалера у неё не было, и она мирилась с его бесцеремонностью, грубостью и пьянством.

Через год Вера забеременела, и они поженились. Вера бросила школу, пошла работать на фабрику женского белья. Ребенок родился мертворожденным. Муж продолжал пьянствовать, иногда бил Веру, требовал, чтобы она давала ему денег на выпивку. Вера терпела три года, потом они развелись.

Второй раз вышла замуж за мастера цеха, где работала швеей. Он тоже был разведен, от первого брака у него было двое детей, и на выходные он часто уходил в прежнюю семью. Вера пыталась с ним скандалить по этому поводу, но у него был тяжелый нрав, он мог грубо обругать жену и даже ударить.

Их сексуальные отношения были ничем не лучше, чем с первым мужем Веры. Второй её муж тоже выпивал, и совершал половой акт только в состоянии опьянения. В трезвом состоянии у него не было ни желания, ни эрекции.

Жили они как чужие, почти не разговаривали, лишь перекидывались самыми простейшими фразами на бытовые темы, говорить им было не о чем. Всю домашнюю работу делала Вера. Муж отдавал ей небольшую часть зарплаты на ведение хозяйства, а остальные пропивал. Он часто приходил домой пьяный или после ужина выходил во двор и пил с соседями.

Вера хотела ребенка, надеясь, что это скрасит её жизнь, но беременность не наступала. У неё был хронический аднексит, спайки в области придатков, она некоторое время лечилась по поводу вторичного бесплодия, но безуспешно.

После 5 лет супружеской жизни Вера стала изменять мужу. В её любовниках перебивали почти все мужчины с её работы, некоторые из её соседей, случайные мужчины, с которыми она знакомилась в транспорте или на улице. Муж несколько раз заставлял её дома с любовниками и жестоко избивал. Но Вера пыталась за себя постоять, могла, например, швырнуть в него тяжелым предметом, а однажды ножницами нанесла ему несколько ударов в область плеча. Так они и жили – то дрались, то молчали и не замечали друг друга.

Иногда муж оставался на несколько дней в прежней семье, и Вера тут же приглашала к себе очередного любовника. Но все её любовники были, в основном, такими же примитивными, как и её муж. Выпить и кое-как совершить половой акт – в этом и заключались их «романы».

Вера никогда не испытывала с ними оргазма и сама не может объяснить, для чего изменяла мужу, раз это не приносило ей никакого удовлетворения. «Половая безграмотность», многочисленные сексуальные расстройства и пьянство современных мужчин приводят к тому, что многие женщины не получают удовольствия от секса.

### **«Я его не люблю»**

Заниматься любовью с человеком, которого не любишь? Не думаю, что я достаточно повзрослела для этого.

*Шер, американская певица и кинозвезда*

29-летняя Наташа рассказывает: «До свадьбы все было по-другому. Наши свидания происходили в квартире Мишиных родителей, когда те уходили. Его мать уходила на работу в разное время. Я сидела дома и ждала звонка Миши. Как только мать хлопала дверью, он тут же звонил мне, и я летела к нему. Между нашими домами всего четыре остановки, но мне казалось, что я никогда не доеду. Готова была бежать впереди троллейбуса. Миша уже ждал меня на пороге, и у нас начиналось уже в прихожей. Мне кажется, тогда я „кончала“ как только он начинал меня раздевать. Несколько часов, что мы проводили наедине, мне казались сплошным оргазмом. Такого у меня ни с кем никогда не было.»

А потом они поженились. Влюбленность прошла. Наступили «серые будни». Вместе с влюбленностью ушло и влечение. На седьмом году брака Наташа уже спрашивала себя, зачем она вышла за Мишу замуж. Чтобы муж «не домогался», она перебралась в комнату дочери.

Когда женщина любит – секс для неё «песнь песней», но если не любит, – постель превращается в эшафот.

27-летняя Зина удивляется себе – как же раньше, до свадьбы, не замечала, что Виталий такой грязнуля?! Как и многие мужчины, он разбрасывает там и сям грязные носки и прочую одежду. Сняв несвежую рубашку, никогда не донесет её до бельевой корзины, а бросит на пол. Ест он в самых неподходящих местах, даже в туалете и ванной, а потом оставляет там грязные тарелки и чашки по всей квартире.

Все это Зина подробно рассказывала мне, кривясь от отвращения. Именно потому я детально передаю её слова, чтобы показать меру её раздражения на мужа.

Какая ж замужняя женщина не знает столь типичного недостатка мужчин?! И разбросанные повсюду вещи, и чашки с засохшей кофейной гущей, обнаруживаемые в самых неподходящих местах, – все это знакомо любой женщине. Ворча, они все собирают, прибирают в квартире, чтобы назавтра вновь обнаружить носки мужа под креслом. И опять ворчат, и опять собирают. Или не ворчат, а молча собирают.

А Зина говорила обо всех этих житейских мелочах с такой экспрессией! Все ей в муже не нравится – он неумен, не умеет держаться на людях, часто ставит её в неловкое положение. Так ли это или опять проявилось Зинино предвзятое отношение, – не знаю, поскольку её муж отказался прийти на консультацию.

Нет ничего удивительного, что секс с мужем для неё тяжкая обуза. Других мужчин в её жизни не было, сравнить ей не с кем, разве что с прежним Виталием.

Когда я спросила её, любит ли она мужа, она в первый момент растерялась: «Даже не задумывалась об этом...» А потом её лицо приобрело изумленное выражение. «А ведь и в самом деле... Я же его не люблю, потому и цепляюсь к нему.»

Как часто молодые люди принимают сексуальное влечение за любовь! Они женятся, а потом выясняется, что между ними нет тепла и духовной близости. А без этого и секс становится непривлекательным. Брак распадается, а сами супруги не понимают и то, зачем они соединили свои судьбы, и то, что именно явилось причиной их развода.

Лина вышла замуж за самого привлекательного парня на их курсе. О Валере млели все сокурсницы, а он млеял от Лины. Лине это было лестно, и она тоже млеяла. Лишь через некоторое время после свадьбы выяснилось, что самый привлекательный – не равносильно «самый любимый». Подруги грозились «отбить» красавца Валерия, а Лине было все равно.

Их «вялотекущий брак продолжается семь лет. У Лины нет повода жаловаться на мужа. Мало того, что тот по-прежнему красавец и вообще „обаяшка“ (недаром все женщины от него до сих пор „без ума“), но он верный муж, хороший отец и рачительный хозяин. Дом – полная чаша, двое прелестных детей, а Лина в тоске, но никому не может об этом сказать – не поймут.

Постель для неё – Голгофа. Валера, ко всему прочему, довольно темпераментен плюс искусен как сексуальный партнер. Да и вообще – мечта, а не муж. Вечно мы, женщины, не ценим то, что имеем.

Что самое удивительное – Лина с мужем на оргазмична (обычно женщине трудно пережить оргазм с нелюбимым). Но секса с ним она не хочет. Однако приходится уступать. В этом случае ей приходится крепко зажмуриваться и представлять на месте мужа другого мужчину.

Она говорит, что примирилась бы с мужем, если бы он не так часто требовал близости. Другая бы радовалась на её месте: муж любит её, хочет, в постели доставляет наслаждение, причем, регулярно и часто. А Лина втайне мечтает, чтобы он завел себе любовницу и ушел к ней – тогда вина за разрыв будет не на ней. По собственной инициативе развестись она не решается. Она мучается виной (особенно перед детьми) и довела себя до невроза.

Вот такие мы женщины удивительные существа...

Похожая ситуация сложилась у другой моей пациентки, которая вышла замуж по совету матери, но не любя, мать сказала ей: «Стерпится – слюбится».

Увы! Стерпелось, но не слюбилось. Женщина пришла на прием подавленная, несчастная. Повода для развода у неё нет, но и жить с мужем тяжело. Она сознает, что он хороший человек, внимателен к ней и детям, и это угнетает её ещё больше.

Но ведь сердцу не прикажешь. Секс с любимым и с нелюбимым – это две большие разницы!..

### **«Иногда просто лень»**

Женщина, ложась в постель, должна быть уверена, что она не выстирала синтетику при температуре 90 градусов.

*Лори Грэм*

Одна из «странностей» женской психологии – немало оргазмичных женщин не заинтересованы в сексе. Не то, чтобы совсем не хотят, но хотят не всегда. Или желание как-то смутно: «в принципе» женщина не против, но активного настроя нет.

«Иногда мне просто лень» – так говорят женщины. Вроде бы и не очень устала, и время есть (или можно было бы найти, отложив другие дела), и никаких особенно интересных занятий не предвидится, и партнер есть подходящий, а женщине «неохота» и все тут.

Некоторые молодые, сексуально активные мужчины не могут этого понять.

«Почему она придумывает всякие отговорки? – недоумевает муж 32-летней Ольги. – Сколько раз бывало: Оля отнекивается, но я не отстаю. Если удастся затащить её в спальню, она воеет в экстазе, потом признается: „Здорово было! И чего я ломалась?..“

Так что время от времени отказывают мужьям не только сексуально неудовлетворенные, но и вполне благополучные женщины.

Некоторые даже в выходной день не могут переключиться на секс. Например, была напряженная неделя и вот наконец долгожданный вечер пятницы. Муж предвкушает, но его ждет разочарование. Женщина признает, что секс может и расслабить, и тонизировать. И тем не менее, она говорит мужу: «Не сегодня».

«В пятницу вечером детей забирает теща, – рассказывает 29-летний Михаил. – У нас впереди два выходных дня. Вы думаете мы не вылезем из постели? Вы правы только наполовину: Наташа весь день валяется в постели с книжкой или с телефонной трубкой и треплется непонятно о чем с любимой подругой, а я хожу кругами возле нее. Потом мне это надоедает и я отправляюсь к ребятам. Мы перемываем кости нашим женам, пьем пиво и мечтаем „выписать на дом“ пару блондинок. Когда я прихожу домой, Наташа все ещё валяется в постели, но теперь перед телевизором. Воскресенье то же самое. Однажды я не выдержал, трахнул телефон об стену, а потом Наташку. Она была в экстазе. Может быть, мне каждый раз так же делать, чтобы жена была в экстазе?»

Хотя секс – это удовольствие, но он требует усилий, а женщине порой хочется

совершенно бездумно-бесцельно-ленивого ничегонеделанья.

Как говорила одна моя приятельница: «Самый лучший мой выходной – это весь день проходить в ночной рубашке и чтобы муж не расценил это как намек». При этом она дама очень трудолюбивая, активная, а с мужем у неё все замечательно и в постели, и вообще.

Я никогда не позволяла себе ходить по дому не только в ночной рубашке, но даже в халате, но в те времена я ей завидовала, что она может себе это позволить... Сколько себя помню – никогда не имела возможности просто побездельничать.

Теперь она живет в Калифорнии, владеет косметическим салоном, преуспевает, прекрасно выглядит, хотя «пашет, как папа Карло».

Когда мы с ней видимся, она говорит: «Знаешь, о чем я больше всего жалею? О том, что нельзя все воскресенье проходить в ночной рубашке.»

Наверное, мы все так устаем от нашей жизни, что иногда хочется хотя бы ненадолго спрятаться, как улитка в раковину, или свернуться в эмбриональную позу и чтобы мама «родила обратно», или хотя бы немного тишины и покоя...

Нина, симпатичная 28-летняя женщина, встречается с 30-летним Игорем. У обоих есть квартира. Каждое свидание начинается у них примерно одинаково: поцеловав её и обняв за плечи, Игорь склоняется к ней и шепчет: «К кому сегодня поедем? К тебе или ко мне?»

Нине грех жаловаться на любовника – тот внимателен, галантен, никогда не приходит без цветов, не забывает порадовать её разными приятными мелочами. Он не дает ей скучать – водит в увеселительные заведения, в гости, на «тусовки». И в постели у них все хорошо. У Нины бывает и два, и три оргазма за ночь.

Известно, что женщине всегда недостаточно того, что она имеет. Нине частенько хочется просто погулять, а Игорь «тащит» её домой или в гости. Ей хотелось бы вместе с ним прийти домой и просто посидеть, склонив голову ему на плечо. Или сидеть с ним в темноте, ни о чем не думать и не разговаривать. Или лежать рядом и тоже ничего не делать. Или смотреть вместе телевизор. Или слушать музыку. Или пусть Игорь будет рядом и они оба будут читать интересную книгу. В общем, он рядом, но без секса.

Игоря она любит, скучает даже если не видятся полдня. Она считает, что желание «быть вместе без секса» – это не стремление к супружеству, а высшая степень близости. Нину не тяготит, что они не женаты. Мало того, она хочет сохранить именно такой статус. Если она захочет, Игорь женится на ней, но, как и многие современные молодые женщины, Нина совершенно справедливо полагает, что штампом в паспорте мужчину не удержишь. А теперешний статус, по крайней мере, помогает ей «сбежать» к себе, если Игорь настаивает на сексе, а ей не хочется.

Нина даже не может объяснить, почему ей иногда не хочется не секса. Почему нам, женщинам, иногда хочется соленых помидор (не будучи беременными), а иногда слоеного пирожного?.. Еда – это удовольствие. Секс тоже. Наверное, поэтому.

38-летняя Татьяна считает свою жизнь в целом благополучной. У неё хороший сын и любящий муж, работа, которая не только кормит, но и позволяет ощущать свою состоятельность. Не сказать, чтобы она чересчур переутомлялась – сын уже женат и живет отдельно, муж может сам себя обслуживать и особой заботы не требует, наоборот, иногда по собственной инициативе готовит любимой жене ужин.

С потенцией у мужа все в порядке, к тому же в постели он не эгоист, так что Татьяна не обделена. И тем не менее, бывает, что обдумывая, стоит ли сегодня заняться сексом, она прикидывает про себя: «Пока мы оба примем душ, да пока то да се, потом постельные игрища, потом опять в душ. Вот и вечера нет.»

В итоге Татьяна заранее готовит «почву», используя типичные женские уловки: уронив голову на сцепленные руки, она жалуется мужу: «Устала, как собака. День сегодня был сумасшедший». Умница-муж все понимает и «не пристаёт». Знает, что если он проявит настойчивость, – будет скандал, но не секс.

Если мужчина активно добивается секса, женщина может уступить. В процессе интимного общения она «заведется» (если партнер умелый, конечно), у неё будет оргазм.

Это дает ей эмоциональное и физическое удовлетворение, и она думает: «И чего я столько времени жила монашкой?.. Все ж секс – дело хорошее. Надо бы почаще.» Проходит какое-то время, а все повторяется.

Почему так бывает? А почему мы не опустошаем всю вазочку с конфетами или весь холодильник, хотя там немало вкусных вещей?! Пресыщение. Даже самые вкусные пирожные рано или поздно надоедают.

Наглядно иллюстрируют это слова 36-летней Эллы, сексуально вполне благополучной женщины: «Помню, во времена дефицита для меня коробочка „Сливочной помадки“ была праздником – я смаковала каждую конфету, предвкушала, как буду пить чай с помадкой, откусывала маленькими кусочками, лелея во рту и балдела от удовольствия. А теперь „Сливочная помадка“ продается на каждом углу. Я её по-прежнему люблю и дома у меня всегда есть запас. Но уже так не дрожу. Приелось. Иногда неделями не притрагиваюсь, конфеты засыхают и я их выбрасываю. Но потом покупаю снова. Так же у меня с сексом. Я знаю, что все будет о`кей, если повернусь мужу и обниму его, но очень часто не делаю этого.» Все приедается, даже хорошее.

## Тени прошлого

Нельзя подняться вверх, минуя низшие и средние ступени лестницы.

*М.Жванецкий*

Многие проблемы взрослой женщины имеют корни в её детстве и отрочестве. Психика девочки-подростка ещё более ранима, чем у мальчика.

Если родители не подавляют сексуальность дочери, то её либидо развивается по своим типичным закономерностям. От «вздохов под луной», восторженного обожания своего кумира, фантазий на тему любви и экзальтации платонической влюбленности девочка-подросток гармонично переходит к эротическим действиям – отвечает на прикосновения, объятия и поцелуи своего возлюбленного. Если все проходит гладко, то либидо столь же гармонично, как и на предыдущем этапе, переходит в сексуальную стадию. И тогда девушка созрела для половой жизни.

Однако в реальной действительности порой бывает по-другому.

Некоторые девочки-подростки невольно ускоряют процесс, рано начав жить половой жизнью (развитие либидо считается завершенным лишь после реализации в более-менее регулярной половой жизни). В период, когда по всем биологическим законам девочке «положено» лишь вздыхать и томиться от платонической любви, она вступает в мир секса. Получается, что она «перескакивает» предыдущие стадии – платоническую и эротическую, – и сразу входит в сексуальную. Это абстрактно. Реально же её либидо ещё не готово оформиться до завершающей стадии.

Обмануть физиологию, а тем более, психосексуальное развитие (формирование либидо), – невозможно. Тех, кто слишком торопит события, природа наказывает. Есть немало шансов, что такая девочка со временем пополнит ряды сексуально-проблемных женщин.

Лариса с детства все свободное время проводила на улице, в компании ребят старше себя, общалась преимущественно с мальчиками. С этого же времени стала выпивать. Эпизодически принимала и наркотики, если удавалось их раздобыть. Половая жизнь с 12 лет. Вначале партнером был один из приятелей из их компании, спустя несколько месяцев – другой, затем следующий. Иногда бывало по несколько сексуальных партнеров одновременно. Оргазма при половом сношении не было. В школьные годы было 3 беременности, все закончились абортom. В 16 лет болела трихомонадным кольпитом, лечилась у врача-венеролога.

С родителями она постоянно ссорилась, когда они выговаривали ей за её образ жизни, пьянство и распущенность. Когда они пытались запретить ей встречаться с ребятами, грозилась, что уйдет из дома. Мать смирилась и тихо плакала, но каждый раз при очередной беременности устраивала Ларису на аборт. Отец пытался её наказать, однажды дал ей пощечину, но Лариса схватила утюг и запустила им в отца. К счастью, не попала. С тех пор отец перестал с ней разговаривать, заявив, что у него «больше нет дочери» и «пусть живет как знает, тюрьма по ней плачет». Закончив школу, не захотела ни учиться, ни работать. Завела несколько любовников, с которыми встречалась по очереди. Выбирала мужчин старше 40-45 лет, научилась с невинным видом просить у них деньги «на подарок маме на день рождения», потом они сами ей давали. Если денег ей не давали, сразу отказывалась от такого любовника.

Оргазма ни с одним любовником не испытывала, хотя во время полового акта разыгрывала «бурную страсть», стонала, запрокидывая голову с выражением блаженства и отрешенности на лице, – подражая игре знаменитых киноактрис в эротических сценах. Потом осыпала своего очередного покровителя поцелуями и говорила, что он великолепный любовник и такого наслаждения она никогда в жизни не испытывала, рассказывала ему «сказки», как она скучала, как вспоминала минуты их близости, и её «всю жаром обдавало, и вся становилась мокрая», – и тому подобное. Мужчин презирает, ни к одному из любовников привязанности или сексуального влечения не испытывала.

Женщины, обладающие такими чертами характера, как застенчивость, робость, неуверенность в себе, – испытывают затруднения в общении, особенно с представителями противоположного пола. В подростковые и девичьи годы за ними никто не ухаживает – мальчики (юноши) подсознательно ощущают их неуверенность в себе. Успехом пользуются более бойкие сверстницы, а застенчивая девочка (девушка) в лучшем случае имеет близкую подругу, а то и вовсе одинока.

У таких девочек (девушек) нет навыков общения с представителями противоположного пола. Соответственно, нет этапа реализации платонического либидо. Приостанавливается развитие либидо, а отсюда происходят все последующие проблемы.

Это называется задержкой психосексуального развития. Следствием этого является слабое половое влечение.

Другие девушки-ровесницы напропалую кокетничают с юношами, имеют поклонников, бегают на свидания, а девушка с несформированным либидо все одна да одна.

Она бы тоже не прочь пройти под руку с кавалером, посидеть в сумерках на скамейке, слушая его пылкие признания, или стоять на балконе, как Джульетта, любуясь своим Ромео.

Ровесницы уже живут половой жизнью, а она все в романтических грезах, все ждет своего Прекрасного Принца на белом коне. Мечтая о любви, в реальной жизни она ведет себя как недотрога. Вместо того, чтобы принять ухаживания как должное, девушка с задержкой психосексуального развития смущается, краснеет и теряется даже от невинного вопроса. Или же грубит и убегает. Юношу такое поведение, как минимум, удивляет. Второй раз он к ней уже не подойдет. Других охотников поухаживать обычно тоже не находится.

Маша с детства стеснительная, робкая. Страдает вегетососудистой дистонией. Чуть что – она краснеет и вся покрывается «мурашками». От волнения у неё бывают головокружения и обмороки.

Внешне она миловидная, но застенчивость и неуверенность в себе сохранились, даже когда Маша стала взрослой. Ей очень трудно разговаривать с людьми, особенно с малознакомыми. Она старается не смотреть собеседнику в глаза, смотрит в сторону или на свои руки, всегда говорит тихим голосом, мнет в руках платочки, покусывает нижнюю губу.

Училась Маша хорошо, но отвечать у доски категорически отказывалась. Если её все же вызывали, она краснела, бледнела, вся покрывалась потом и не могла вымолвить ни слова, хотя прекрасно знала урок. Иногда она, запинаясь, что-то мямлила, иногда молчала, глядя на учителя несчастными глазами. Педагоги жалели её и со временем перестали вызывать, зная, что девочка выучила уроки.

Мальчики не обращали на неё внимания, а она тосковала от одиночества и мечтала о Прекрасном Принце. В девичьи годы у неё бывали периоды пониженного настроения, когда ей не хотелось жить. Маша писала трагические стихи, а однажды решила покончить жизнь самоубийством, в связи с чем была госпитализирована в институт имени Склифосовского. С тех пор она моя пациентка.

С задержкой психосексуального развития Маши нам удалось справиться. С её комплексом неполноценности тоже. Маша стала увереннее в себе, вела себя иначе. Потом она познакомилась с молодым человеком, вышла замуж, родила двоих детей-погодков. Я не видела её несколько лет, затем она пришла снова.

У Маши снижено половое влечение. Мужа она любит, дорожит им. Ей нравится с ним разговаривать или даже молча лежать рядом, положив голову ему на плечо, но секса не хочется. Если муж проявляет инициативу, она с готовностью откликается, сама не испытывая желаний. Маша старается быть активной и «совершать все положенные действия» (её дословное выражение). Очевидно, муж чувствует, что «положенные действия» она выполняет механически, подражая киноактрисам в эротических сценах, и часто спрашивает её, почему она ничего не испытывает и чего бы ей хотелось. Но Маша и сама не знает, в чем дело. В такие минуты она про себя думает, что больше всего ей хочется спать или просто полежать рядом с мужем, но без секса.

Маша стопроцентно была уверена в своей фригидности. Но, как и многие женщины, она ошибалась. Просто-напросто она недостаточно хорошо знала себя. Вдвоем с мужем они прошли курс секстерапии, и сейчас у них все в порядке. У Маши слабая половая конституция (это означает, что ей «много не надо»). Но и её муж тоже, по счастью, оказался не «гигантом». 1-2 сношения в неделю их обоих вполне устраивает.

Комплекс неполноценности, наличие какого-либо физического (или иного) недостатка создают трудности для общения (барьер общения). Такие девочки с подростковых лет считают себя непривлекательными для противоположного пола, стесняются мальчиков, не умеют вести себя в их присутствии.

У Тамары в детстве было косоглазие, поэтому сверстники дали ей обидное прозвище «косая». В возрасте 8 лет ей сделали операцию и устранили этот недостаток, но даже в десятом классе её называли «Томка-косая», хотя косоглазие давно уже не было.

Комплекс неполноценности сохранился у неё на всю жизнь. Одноклассников она сторонилась, в школу и из школы ходила одна. В классе её не любили, никто не хотел сидеть с ней за одной партой. Однажды к ней подсадили «второгодника», но через неделю тот пересел к более симпатичной девочке, во всеуслышание заявив, что «с Томкой с тоски умрешь». Тамара всю ночь проплакала, а потом несколько дней отказывалась ходить в школу. Учителя её любили за прилежание.

После школы она поступила в педагогический институт потому что там учились, в основном, девушки. Ребят на курсе было мало, никто за ней не ухаживал. Тамару это ничуть не тяготило. Как она мне рассказывала, её бросало в дрожь от одной мысли, что парень с ней заговорит, а уж тем более прикоснется!

После окончания института работала преподавателем истории в школе, где её тоже окружали педагоги-женщины. Пожилой завхоз как-то попытался продемонстрировать ей свое расположение, но Тамара от него шарахалась, и тот вскоре оставил свои попытки. Она по-прежнему жила с родителями. Ни к мужчинам, ни к сексу интереса не проявляла.

Если платоническое либидо остается нереализованным, то оно может задержаться на этой стадии. До тех пор, пока либидо не реализовано в половой близости, существует вероятность отклонения от нормального психосексуального развития. Если влечение (либидо) не будет правильно реализовано, то могут быть трудности в общении с лицами противоположного пола из-за отсутствия влечения или его искажения.

Не сформировано либидо – следовательно, слабое половое влечение. К сексу женщина, как минимум, равнодушна, а если первый сексуальный опыт оставил негативное впечатление, – то она будет испытывать отвращение к интимным отношениям. Хотя внешне

все проявляется как половая холодность, но на самом деле это не фригидность, а незавершенность либидо.

Дальнейшее сексуальное развитие такой девушки во многом зависит от партнера – если тот будет терпелив и нежен, то может «разбудить» её чувственность. Но, к сожалению, гораздо больше шансов встретить полового эгоиста или сексуально бескультурного человека. Выйти замуж совсем не трудно. Трудно выйти замуж за хорошего человека.

## **Не все «Золушки» находят своего принца**

Счастье и несчастье человека в такой же степени зависят от его нрава, как и от судьбы.

*Ф. Ларошфуко*

Влияние родителей на психику ребенка огромно. Дети невольно подражают своим родителям, а подчас повторяют их жизненный путь. Если мать прожила одна, если её сексуальность подавлена, то немало шансов, что та же судьба ожидает и её дочь.

Мать растила Анну одна. Девочка носила её фамилию, а отчество деда. Как-то, ещё в подростковые годы, Аня спросила, кто её отец, мать нехотя призналась: «Да был один кобель... Вспоминать противно. Погулял и бросил. Не верь, доченька, мужикам, все они кобели, им одно подавай. Я вон тоже поверила, а осталась матерью-одиночкой. Даже фамилию свою не захотел тебе дать, говорил, что ты не его ребенок и он знать тебя не хочет».

Обида осталась надолго. Раньше мать говорила, что её отец умер, а теперь оказалось, что он и знать её не хотел. Она и так росла робкой, а тут прибавилось ощущение собственной неполноценности – «безотцовщина»! Больше всего она боялась, что об это узнают её одноклассники и будут её дразнить, а к насмешкам, осуждению и к мнению о ней других людей Аня всегда относилась крайне болезненно

Анна росла старательной, дисциплинированной, послушной, училась на одни «пятерки». На мальчиков внимания не обращала, они на неё тоже, у них были более бойкие подружки. Мать радовалась, что дочь «на глупости» времени не тратит, на свидания не бежит, сидит дома, много читает. Аня с отличием закончила институт, уже через два года защитила диссертацию, все считали её очень способной, прочили большое будущее. Она изо всех сил старалась оправдать надежды научного руководителя. Когда он ушел на пенсию, она заняла его место.

Так она и жила. Своей жизнью не тяготилась, считала, что сумела реализовать себя в работе и добилась успеха. О возможности брака Аня даже и не думала. Ее мать всю жизнь прожила одна, и Анна решила, что проживет одна.

Нет ничего удивительного, что у неё развился невроз. Подавленная сексуальность – благодатная почва для развития неврозов.

Детям любого возраста, а тем более, подросткам, всегда нужно говорить, что они красивы и умны, ободряя их, поддерживая и вселяя в них уверенность.

Психическая травма, полученная в детстве, а тем более, от родителей, в которых ребенок любого возраста нуждается больше всего, – могут привести к драматическим ситуациям, а их последствия – трудно искоренимы.

Моя пациентка Валя из тех, кого называют «мужиком в юбке», «бой-бабой». Этот стереотип поведения ей привили с детства. Ее отец погиб в автокатастрофе, мать – волевая, решительная, жесткая женщина, муштровала и сыновей, и дочь как старшина новобранцев. Часто наказывала девочку ремнем, никогда не ласкала, не целовала и не хвалила, только ругала и читала нотации. Однажды 5-летняя Валя пришла домой, плача, что её обидели дворовые мальчишки. Мать её сурово отчитала и выпроводила из дома, чтобы дочь сама

поквиталась с обидчиками.

С детства Валя росла среди мальчиков. Со временем она научилась давать сдачи и драться с ребятами, дралась даже со своими братьями. Мать никогда не защищала дочь, даже если братья её сильно били. «Не научишься сама за себя постоять – будешь всю жизнь размазней», – учила она Валу. Братья тоже не защищали её в дворовых «разборках» с мальчишками.

Валя всегда считала себя некрасивой, с ребятами поддерживала лишь дружеские отношения «на равных», они считали её своей, и никто не пытался за ней ухаживать, никто в неё не влюблялся. Она не любила и не умела красиво одеваться, терпеть не могла юбки, предпочитала бегать в старых брюках своих братьев.

Закончив школу, она приехала в Москву, закончила ВГИК, работала на «Мосфильме» директором картины. Ее все любили, называли «своим парнем», но никто не видел в ней женщину. Она очень высокая, сильная, ширококостная, с громким «командирским» голосом. Как она сама говорит, без «мата» своей речи не представляет. Она могла на равных материться с грузчиком, если была сердита, но могла «послать» и своего непосредственного начальника. Но обычно на неё никто не сердился, да и она сама не обижалась, если мужчины её «посылали» трехэтажным матом. По её мнению, это нормальный стереотип поведения – она к нему привыкла с раннего детства, общаясь с братьями, приятелями, да и мать Вали не отличалась сдержанностью.

Манерами и внешним обликом Валя походила на мужчину. Она носила очень короткую стрижку, её волосы были прямыми и непокорными, и когда она снимала головной убор, они торчали неровными вихрами. Но Вале собственная внешность была совершенно безразлична. Она даже не носила с собой щетку для волос, приглаживая их ладонью, как делают некоторые мужчины. За кожей и своей внешностью она не следила, косметикой не пользовалась. Весь день она моталась на машине, часто бывала в командировках, спала где придется, часто в машине, если не было другого места, поэтому предпочитала ходить в старых джинсах, рубашках и свитерах.

Сексуальная жизнь Вали началась рано – в 14 лет, в компании дворовых ребят, но и тогда, и позже к сексу она была равнодушна. Да и желающих поухаживать за ней не находилось. По киностудии циркулировали байки, как она отделала незадачливых ухажеров. Однажды во время съемок на натуре к спящей в машине Вале полез сильно подвыпивший декоратор, который поспорил с приятелями, что «приручит» строптивую «бой-бабу», но ему так от неё досталось, что он стал всеобщим посмешищем. В другой раз кто-то по ошибке ночью влез в её гостиничный номер через смежную лоджию. Не долго думая, Валя схватила его в охапку, развернула к себе спиной, поставила «на четыре точки» и пинком придав ускорение, вышвырнула в коридор. Больше охотников добиться её благосклонности не нашлось.

Тем не менее, она дважды была замужем. Оба мужа – подчиняемые, «послушные», никогда не перечили решительной и властной Вале. От интимной близости она категорически отказывалась: «С сексом я „завязала“ с 17 лет», – заявила она мужу, когда тот попытался предьявить на неё права. Как-то, подвыпив, тот набрался храбрости и предпринял ещё одну попытку. Наутро ему пришлось идти на работу в темных очках, чтобы скрыть «фонарь» под глазом. Обоих мужей Валя презирала, называла «овцами», говоря им в лицо, что они даже не заслужили, чтобы их называли «баранами». Рассердившись, кричала: «Ну какой из тебя мужик! Я и то больше мужик, чем ты!». С каждым мужем она прожила не более года и выгнала.

Больше мужчин в её жизни не было, но это её не тяготит. Живет одна. Обратилась за консультацией в связи с климактерическими нарушениями. Климакс начался у неё в 38 лет. Сексуальная сторона её совершенно не волновала, но она стала очень раздражительной, вспыльчивой, быстро уставала, а это мешало её работе.

Здесь вы видите, как повлияло суровое воспитание на развитие сексуальности Вали. От неё требовали вести себя, как мальчишка, и у неё выработался мужской стереотип

поведения. Из-за отсутствия внимания противоположного пола и комплекса неполноценности – убежденности в своей внешней непривлекательности, – был пропущен очень важный этап, когда девочка-подросток должна приобретать правильные навыки общения с противоположным полом, влюбляться и отвечать на ухаживания мальчиков. Все вместе привело к задержке психосексуального развития. Либи́до не развилось до своей завершающей, сексуальной стадии, поэтому у неё нет влечения к мужчинам. Валя расценивает их всего лишь как товарищей, коллег, но не как сексуальных партнеров.

Женщины, которым родители в детстве не говорят хороших, добрых, ободряющих слов, а только ругают их и попрекают, растят как «золушек», держат «в черном теле», а тем более, унижают и оскорбляют, – обычно приобретают стойкий комплекс неполноценности на всю жизнь. Они недооценивают себя, неуверенны в себе, не умеют нравиться и избегают сверстников, а впоследствии, став взрослыми – и мужчин. Они замыкаются в себе, болезненно ранимы, и чтобы не подвергаться ещё большим унижениям, стараются свести к минимуму общение с противоположным полом. Им очень трудно в жизни. Особенно, если такое суровое воспитание сочетается с особенностями характера самой девочки, если она нерешительная и стеснительная с детства.

Только сильная по характеру девочка, способная противостоять диктату родителей, может преодолеть свои комплексы, если полностью избавится от опеки родителей, причем, чем раньше, тем лучше. К сожалению, у большинства нет такой возможности, пока девушка не достигнет совершеннолетия, чтобы жить самостоятельно.

Если же девочка (девушка) продолжает жить с деспотичными и жестокими родителями (а такое отношение к своему ребенку – это элемент психологического садизма – стремление унижить, причинить моральную боль, моральная жестокость), то это может привести к задержке психосексуального развития, а затем – к половой холодности.

Стремясь избавиться от деспотизма родителей, некоторые девушки рано выходят замуж. Если муж в постели будет вести себя, как животное, требовать исполнения «супружеского долга», жестоко оскорбляя этим нравственность женщины, то она будет сексуально холодна.

Будучи студенткой «факультета невест» – филфака, Нина боялась остаться без мужа. На курсе было всего несколько ребят, остальные девушки. У её сокурсниц был хотя бы сексуальный опыт, а у неё нет. При столь строгих родителях, которые контролировали дочь, как и с кем она проводит время, Нина опасалась остаться «старой девой» (а ей всего-то было двадцать лет!), потому и вышла замуж за человека, который ей совершенно не подходит.

Ее муж считал себя замечательным и даже непревзойденным любовником, потому что был способен совершать по 4 половых акта за ночь. Он хвастался, что ни один из его приятелей на такие «подвиги» не способен. А то, что такой короткий примитивный половой акт ничего не даст женщине, – ему даже не приходило в голову.

Если спутником жизни девушки с подавленной сексуальностью станет умный, деликатный и добрый мужчина, который сумеет внушить ей, что она привлекательна, девушка (женщина) может избавиться от своих комплексов. Если нет – комплекс неполноценности останется.

Милые женщины! Если у вас не сложилась судьба, если с мужчинами не получается, – то постарайтесь хотя бы не навязывать собственные взгляды на взаимоотношения полов своей дочери. Если вам не повезло, это не означает, что в этом повинен сильный пол. Возможно, ваша жизнь не удалась потому, что вас так воспитали. Всех нас в «совке» воспитывали в ханжески-пуританских традициях. Не только родителями, но и социальными установками прошлой системы были задавлены естественные проявления эротизма и сексуальности. Ведь недаром фраза: «У нас секса нет», – вмиг стала крылатой, – это крик души многих людей, которые пострадали от подавления либи́до.

Подчас родители даже не предполагают, как они калечат души своих детей, прививая им собственное мировоззрение. Из этой книги вы узнали, чем чревато подавление естественного эротизма ребенка. Постарайтесь избежать подобных ошибок, воспитывая

своих детей.

Родители меньше всего прощают детям те пороки, которые они сами им привили.

*Ф. Шиллер*

### **«Все девчата парами, только я одна»**

Нелюбимый всегда одинок...

*Жорж Санд*

Девушкам с незавершенным либидо нелегко найти возлюбленного по душе (а тем более, «по телу»). Они не могут позволить себе активно искать партнера из-за своей подчиненной роли как партнерши, социального статуса и некоторых особенностей характера, создающих трудности для общения с противоположным полом.

Стеснительной, застенчивой девушке (женщине) трудно переступить через психологический барьер и первой подойти к мужчине, чтобы познакомиться, – она боится, что её активность может быть неправильно понята. Даже если она все же преодолет свои сомнения и проявит инициативу, – в дальнейшем от неё мало что зависит; активная роль принадлежит мужчине. Здесь могут быть два варианта развития отношений:

– Мужчина может отвергнуть её, посчитав непривлекательной, а это сформирует (или усугубит) у неё комплекс неполноценности. Она уверует, что «некрасива», «не сексапильна», не интересуется мужчин. Даже если в будущем кто-то попытается за ней ухаживать, она будет шарахаться, полагая, что её всего лишь хотят разыграть.

– Мужчина неправильно истолкует её поведение – как «авансы», «заигрывание», – и форсирует события, добиваясь интимной близости. Уступив его домогательствам, она будет вынуждена принимать участие в половом акте, не испытывая к партнеру сексуального влечения. У неё всего лишь платоническое либидо, поэтому ей будут неприятны даже ласки, а половой акт и подавно. Допустим, женщина выдержит его, сцепив зубы, чтобы не «отпугнуть» партнера. Что останется у неё в душе? Чувство отвращения в сочетании с ощущением своей униженности.

Если этот неудачный опыт повторится, то сексуальное возбуждение перед половым актом у женщины угасает, а затем возбуждение угасает уже при первых прикосновениях, так как она с тревогой ждет, что скоро объятия перейдут в половой акт, а он вызывает у неё отвращение.

Когда такая женщина вступает в брак, то в супружескую постель она идет, как на плаху. Она изыскивает всевозможные предлоги, чтобы избежать интимной близости, вплоть до ссор и слез. Из-за этого нарушаются межличностные отношения с мужем. А если возникло психологическое отчуждение, то такой супружеской паре помочь нелегко. Разводы из-за «сексуальной несовместимости» – явление нередкое.

Таню воспитывали как тепличное растение, оберегая от всей «грязи» и «прозы жизни». В результате в 18 лет она была наивнее пятиклассницы. На первом курсе института их послали «на картошку», где она потеряла девственность. Как и многие невинные девушки, она сохраняла романтическое отношение к первому половому акту. Первый опыт поверг её в ужас. О сексе у неё было весьма смутное представление, но чтобы такое!..

Секс «в антисанитарных условиях» привел к тому, что Таня заболела циститом, и родители увезли её в Москву. Юный соблазнитель по выходным, сбежав с сельхозработ, навещал её. Таня все ещё болела, свидания происходили в присутствии её родителей, и никаких «вольностей», естественно, не позволялось.

Потом они встречались три месяца, но от «интима» Таня уклонялась. В конце концов

нетерпеливый возлюбленный предложил ей пожениться. О том, что брак предполагает не только прогулки и признания в любви, Таня не думала – ей было всего восемнадцать. Ее родителям жених, в принципе, нравился, по крайней мере, они оценили его преданность по уходу за больной подругой, но они были против столь раннего брака. Однако тут Таня сумела настоять.

Но ведь она не любила мужа! Как и многие девушки её возраста, она приняла романтическую влюбленность за любовь. В итоге Таня возненавидела и секс, и мужа. «Он же грубый мужлан! А его волосатые ноги! Тошнит, когда он ко мне прикасается.», – так она говорила о муже. К счастью, она не забеременела сразу. Промучившись около года, Таня настояла на разводе.

Брак приносит много огорчений, однако безбрачие не дает никаких радостей.

*А. Теннисон*

## Наверстываем упущенное

В любви бесит то, что в этом преступлении не обойтись без сообщника.

*Шарль Бодлер*

Задержка психосексуального развития устранима. Психиатр-сексопатолог помогает либидо женщины достичь завершающей, сексуальной стадии и вместе с пациенткой проходит тот путь, который она должна была пройти в соответствующем возрасте. То есть, врач является её наставником по жизни, учит правильно вести себя с представителями противоположного пола, общаться и строить отношения, помогает преодолеть комплексы (а чувство собственной неполноценности есть почти у всех женщин с задержкой психосексуального развития), корригирует черты характера, которые мешают ей жить, дает рекомендации по выбору партнера.

После неудачного замужества Тамара почти три года избегала интимных отношений. За ней ухаживали молодые люди, но как только появлялся намек на «интим», она быстренько ретировалась.

Потом она влюбилась. Дело шло к свадьбе, но половой жизнью они не жили. Когда возлюбленный сделал ей предложение, она согласилась и на следующий день пришла ко мне с просьбой помочь справиться с отвращением к сексу.

Никаких препятствий для нормальной половой жизни у молодой женщины не было. При обследовании обнаружена нормальная возбудимость передней стенки влагалища и клитора, так что она не фригидна.

После обследования Тамара привела на прием своего жениха. Тот оказался симпатичным молодым человеком, внимательным и тактичным. Сразу было видно, как он влюблен.

Разумеется ни Тамара, ни я не информировали его о её печальном сексуальном прошлом. Я сказала, что у неё есть небольшое нарушение в сексуальной сфере, которое легко излечимо, если он примет в этом участие. Он тут же согласился помочь невесте.

Потом они пришли уже после свадьбы, весьма довольные друг другом. В сексуальном плане у них все в порядке. Мне даже не понадобилось их расспрашивать – по глазам Тамары, её улыбке и всему облику сразу было видно, что теперь она счастливая женщина.

Романтически наивными бывают не только 16-18-летние девушки, но и женщины на третьем десятке лет. В тех случаях, когда сексуальность девушки (женщины) «задержалась» на платонической стадии, из-за чего она равнодушна к сексу, а следовательно, – к мужчинам, – сексопатологи отрабатывают с пациенткой модель поведения, приемлемую для нормальной сексуальной жизни – платонические ухаживания, эротическая стадия и её

реализация.

Процесс обучения адекватной модели поведения рассчитан на то, что женщина «наверстает» то, что было упущено при неправильном воспитании.

Врач-сексопатолог обучает пациентку искать подходящего партнера. Критериями поиска являются индивидуальная привлекательность и черты характера мужчины. Конечной целью является подбор постоянного партнера, к которому пациентка адаптируется.

Если психосексуальное развитие женщины не достигло зрелости, сексопатологи рекомендуют менять стереотип интимных отношений с переводом на предыдущие стадии. Психиатр выясняет причину задержки развития либидо и обучает женщину осознанному выбору партнера. Если у женщины высокий уровень притязаний и чересчур много требований к партнеру («Чтоб был и красивый, и умный, и деликатный, и хорошо воспитанный, и остроумный, и образованный, и...»), то и тут психиатры помогают пациентке более реалистично смотреть на жизнь и будущего спутника.

Таким девушкам (женщинам) психиатр рекомендует найти партнера, либидо которого тоже задержалось на платонической стадии – в этом случае они на равных. Сексопатолог обучает девушку удерживать юношу (мужчину) от форсирования отношений на оптимальной для неё стадии, не допуская перехода к следующей, пока у неё самой не появится в этом потребность. Основной целью психотерапии является пробуждение у женщины сексуальности и отказ от пассивного принятия навязанного партнером стереотипа поведения.

Самое трудное для девушки – убедить своего парня, что он без неё жить не может.

*Янина Ипхорская*

## **Если секс вам неинтересен**

Хуже всего, когда пристают сзади, а увидев спереди, извиняются.

*Жанна Голоногова*

Немало есть женщин, которые говорят (или думают про себя), что вполне могут обойтись без секса. Да, верно, от воздержания ещё никто не умирал и все же – зачем лишать себя естественных радостей?!

Как говорил Ходжа Насреддин, невозможно объяснить вкус халвы человеку, который её никогда не пробовал. По аналогии – не стоит говорить, что секс вам не нужен, если вы пока ещё не знаете, что такое высшее наслаждение, данное человеку в интимной близости. А оргазм гораздо «вкуснее» халвы, описать его человеку, ни разу не испытывавшему высшего наслаждения, – невозможно.

Но почему бы не рискнуть, а?

Вы уже многое узнали из этой книги. Если вы относитесь к тем женщинам, кто пока ещё не получает удовольствия от секса, то попробуйте проанализировать, почему.

– Если вы не знаете собственных потребностей. – то вы получите нужные рекомендации.

– Если вашему партнеру не хватает знаний о сексуальной технике, то в следующих разделах все подробно расписано. Пары, не имеющие сексуальной патологии, смогут все освоить самостоятельно.

– Если в главах «Тени прошлого», «Не все Золушки находят своего Принца», «Все девчата парами...», вы нашли что-либо, напоминающее вас в детстве и ваши проблемы во взрослой жизни, следовательно, у вас есть задержка психосексуального развития. Не пугайтесь этого термина, это не психическое заболевание, а всего лишь снижение интереса к

сексу (на языке сексопатологов – расстройство влечения). Еще раз повторю, что в этом ничего «страшного», фатального нет. Все поправимо и мы с вами попытаемся устранить вашу проблему.

Эта книга как раз и рассчитана на то, что с помощью полученной информации читатель должен обнаружить причину своей проблемы и устранить её самостоятельно.

В главе «Наверстываем упущенное» говорилось о том, что психиатры помогают пациентке в поиске подходящего партнера. Обычно все рекомендации даются лишь после беседы, когда врач имеет возможность составить представление о личности визави. В данном случае передо мной стоит задача посложнее. Заранее хочу оговориться, что эти рекомендации не стоит расценивать как императивные, обязательные к исполнению. Прочтите, обдумайте, «примерьте» на себя, на свой характер и если «ляжет на душу», – рискните.

Если вы молоды, романтичны, но секс вас совершенно не привлекает, то вам для развития либидо до завершающей стадии нужен поклонник значительно старше вас по возрасту – далеко за сорок или даже за пятьдесят. Однако лишь в качестве поклонника, но не сексуального партнера! В отличие от молодого, сексуально напористого поклонника, мужчина зрелых лет не потащит вас сразу же в постель. Если же он будет настаивать на интимных отношениях, то он вам не подходит, бегите от него подальше. Секс неопытной девушки со старым мужчиной – не самый лучший вариант.

Оптимальный вариант – галантный кавалер зрелых лет со сниженной потенцией. Он не испугает вас своим напором, как гиперсексуальный юноша. Он будет долго ухаживать, нежно целовать в щечку, поглаживать ручку, смотреть в глаза, в крайнем случае погладит по коленке, но не больше. Так от романтической вашей либидо постепенно перейдет в эротическую стадию.

Если вы ещё юная девушка с несформированным либидо, то для мужчины зрелых лет вы привлекательны именно своей молодостью, свежестью, неопытностью. Если у него проблемы с потенцией, то он будет искать общения с молодой неопытной девушкой, которой нужны романтические отношения, а не секс. А может быть, вам он тоже понравится. В любом случае вы больше почерпнете от общения с умудренным жизнью мужчиной, чем от сексуально озабоченного юноши, который «по-быстрому» лишит вас девственности и своей неумелостью привьет вам отвращение к сексу. Не начинайте половую жизнь, пока не почувствуете зов плоти. Только когда либидо станет окончательно зрелым, можно вступить на путь «большого секса».

Чем старше женщина, тем больше мужчин ей подходит, но меньше мужчин подходит к ней.

*Константин Мелихан*

## **Если вы одиноки**

Уж лучше, когда к тебе пристают спереди, а извиняются сзади, чем когда совсем ничего.

*Магдалена Самозванец*

Если вы не замужем и чувствуете себя одинокой, попробуйте заинтересовать молодого мужчину. В любом случае хуже не будет. Если вы одиноки и страдаете от этого, – то куда уж хуже!

Но если по моральным или иным соображениям вы исключаете для себя возможность завести роман с молодым мужчиной, то считайте, что я вам ничего не советовала. Значит, все сказанное в этой главе адресовано другой женщине. И очень надеюсь, что это ей поможет.

Почему роман именно с молодым? Потому что в этом случае больше шансов, что вы окажетесь в одинаковой стадии либидо, например, у вас обоих может быть платоническая или эротическая стадия. Сексопатологи рекомендуют женщинам с задержкой формирования либидо найти спутника с аналогичной стадией, так что можно считать, что вы оба «лечитесь», помогая друг другу.

Говоря о молодом поклоннике, я не имею в виду, что вы должны затащить в свою постель любого мужчину моложе 30 лет. В диапазоне от 25 до 30 лет мужчина находится в расцвете своей сексуальности. Если секс вам безразличен, а тем более, внушает отвращение, то в качестве сексуальной партнерши вы не устроите мужчину со сформированным либидо. От любовницы старшего возраста молодые мужчины с нормальным либидо ожидают большего сексуального опыта. Учить вас азам сексуальной грамоты молодой мужчина не станет. Если ваше либидо ещё не достигло стадии зрелой сексуальности, то такой партнер вам вряд ли поможет развить ваше либидо до своей завершающей стадии. Есть все же шанс, что он сумеет разбудить вашу чувственность, если окажется терпеливым, нежным и опытным, но шанс сравнительно небольшой. Юную девушку мужчина может долго и терпеливо обхаживать, да и то не всегда, а зрелую женщину – вряд ли. Он сам ждет, что она одарит его своим богатым опытом и щедрыми ласками.

Вам нужен поклонник с аналогичной стадией либидо, то есть, романтический герой. Он будет дарить цветы, говорить красивые слова, признаваться в любви – это как раз то, что вам надо. А дальше больше, но очень маленькими шажками, так, как идут на сближение влюбленные юноши и девушка – знаки внимания, ухаживания, нежные взгляды и прикосновения, то есть, от платонических отношений к эротическим. Это способствует развитию либидо до своей завершающей стадии.

Совершенно не обязательно отношения должны вылиться в сексуальные. Если вы к этому ещё не готовы, то и не надо форсировать отношения. Если с помощью такой «терапии» ваше либидо дойдет до сексуальной стадии, то природа со временем возьмет свое. Только когда вы почувствуете неудержимое влечение, стоит рискнуть на близость. Безусловно, лишь в том случае, если влечение подкрепляется чувствами. Если вам и вашему партнеру не хватает знаний, то это не беда. Дальше вы получите всю необходимую информацию.

А если до постели дело не дойдет, например, вы не влюблены или ваш поклонник ещё «не созрел», или он очень робок и неуверен в себе, то польза от романтически-платонических отношений все равно будет.

Увлечь романтически настроенного юношу проще, чем умудренного жизнью мужчину. Многие юноши предпочитают женщин значительно старше себя – она больше знает жизнь, не устраивает истерик, как молоденькая дурочка, не требует луну с неба достать. Это в 15-16 лет подросток влюбляется в ровесниц, а став постарше, понимает, что с ними одни проблемы.

Да и вообще с молодым поклонником интереснее, чем со старым. Хотя бы пообщаться. Если вы сентиментальны, любите стихи и романы, у вас могут найтись общие интересы. А старый поклонник будет жаловаться вам на жизнь и болезни, рассказывать, какая «стерва» его нынешняя или прежняя жена, какие козни строят коллеги на работе. Нужна вам эта «головная боль»? У вас и своей хватает.

Сейчас общественное мнение стало гораздо лояльнее к отношениям зрелой женщины и молодого мужчины. Это раньше стихи Вероники Тушновой «Немолодая женщина сердце свое отдала молодому», – болью отдавались в сердце женщин, которые любили молодых, но скрывались от гнева ханжей. Так что пусть этот аспект проблемы вас не беспокоит. Я знаю счастливую пару – ей 55, ему 28, и они мечтают о ребенке. Да за примерами далеко ходить не надо – наши звезды эстрады тому пример. Думаю, не одна женщина в возрасте Пугачевой завидует ей белой завистью. А почему только Пугачева? Чем вы хуже? Подумаешь, петь не умеете! Для того, чтобы быть счастливой, не обязательно петь, как Пугачева.

Ты не одинока, пока у тебя есть ты.

*Жанна Голоногова*

## **Низкая самооценка**

Женщина, которая ценит себя слишком низко, сбивает цену всех женщин.

*Нелли Маккланг*

Ценить себя – означает сознавать, что ты много стоишь. Низкое мнение о себе влияет на наше поведение и а отношение к другим людям.

Робость, застенчивость, неуверенность в себе, в собственной непривлекательности, комплекс неполноценности, ревность – все это спутники низкой самооценки.

Низкая самооценка может быть обусловлена многими причинами. Женщина может перенять её от своих родителей – или от матери, или от отца, если те не разобрались со своими проблемами. Например, мать прививает дочери собственные комплексы, и в конечном счете той уготовлена такая же судьба, как и у её матери-неудачницы.

Девочки, растущие в неблагополучных семьях, обычно имеют пониженную самооценку.

Именно родители первыми закладывают основу самооценки собственного ребенка. То, что у человека есть комплексы, – в немалой степени «заслуга» его родителей. Не все родители понимают, как девочка-подросток не уверена в себе и как ей нужна их поддержка. Есть семьи, где родители все время ругают, порицают поведение дочери, указывают на её недостатки и читают нотации, упрекают, что дочь ведет себя не так и все делает не так, как им хотелось бы, она плохая дочь и толку из неё не выйдет. Девочки, которые слышат от родителей не слова ободрения, а одни попреки, не могут правильно оценить себя и свои способности.

Недостаток любви и внимания родителей – тоже основа для низкой самооценки.

Комплексы бывают не только у робких, нерешительных девочек, но и у тех, кто внешне кажутся вполне благополучными и держатся нарочито независимо. Просто они их тщательно маскируют и никто об этом не догадывается.

Очень важно, чтобы девочка (девушка) слышала не упреки, а слова ободрения и поддержки, которые прибавят ей уверенности в себе. Если у вас растет дочь, – учтите это.

Возможно, проанализировав сказанное в этой главе, вы сможете понять причину собственных жизненных невзгод и неудачных отношений с мужчинами.

Последствия неправильного воспитания трудноискоренимы. Потом эти комплексы и низкая самооценка переносятся во взрослую жизнь. Женщина подсознательно чувствует, что она недостойна уважения. Не уважая себя, она не в состоянии претендовать на уважение окружающих.

Так что во многом беды наших женщин – это издержки воспитания в семье.

Низкая самооценка может быть связана с личностными проблемами женщины – робостью, застенчивостью, стеснительностью, нерешительностью, замкнутость, необщительностью, неуверенностью в себе и своей привлекательности, неумением вести себя в определенных ситуациях, недостатком житейских навыков. От этого происходит неспособность к нормальному, партнерскому общению. В наибольшей степени это распространяется на лиц противоположного пола. Женщина с заниженной самооценкой, считая себя непривлекательной, сама не осознавая этого, дает понять мужчине, что ощущает себя неполноценной.

Некоторые черты характера как бы создают фон, почву, для того, чтобы жизнь постоянно «била» эту женщину. Каждое новое негативное событие ещё больше понижает её самооценку. Такая женщина помимо своей воли как бы притягивает неприятности и плохое

отношение к себе. Мужчины относятся к ней потребительски, не считаются с нею, а она смиренно мирится с этим, полагая, что большего не заслуживает. Это типичная позиция «жертвы», которую безошибочно чувствует любой «хищник».

Женщина жалуется, что ей «везет» лишь на подлецов и мерзавцев, которые её используют, а потом безжалостно бросают, однако дело тут в ней самой, а не в превратностях судьбы. Она сама в этом повинна.

Человек рождается с определенными чертами характера. Но это не означает, что характер – нечто неизменное и вечное. Какие-то черты остаются неизменными, а какие-то могут меняться под влиянием воспитания, событий окружающего мира. С помощью самовоспитания можно исправить многие недостатки.

Попытаемся сделать это вместе, проанализировав ваше прошлое, обнаружив «скелет в шкафу» или иную причину, отрицательно влияющую на ваше мнение о себе и мешающую вашим взаимоотношениям с противоположным полом.

Далее обрисованы наиболее частые проблемы, снижающие самооценку женщины, и как с ними бороться. А для одиноких женщин, испытывающих трудности с общением, даны рекомендации, как поэтапно преодолевать эту проблему и научиться нравиться. Да, да, это не опечатка – именно это я и хотела сказать: научиться нравиться, – так как это то качество, которое можно в себе воспитать.

Счастье и несчастье человека в такой же степени зависят от его нрава, как и от судьбы.

*Ф. Ларошфуко*

## **У женщин свой «скелет в шкафу»**

Стыд ... есть начало гнева против того, что не должно быть.

*Г. Гегель*

Драматические ситуации, бывшие в детстве и отрочестве, могут повлиять на самооценку женщины и наложить свой негативный отпечаток на всю дальнейшую жизнь. Со временем они утрачивают свою остроту, но не утрачивают своей актуальности. Они, как говорят психоаналитики, вытесняются в подсознание и становятся неосознаваемыми. То есть, человек эту давнюю драматическую ситуацию не осознает, он полагает, что забыл её, но она «сидит» в его подсознании и подспудно влияет и на его мышление, и на эмоции, и на самоуважение, и на самооценку. Это может стать основой невроза.

Для того, чтобы с этой проблемой бороться, нужно её «вытащить» из подсознания, сделать осознаваемой, и тогда её можно понять и преодолеть. А пока она в подсознании, бороться с нею трудно, ведь даже не знаешь, с чем бороться.

Психиатры достигают этого с помощью психоанализа. Пациент посредством свободных ассоциаций рассказывает о себе, о своем прошлом, а психоаналитик не мешает ему говорить, лишь направляя некоторыми вопросами в нужное русло. Таким образом из подсознания извлекается «скелет в шкафу». Человек сам понимает, что явилось причиной его проблем, а потом преодолевает их.

Возможно, когда-то давно у вас был драматический случай, связанный с насилием, в том числе и сексуальным, жестокостью, грубостью. Может быть, когда-то вас отверг человек, которого вы любили, изменил вам, бросил. Проанализируйте свою жизнь, как будто вы на сеансе психоанализа, год за годом, и извлеките на свет свою тайну.

У многих женщин она есть, хотя они хотели бы об этом навсегда забыть.

Я хорошо помню свое омерзение, когда в автобусной давке почувствовала, как ко мне прижимается потным телом какой-то старый развратник и пытается залезть мне под юбку. Я

была стеснительной 13-летней девочкой и замерла от ужаса, потом все же вывернулась и выскочила из автобуса на ближайшей остановке. Меня всю трясло от отвращения и стыда. Я так перепугалась, что перестала носить мини-юбки, которые в то время были модны, и стала носить брюки. С тех пор прошло более трех десятков лет, но я не могу этого забыть. Это тоже комплекс, правда я его поборол и не стала бояться всех мужчин. Но если бы я сейчас встретила этого мерзавца – удушила бы на месте, чтобы он не смел растлевать других девчушек; а тогда я была слишком робка и боязлива.

Не нужно никому рассказывать о вашей тайне, такие вещи можно доверить лишь своему личному психиатру. Не говорите об этом подругам и тем более, мужчинам.

Чужие несчастья и прошлые драмы никого не волнуют, каждый человек оберегает свой душевный покой, а мужчины – тем более. Когда женщина делится своими проблемами, ему приходится сопереживать, проявлять участие. На словах-то он может быть, и посочувствует, а про себя подумает: «Зачем мне её проблемы да и она сама тоже?!» Мне много раз приходилось слышать от мужчин заявления такого типа: «Зачем мне лишняя дырка в голове и чужие беды? У меня и своих хватает. С женщиной я хочу развеяться, развлечься и отдохнуть душой и телом, а не выслушивать её жалобы».

Мужчины любят благополучных женщин, поэтому нужно из всех сил изображать из себя вполне благополучную женщину.

Если вы старались поскорее забыть свой «скелет в шкафу», так как это вас тревожил, – вы тем самым вытеснили все в подсознание. А это негативно повлияло на вашу самооценку.

Постыдная тайна, «загнанная» в подсознание, может создать почву для развития невроза.

Сейчас вам уже не о чем тревожиться, поэтому внимательно проанализируйте все, что вы сделали не так, и как можно было поступить иначе.

Например, если бы я рассказала о том случае своей маме, то она бы, будучи психиатром, объяснила бы мне, что существуют педофилы, которые совершают развратные действия по отношению к детям и подросткам. Не нужно было мне бояться и стесняться, а нужно было заорать на весь автобус, что ко мне пристает старый развратник. Наверняка нашлись бы мужчины, которые защитили бы 13-летнюю девочку, да и женщины, имеющие дочерей, за меня бы вступились. Ему бы здорово досталось, и я бы была морально удовлетворена и не испытывала чувство стыда, причем, совершенно незаслуженно. Да и ему было бы впрямь неповадно.

После того, как вы осознаете ваш «скелет в шкафу» вспоминайте, как это повлияло на ваше поведение, настроение, самооценку. Анализируя все это через многие годы, вы уже сможете понять свои ошибки, и в первую очередь, то, что не стоило придавать этой проблеме столь важное значение.

Лучше краска на лице, чем пятно на сердце.

*М. Сервантес*

## **Чувство собственного достоинства**

О достоинствах человека можно судить не по его хорошим качествам, а по тому, как он ими пользуется.

*Ф. Ларошфуко*

Женщина и мужчина в своих межличностных отношениях должны быть равноправными партнерами. Равноправие я оцениваю не с позиций феминизма, то есть, в социальном аспекте, а в аспекте психологическом.

Беда многих наших женщин – то, что они невысоко себя ценят и не умеют

продемонстрировать свои очевидные достоинства, а они, несомненно, есть у каждой женщины. Не бывает людей, сотканных из одних недостатков, равно как и не бывает людей, состоящих из одних достоинств. В каждом человеке есть и плохое, и хорошее. Плохие качества нужно никому не показывать и стараться преодолеть, а хорошие нужно уметь подчеркнуть.

Кто придумал этот дурацкий тезис, что скромность украшает женщину? Может быть, и украшает, если больше нет никаких достоинств. В прошлом веке, возможно, и ценилась скромность. Сейчас времена другие. Сейчас ценится индивидуальность. Скромность украшает... другую женщину.

Самые главные качества в женщине, которые являются залогом её счастливой судьбы, – это чувство собственного достоинства, самоуважение, уверенность в себе и высокая самооценка.

Вы спросите, где же взять чувство собственного достоинства, если его нет? Воспитывать его в себе. Мы, психиатры, именно этим и занимаемся, когда у человека низкая самооценка. Мы помогаем ему приобрести уверенность в себе и избавиться от своего комплекса неполноценности. Мы делаем то, что должны были бы делать родители.

Для нормальной самооценки нужно трезво и объективно относиться к себе. Рядом с вами есть женщины, которые в чем-то превосходят вас – более красивые, более обаятельные, более умные, более удачливые, более интеллигентные, более образованные. Ну и что? Почему лишь на этом основании нужно считать себя хуже них? Невозможно быть лучше всех, равно как и невозможно вобрать в себя все положительные качества. Идеальных людей не бывает и не нужно стремиться к идеалу. Вы такая, какая есть, и полюбите себя такой.

Женщина, которая не любит себя, не может внушить любовь к себе. Вы ничем не хуже других, вы отличаетесь от них, вы индивидуальность.

Наверняка в вашем окружении есть женщины, которые в чем-то уступают вам. Сравните себя с ними, проанализируйте, как они себя ведут – тоже комплексуют или принимают себя такой, какая есть, и не горюют по этому поводу?

Не иметь ни одного достоинства так же невозможно, как не иметь ни одного недостатка.

*Л. Вовенарг*

## **Ревизия прошлого**

Человек есть дробь. Числитель – это сравнительно с другими – достоинства человека; знаменатель – это оценка человеком самого себя. Увеличить своего числителя – свои достоинства, – не во власти человека, но всякий может уменьшить своего знаменателя – свое мнение о самом себе, и этим уменьшением приблизиться к совершенству.

*Л.Н. Толстой*

Внимательно проанализируйте свой характер и всю свою жизнь, найдите в себе самой те черты характера, которые мешают вам нормально общаться с людьми и в первую очередь, с мужчинами. Выявите проблемы, в том числе бывшие в детском и подростковом возрасте, проанализируйте свои взаимоотношения с родителями и со сверстниками. Возможно, там вы найдете корни своих теперешних проблем. А понять проблему – это значит уже наполовину решить её.

Вполне возможно, причина вашей неуверенности в себе связана с плохими отношениями с родителями, с их невнимательностью к вам, отсутствием тепла, любви и заботы, их собственными межличностными проблемами.

Если ваша драма связана с плохими отношениями к вам родителей, – постарайтесь это понять. Что делать! – ведь родителей мы не выбираем. Конечно, всем хотелось бы родительской любви и заботы, но не все её получают. Какие бы ни были родители, но мы их любим.

Вполне возможно, что вы в те времена со свойственным подростковому возрасту максимализмом, были слишком критичны к своим родителям и хотели, чтобы они были такими же, как, скажем, родители вашей подруги. Может быть, они любили вас, но мало ласкали и не говорили о своей любви, а вы полагали, что они вас отвергают и чересчур к вам суровы. Досконально проанализируйте все ваши взаимоотношения с родителями и наверняка вы поймете, что ошибались.

Все психически нормальные родители любят своих детей, но выражают свою любовь по-разному, порой парадоксально – тревожась за дочь, чтобы она «в подоле не принесла», они чересчур строги, слишком контролируют её, запрещают общаться с мальчиками, ругают, упрекают, читают нотации. Они полагают, что заботятся о ней и оберегают от возможных ошибок.

Если ваши родители именно так с вами поступали, наверняка вам это не нравилось, вы были ими недовольны, у вас, возможно, были ссоры. Они ругали вас за непослушание, а вы пришли к убеждению, что они холодные, равнодушные и не любят вас. Или же вы молча смирились со строгими требованиями родителей, но в вашей душе затаился молчаливый протест. В силу своего характера вы, возможно, не смогли проявить свой протест, но затаили на родителей обиду.

Различных вариантов здесь может быть много, вы лучше знаете свою проблему. Сейчас, с позиции своего возраста и жизненного опыта постарайтесь оценить все трезво и беспристрастно.

Не обманывайте себя, что все дело в вашем «невезении» или в том, что кругом одни подлецы.

Все имеет воздействие на психику человека, а на неустойчивую психику подростка – тем более. Наверняка на вас негативно повлияли размолвки с родителями. Ни один нормальный человек не может быть равнодушен к этому, ведь большее всего ранят нас самые близкие люди. Так что ваши трудные взаимоотношения с родителями наверняка повлияли и на вас, даже если вы сами этого не осознавали.

А когда вы все поймете, – простите их и осознайте, что многие ошибки, которые вы потом совершали в своей жизни, имели в своей основе именно ваши сложные семейные отношения, создав основу для низкой самооценки.

Обдумав проблемы далекого детства, идите дальше, анализируя свою жизнь. Вспоминайте свою первую любовь, ваших друзей и подруг, мужчин, которые были в вашей жизни и ответьте себе на следующие вопросы:

– Как вы строили отношения, не чувствовали ли себя ущербной, радуясь, что кто-то обратил на вас внимание, сохраняли ли при этом чувство собственного достоинства и равноправные партнерские отношения?

– Умели ли поставить мужчину на место, если он вел себя недостойно, или молча проглатывали обиду и все ему прощали?

– Могли ли держать мужчин на дистанции, если это было нужно, или вешались на шею каждому, кто вам понравился?

– Как вы переживали разрыв, – а это неизбежно в жизни любого человека, ведь не бывает любви с первого класса и до гроба, – рыдали, умоляли вас не бросать, цеплялись за него, стараясь удержать любыми средствами, или вели себя с достоинством, страдая молча, чтобы об этом никто не догадался?

– Почему вы расстались с вашим первым мужчиной, кто был инициатором, вас бросили или вы бросили?

– Не стало ли это стереотипом – все ваши мужчины вас регулярно бросали, а вы не понимали, в чем ваша вина, и сетовали на судьбу, что вам опять не повезло?

Уже по этим вопросам и своим ответам на них вы можете понять свои ошибки.

Уверенность в себе составляет основу нашей уверенности в других.

*Ф. Ларошфуко*

## **Как относиться к собственным недостаткам**

У женщин нет недостатков, у них есть только особенности.

*Михаил Жванецкий*

Михаил Жванецкий – умница, истинный джентльмен и знаток женщин и, конечно же, совершенно прав. Хотя он кокетничает, что давно ушел из «большого секса», но не думаю, что это так – когда мужчина так улыбается и сохраняет неиссякаемое чувство юмора, до статуса «сексуального пенсионера» ему ещё далеко. Женщин он знает достаточно хорошо и всегда корректен в отношении представительниц слабого пола. А мнение истинного ценителя женщин тем более ценно.

Учтите это и относитесь к себе как к женщине с особенностями, а не как к имеющей недостатки. Лишь люди, относящиеся к себе без самоуважения, позволяют себе отрицательно высказываться о себе.

Низкая самооценка – это привычка фиксироваться на своих недостатках, не замечать своих явных достоинств и думать о себе плохо или, по крайней мере, хуже, чем вы этого заслуживаете.

Недостатки есть у всех людей, но женщины с нормальной самооценкой воспринимают себя объективно, в том числе и со всеми своими недостатками, а женщины с заниженной самооценкой – преувеличивают свои недостатки, пессимистично смотрят на свое будущее, внушают себе все плохое, сдаются без боя, встретившись с любыми трудностями и вследствие этого терпят неудачу за неудачей. Причем, это может распространяться на все сферы жизни, а не только на отношения с мужчинами.

Запомните самое главное: Никогда не думайте о себе плохо и тем более, не говорите о себе плохо. и тем более никогда не говорите о себе плохо.

О своих недостатках можно упоминать лишь вскользь, в виде шутки, с легкой самоиронией, чтобы показать, что вы женщина самокритичная и прекрасно осознаете, что вы не ангел.

«Да, у меня есть недостатки, – можно признаться с легкой улыбкой. – А у кого их нет? Пусть первым бросит камень, кто сам идеален. Я женщина, и у меня типичные недостатки, присущие женщине, но ведь именно этим она интересна мужчине, не так ли?».

Тем самым вы не только продемонстрируете, что вы умеете реально оценивать себя, но и заставите мужчину признать, что вы, как женщина, имеет право на недостатки, а вы действительно имеете на них право, уже по принадлежности к своему полу.

Есть женщины, которые очень переживают из-за своей полноты, а есть толстушки, которых это ничуть не смущает, и у них полно поклонников, а стройная женщина фыркает: «И что только они в ней нашли? Вы посмотрите, у неё же три подбородка!». А толстушке плевать на свои подбородки, животик и пышные бедра. Она весела и довольна жизнью, а мужчине рядом с ней уютно и комфортно. Может быть, он любит на стройных фотомоделей в эротических журналах, но свою толстушку не променяет ни на одну красотку.

Некоторые женщины переживают из-за своей внешности – и глаза маленькие, и нос не греческий, и волосы редкие, да и вообще лицо самое ординарное.

Но женщину красят не черты, а выражение лица. Женщина, глаза которой сияют радостью, а лицо лучится добротой, – красива, какие бы при этом ни были у неё нос, цвет и

форма глаз, густота волос. Унылое, печальное или злобное, высокомерное выражение лица, даже если его обладательница писаная красавица, – отпугнет любого мужчину.

Ваш возраст и ваши морщины мужчин тоже не волнуют. У мужчин существует отрицательное отношение лишь к одним видам морщин – на чулках (колготках). Они говорят: Пусть у женщины будет три морщины на лбу, чем хоть одна на чулке.

## **Как повысить самооценку**

Чем больше мы говорим о своих достоинствах, тем больше в них верят.

*Э. Бошен*

Итак – прочь все негативные мысли о себе. О себе можно думать и говорить только хорошо.

Следующий этап – научиться думать и говорить о себе только хорошее. Для начала вспомните обо всех своих положительных качествах. Наверняка они у вас есть, не бывает так, что человек состоит сплошь из одних недостатков.

Сядьте перед зеркалом, рассмотрите себя, вспоминайте о себе все хорошее и говорите о себе это вслух, например: «Я хорошая хозяйка и кулинарка, у меня удачно получаются пироги, а мой салат „Оливье“ – просто объедение, дома у меня идеальная чистота, у меня хороший вкус, я умею одеваться скромно, но элегантно, я бережлива, не транжирую деньги зря, я добрая и душевная, ко мне всегда обращаются за советом и помощью, я не завистлива, отзывчива, у меня есть чувство юмора, я много читала, много знаю и могу быть интересной рассказчицей, у меня сохранилась хорошая фигура (если нет – опустите этот пункт, но не фиксируйтесь на этом, так как это совершенно неважно), у меня высокая грудь хорошей формы или просто большая грудь, что для многих мужчин весьма эротично (если ваша грудь вам пока не очень нравится, тоже опустите этот пункт, но не „зацикливайтесь“ на нем), ноги у меня сохранили свою стройность (или тонкие щиколотки, если ваши ноги вам не нравятся, но только не говорите этого самой себе, – а вдруг мужчинам понравятся именно ваши ноги!), у меня тонкие пальцы, ногти хорошей формы (всегда следите, чтобы руки и ногти были ухожены – мужчины обращают на это внимание, многие терпеть не могут яркий лак и очень длинные ногти, но хотят, чтобы ногти женщины были аккуратными), у меня красивый цвет глаз (серый, зеленоватый, карий, голубой и так далее), хотя глаза не очень большие, но выразительные, у меня красивые губы и зубы, густые волосы, кожа сохранила свою свежесть, – и так далее, переберите все, что есть в вас хорошего по отдельности, даже если вы считаете, что в целом ваша внешность „не очень“. Но ещё раз повторю: забудьте прежнее „критиканство“ в собственный адрес – и в отношении внешности, и в отношении ваших личностных качеств. О себе все только хорошее!

Повторяйте такой аутотренинг каждый день. Можете просидеть перед зеркалом хоть весь вечер.

Со временем вы сможете находить в себе все больше и больше достоинств и сами удивитесь – как же другие не замечают, что вы настоящий кладёз добродетелей?!

Ответ прост – вы сами не давали им такой возможности, оценивая себя негативно и внушали другим людям то же самое. Они смотрели на вас вашими же глазами, по вашему собственному «рецепту» – с отрицательным радикалом.

Изменив отношение к самой себе, вы дадите возможность окружающим взглянуть на себя иначе.

Донесите все свои достоинства до сведения окружающих.

Чем больше вы будете говорить о себе хорошо, тем больше в это поверят все остальные – эффект внушения.

Есть множество людей, которые сами создали о себе миф, в который все верят, –

действует эффект внушения.

Помните фильм «Самая обаятельная и привлекательная», где героиня Татьяны Васильевой учила свою подопечную внушать себе: «Я самая обаятельная и привлекательная, мужчины от меня без ума...» и так далее. Это называется аутотренингом (то есть, самотренинг, от слов «аутос» – сам, «тренинг» – тренировка). В фильме он преподается в ироническом ключе, поскольку это комедия.

На самом же деле аутотренинг оказывает мощное воздействие на психику. Путем самовнушения человек приобретает убежденность в наличии у себя достоинств и избавляется от многих проблем.

Безусловно, аутотренинг не проводится в таком примитивно-утрированном варианте: «Я самая-самая..., мужчины от меня без ума», поскольку у любого нормального человека столь явное преувеличение вызовет психологическое отторжение.

Аутотренинг – это более мягкое, постепенное и адекватное самовнушение, основанное на реальной оценке личностных качеств, а не превозношении их в превосходной степени. Он обычно проводится по определенной методике, индивидуальной для каждого человека, в зависимости от его проблем.

Для того, чтобы заниматься аутотренингом, запишите все хорошее о себе в тетрадь или на магнитофон. Составьте перечень собственных привлекательных качеств характера, внешности, все ваши достижения, таланты и способности, – и постоянно заглядывайте в этот список. Повторяйте его каждый день, обязательно вслух, чтобы привыкнуть произносить о себе фразы, характеризующие вас положительно. По мере того, как вспомните о себе ещё что-то хорошее, дополняйте свой список.

Спросите свою маму мнение о себе, что она считает положительным в вас, и дополните этим перечень ваших достоинств. Если у вас есть близкая подруга, спросите её о том же, но здесь будьте настороже и не забывайте о женской зависти и коварстве. Вполне возможно, ваша подруга будет к вам излишне критична и ничего положительного в ваш адрес из себя не «выдавит», а с извиняющейся улыбкой скажет что-нибудь вроде: «Прости, но ничего не приходит в голову».

В этом случае вам следует пересмотреть свои взгляды в отношении такой подруги и никогда не верить ей своим секретам, а тем более, сомнений, – она к вам недоброжелательно настроена. Чтобы избежать этого, можно «усыпить её бдительность», предложив поиграть в такую игру – вы пишете список её достоинств, а она – ваших. Тут уж надо быть распоследней завистницей с «черной» душой, чтобы не написать о самой близкой подруге ничего хорошего! Зачем же тогда она с вами общается, если вы «ходячая коллекция» одних недостатков?! Но и вы проявите доброту и широту души и напишите множество достоинств вашей подруги, – может быть, это заставит её устыдиться.

Если ваша подруга напишет о вас то, что вы сами ещё не включили в свой список ваших достоинств, или то, что в списке уже фигурирует, – это означает, что у вас есть несомненные положительные качества, а возможно, вы ещё и не все знаете или недооцениваете.

Повторяйте свой расширенный и дополненный список как можно чаще, лучше ежедневно или при каждом случае, когда вы испытываете сомнения в себе. Чем больше вы будете его повторять, тем больше сами во все поверите и со временем полностью преодолете дурную привычку судить о себе, своих поступках и качествах характера отрицательно.

Все, что вы сделали за день или за неделю хорошего для других людей, – тоже вносите в этот список. Мы богаты не только нашими положительными качествами, но и тем добром, которое делаем людям. Длинный список добрых дел ещё больше укрепит вас в мнении, что вы – добрый человек, а доброта – самое ценное качество в женщине, очень привлекательное для мужчин.

Когда вы приобретете способность говорить о себе хорошо наедине с собой, пора выходить на широкую аудиторию, чтобы уметь легко и без смущения говорить с

посторонними людьми о себе только в положительном ключе.

Для начала можете потренироваться на своей маме или подруге, как бы невзначай сказав о себе несколько лестных фраз, потом в своем профессиональном коллективе, потом в присутствии всех ваших знакомых и подруг. Создавайте о себе положительное впечатление у всех людей, с которыми общаетесь. Дайте понять мужчине, что вы знаете себе цену, но не называйте её.

Вы уже очень скоро убедитесь, как изменится к вам отношение окружающих. Со временем это дойдет и до ушей того человека, который вам нравится, а если такого пока на примете нет, то не беспокойтесь, – кому надо, – тот услышит.

Женщиной не рождаются, ею становятся.

*Симона де Бовуар*

## **Как бороться с недоброжелателями**

Женщина отыщет иголку в стоге сена, чтобы только уколоть соперницу.

*Юзеф Булатович*

Злословие – сплетня, потускневшая от морали.

*Оскар Уайльд*

Если в вашем окружении есть человек, который лишает вас уверенности в себе, например, язвит в ваш адрес, нелестно отзывается о вас, распускает сплетни, клеветает на вас, оскорбляет за глаза или в глаза, несправедливо критикует, – ни в коем случае не миритесь с таким положением вещей. Это снизит вашу самооценку и не даст вам уважения окружающих. Буддийская мудрость гласит: «Он обидел меня, он восторжествовал надо мною, он поработил меня», – не давайте в себе убежища таким помыслам».

Не бойтесь поговорить с недоброжелателем откровенно, меняйте ситуацию кардинально. Дождитесь, когда вы останетесь наедине и прямо спросите его (ее), чем вызвано такое негативное отношение – лично вы ему неприятны или он(а) просто злой и недоброжелательный человек?

Никогда не бойтесь дать понять кому бы то ни было, хоть мужчине, хоть женщине, хоть вашему начальнику, что вы не собираетесь безропотно терпеть такое отношение, даже если до этого многие годы с этим мирились. Можете сказать, что долгое время вы молчали не потому, что готовы проглотить любую обиду, а лишь рассчитывая на её (его) благородство и надеясь, что он(а) сам(а) поймет, что ведет себя бестактно. Не бойтесь резких выражений, вы же не скандалите, а парируете её (его) нелестные высказывания и в целом непорядочное поведение. Но ни в коем случае не повышайте голоса и уж тем более, не позволяйте себе растеряться или заплакать, если в ответ услышите поток оскорблений.

Знайτε – у этого человека масса личностных проблем, так как только слабые, неуверенные в себе и закомплексованные люди завидуют, сплетничают, подличают и поливают других грязью. Можете все это ей (ему) высказать в тех же самых выражениях, какие здесь приведены, можете даже сослаться на меня и порекомендовать ей (ему) обратиться со своими проблемами к психиатру, так как ему не повредит помощь профессионала.

Твердо скажите, что больше не потерпите в свой адрес подобных высказываний, а если это ещё повторится, то пусть пеняет на себя, у вас в запасе тоже есть, что о ней (о нем) сказать, и вы заявите об этом во всеуслышание. Такие люди обычно трусливы, и подобной

угрозы может оказаться вполне достаточно, чтобы он(а) от вас отстал(а). А чтобы закрепить свою победу, можете вскользь упомянуть в присутствии ваших общих знакомых, что поставили её (его) на место. Такие люди из-за своей мелкой, завистливой, подловатой душонки обычно бывают диффузно недоброжелательны ко всем людям, поэтому наверняка найдутся и другие обиженные на неё (него), и вы обретете их моральную поддержку и уважение окружающих. А заодно и приобретете ещё большую уверенность в себе.

Никогда не позволяйте ни одной завистнице испортить вам настроение, просто не берите в голову её слова. Женская зависть не имеет границ. Как только вы измените стереотип своего поведения, найдутся желающие вас уколоть и ехидно заметить: «Что это ты так вырядилась и все молодиться, – в твоём-то возрасте?». Знайте, что это все от зависти. Если такое произойдет, значит, «процесс пошел» и изменения стали заметны окружающим.

Много лет назад я была в командировке и жила в одном номере с дамой моего возраста, которая ходила в одном и том же мешковатом платье неопределенного цвета, хотя материальные возможности позволяли ей нормально одеваться, с «вдовьим» пучком на голове, что делало её похожей на школьную учительницу 50-х годов. Внешне – типичная старая дева с поджатыми губами, вечно всем недовольная и всех осуждающая.

Как-то раз, когда я перед своим докладом лежала в номере с маской на лице, она бросила мне презрительно: «Зачем ты это делаешь? Ты ничуть не станешь от этого моложе». Но, чтобы не ошибиться, она все же спросила, сколько мне лет, и узнав, что мне, как и ей, 35 (тогда было), торжествующе заявила: «Вот-вот, ты и выглядишь хорошо ухоженной тридцатипятилетней женщиной». Я рассмеялась, а она ещё больше разозлилась, что ей не удалось меня уколоть. На самом деле меня невозможно задеть словами, что я дура или дурнушка, потому что я знаю, что это не так. Мне в то время никто не давал моих 35 лет, я принадлежу к тому типу женщин, о которых говорят, что они в 18 лет выглядят на 25, и в 25 выглядят на 25, и в 35 выглядят на 25. Сейчас, конечно, такой закономерности уже нет, поскольку мне уже давно не 35. Но говорят, что я и сейчас выгляжу моложе своих лет, хотя у меня слабое здоровье, из-за чего я порой выгляжу очень плохо, под глазами у меня появляются отеки. Но ведь люди обращают внимание не на ваши отеки и морщины, а на выражение ваших глаз. Я не забываю улыбаться, шутить и весело смеяться, никогда не ною и не жалуясь, ощущаю себя молодой, и не веду себя в соответствии с моим паспортным возрастом.

Поэтому слова желчной дамы меня ничуть не смутили, и я после своего доклада с чистой совестью и в хорошем настроении отправилась на банкет, но не сидела за столом, слушая скучные разговоры моих ученых коллег, а весь вечер танцевала с молодыми партнерами, чем вызвала ещё большее негодование моей строгой соседки по номеру, которой почему-то тоже не сиделось за банкетным столом, и она пришла в танцевальный зал и стояла у стены, кутаясь в длинную цветастую шаль и мрачно взирая на танцующих.

Но когда молодежь потребовала потушить в зале для танцев свет, то и суровая дама не осталась без внимания. Очевидно, не разобравшись в темноте и не видя её брезгливо поджатых губ, её пригласил один из молодых танцоров. Он танцевал с нею весь вечер, она сбросила свою шаль и отплясывала от души. В номер она вернулась гораздо позже меня, вся покрасневшая, веселая и счастливая.

На следующее утро она, немного смущаясь, попросила у меня рецепт маски для лица, и я поняла, что «лед тронулся». Мы обе намазались маской, и оживленно болтали, я учила её всему, что знала сама. Ведь в этих масках для лица польза не в том, что что-то необыкновенное произойдет с вашей кожей, – где-то я прочла, что их можно делать, а можно и не делать, на коже это существенно отразится, и сама в этом потом убедилась, – а в том, что заботясь о своем лице, женщина проявляет любовь к себе самой, хочет быть привлекательной и в конце концов становится привлекательной, – конечно же, не из-за маски, а из-за того, что радостно блестят её глаза.

Потом она попросила разрешения воспользоваться моей косметикой, которой никогда не пользовалась, посоветовалась со мной, как ей себя вести, так как её поклонник моложе её

на 12 лет, и её, женщину, которая никогда не была замужем и за которой никто никогда не ухаживал, это очень смущало. Вечером, окрыленная моим напутствием, что в этом нет ничего страшного, она отправилась на свидание. Все последующие дни я её почти не видела.

У меня было сильное подозрение, что в свои 35 лет она ещё была девственницей, поскольку до этого она вела себя как типичная закомплексованная старая дева, а не как женщина, которая интересуется мужчинами, и была бы не прочь завести роман и выйти замуж. По-видимому, она благополучно рассталась со своей девственностью, что очень положительно сказалось и на её внешности, и на поведении. Она стала совсем другой – глаза засияли, ушло презрительно-высокомерное выражение лица, появилась милая, мягкая улыбка. А как она нежно прощалась со своим кавалером в аэропорту, когда мы улетали в Москву, как грустила и роняла слезу, глядя в иллюминатор!

Встретив её спустя какое-то время, я её не узнала. Красивая, цветущая женщина, а столько лет она себя напрасно хоронила в своих убогих одеждах, сохраняя на лице брезгливую маску ханжи! Она избавилась от своей зависти и была мне искренне рада, сказав, что поверила в себя и даже устроила свою судьбу, правда, не с тем поклонником, а с другим мужчиной, но какое это имеет значение! Главное, она приобрела уверенность, что она ещё женщина, молодая и привлекательная.

В поцелуе двух женщин есть что-то от боксерского рукопожатия.

*Генри Луис Менкен*

## **Игра в «перетягивание каната»**

Самая трудная война, которую я вел, была война с моей женой Олимпией.

*Филипп Македонский, отец Александра Македонского*

Никогда и никому не позволяйте плохо обращаться с вами, сразу ставьте его на место, даже если это ваш любимый. Спокойно и твердо скажите: «Больше ты никогда не повторишь таких слов (этого не сделаешь). Я не позволю тебе так со мной обращаться. Если ты этого не учтешь – пеняй на себя. Я с таким положением вещей мириться не намерена». Не бойтесь его обидеть, на такие слова мужчина никогда не обижается, наоборот, он ещё больше будет вас уважать.

Мужчины всегда воюют, соперничают, борются за лидерство. Нормальные мужчины, конечно, а не слабаки. В душе каждый хочет даже немного повоевать в настоящей войне и стать героем, так как даже взрослый мужчина в самых тайниках души остается немного мальчишкой. Но раз уж нельзя повоевать, то они реализуют свою агрессивность в спортивных состязаниях, в бизнесе (а это тоже риск и состязание), в спорах. Мужчина стремится к лидерству. Он может подавить слабого, но сильного противника уважает и ценит.

Отношения между мужчиной и женщиной – это тоже постоянная борьба. Это только внешне кажется, что у любящей пары тишь да благодать, и они воркуют, как голубки. Незаметное соперничество – кто главный? – происходит даже в мелочах.

Вспомните старинный обычай – когда жених и невеста после бракосочетания входят в свой будущий дом, тот, кто первым ступит на порог, тот и будет главным в семье. А опытные мамы учили своих дочерей, чтобы те не терялись и быстрее супруга ступили на порог. То есть, даже в старину существовало соперничество, хотя и был патриархальный уклад. А теперь и подавно.

Так что вы должны твердо уяснить себе, что вы с вашим партнером будете соперничать всегда, в течение всего времени, пока вы вместе. Казалось бы – какое может быть соперничество между мужчиной и женщиной, они же половинки одного целого? Ан нет, не

совсем так. Вопрос – кто главный? – всегда будет сопутствовать вашим взаимоотношениям с мужчинами.

Конечно, это не соперничество в прямом смысле, оно неявное. Здесь каждый лишь отстаивает свои права и одновременно с этим требует себе определенных льгот и поблажек.

Чтобы добиться уважения мужчины, никогда не уступайте ему пальму первенства без боя, отстаивайте свою независимость и требуйте уважения ваших прав.

Мужчины всегда уважают сильного партнера, а не слабого, даже если очень хотят победить. В борьбе с сильным партнером мужчина самоутверждается и выглядит ещё более сильным. Так что учитесь быть своему мужчине достойной партнершей.

Чем больше вы отвоюете себе прав, тем больше он вас будет ценить и уважать.

Это общий принцип ваших взаимоотношений, а что касается конкретной проблемы, то никогда не спускайте мужчине ни одного ехидного или негативного замечания в свой адрес и тут же парируйте удар, но не по принципу: «Сам дурак», а логически.

Например, мужчина позволил себе пренебрежительно отозваться о вашем высказывании на какую-то тему: «Да что ты в этом понимаешь?!...». Докажите ему не только, что вы не хуже его знаете эту тему, но что и он порой судит о некоторых вещах весьма поверхностно. Но никогда не используйте оскорбительных выражений.

С мужчинами нужно играть по их правилам – только логика, доводы, анализ и убеждение.

Если ваш партнер не дурак, он поймет, что вы правы, и впредь не будет с вами спорить или сомневаться в вашей правоте. А с дураком вообще лучше не иметь дела, такой спутник жизни вам не нужен, даже если он писанный красавец. Под «дураком» подразумевается не человек невысокого интеллекта, а твердолобый, ограниченный, не поддающийся переубеждению логическими доводами. Чем отличается дурак от умного? Умный может признать себя «дураком», если вы сумеете его в этом убедить (что вряд ли), дурак же никогда этого не признает, вы хоть в лепешку расшибитесь. Он твердо убежден, что всегда и во всем прав и что он умный. Почему? Да потому, что он дурак.

Да и вообще с неумным мужчиной я бы не советовала вам иметь дело. Он ощущает себя неполноценным, отсюда его злость на весь мир и стремление самоутвердиться любыми способами. Мужчина с комплексами – это всегда плохой спутник в жизни. Он сам себя не любит и на других свое негативное отношение распространяет.

Каждый день, по крупицам воспитывайте в себе самоуважение и уверенность в себе.

Учитесь отстаивать свои права и требовать, настаивать на своем, если уверены, что вы правы. Учитесь и отказывать, если это в чем-то ущемляет ваши интересы, если вы не можете или не хотите исполнить чью-то просьбу. Проблема в том, что мы слишком быстро говорим «Да» и слишком медленно решаемся сказать «Нет».

## **Как достичь равноправных отношений**

Нет ничего полезнее доброго имени, и ничто не создает его так прочно, как достоинство.

*Л. Вовенарг*

Никогда никому не угождайте и не старайтесь приспособиться в ущерб вашим интересам и желаниям или если у вас это вызывает внутреннее сопротивление и противоречит вашим принципам. Это не означает, что не нужно быть гибкой. Однако гибкость – это тактический ход, позволяющий женщине найти компромисс в трудной ситуации, но лишь для того, чтобы все равно повернуть ситуацию в благоприятное для себя русло. Нужно быть и хитрой, и гибкой, но не угодничать и не приспособливаться в ущерб себе.

Умение вести себя с достоинством – самое главное качество в женщине.

К сожалению, редкое качество в наших соотечественницах. Как бы вы сами себя ни оценивали, никогда не позволяйте мужчине догадаться о том, что вы комплексуете. Вы единственная и неповторимая – это вы должны уяснить себе твердо. Ваша внешность не имеет равным счетом никакого значения. Если вы будете себе ценить высоко – вас так же будут оценивать и окружающие.

Некоторые женщины с заниженной самооценкой ищут утешения в любви и полагают, что в партнере найдут понимание и душевную теплоту. Они отдают любимому всю душу, всю нежность, но не умеют поставить себя на должную высоту и в конце концов бывают разочарованы и несчастны. Жизнь – это борьба за свои права, в том числе и в отношениях с любимым, – не забывайте этого!

Никогда не поддерживайте любовный роман, в которых вы не на равных, когда вами манипулируют, используют вас, а тем более унижают. Научитесь либо заставить возлюбленного считаться с вами, откровенно поговорив и твердо настояв на уважении своих прав, либо откажитесь от общения с таким человеком.

Унизительные, неравноправные отношения ничего вам не дадут, кроме горя, обиды, уязвленного самолюбия и потери самоуважения. А человек, лишенный самоуважения – мишень для использования его в чьих-то интересах и потребительского отношения. Вы можете быть очень доброй и мягкой женщиной, можете искать в людях ответной доброты, участия и понимания, но вряд ли найдете его, если не будете уважать себя сами и не добьетесь уважения окружающих.

Работая над собой, вы реально сможете повысить свою самооценку. В любом деле, даже вне отношений с мужчинами, старайтесь всегда добиваться намеченной цели, планомерно и последовательно. Ставьте перед собой реальную и вполне достижимую задачу, которая вам по силам (но оцените их объективно и не преуменьшайте своих возможностей!), наметьте четкий план действий и заставляйте себя неотступно ему следовать, даже если иногда нападает хандра, лень и неверие в собственные силы. Отметайте от себя все негативные мысли, что у вас опять ничего не получится. Все получится. Не получается только у тех, кто ничего не делает. Кто хочет, тот делает, а кто не хочет, – тот ищет себе оправданий.

Верить в себя, в свои возможности – это половина успеха в любом начинании. Вы сами именно тот человек, который может и должен изменить себя и свою жизнь. Никто не даст вам «палочку-выручалочку» и не решит за вас ваши проблемы – «ни колдунья», ни Всевышний, ни подруга, ни ваши родители, ни ваш близкий человек.

Каждый человек в этом мире справляется со всем сам. Поддержка других тоже нужна, но лишь поддержка, а все остальное человек должен делать сам. Только вы сами можете открыть новые горизонты в жизни, найдете свой путь, решите свои проблемы и сможете реализовать свои возможности. Даже психиатр за вас ничего не сделает, если вы сами будете пассивны. Он вам поможет, подскажет, поддержит, направит, а в свободном плавании вы будете уже сами. Невозможно предусмотреть все житейские ситуации, которые у вас могут возникнуть, но научить вас правильно оценивать их и адекватно (правильно) реагировать на неприятности и жизненные невзгоды, – профессионал может. Но лишь при вашем активном желании и стремлении работать над собой. Это больше обучение, а не готовые рецепты на все случаи жизни.

В любой ситуации активно ищите выхода, переключайтесь на другое. Не застревайте на своих неприятностях и отрицательных эмоциях, отметайте негативные эмоции, ищите отдушину. Вас обидел любимый, бросил, изменил? Возьмите билет на любой ближайший рейс и летите в другой город, купите путевку на курорт, где вы сможете развеяться и отдохнуть. Вернетесь с новыми силами и в хорошем настроении, и пересмотрите свои отношения с любимым – а стоит ли он того, чтобы по нему страдать и все ему прощать? У вас ещё все впереди, сколько бы вам не было лет, и в любом возрасте можно устроить свою жизнь.

Смена обстановки и новые впечатления – замечательное «лекарство» от многих любовных разочарований.

У одной моей приятельницы несколько лет назад сложился полный «раскардан» в личной жизни. С любовником она была на грани разрыва – у него появилась молоденькая «пассия», с мужем давно все плохо. Но стало ещё хуже. Раньше он, по крайней мере, не знал о любовнике, а когда она стала по ночам звонить и рыдать в трубку: «Зачем ты меня бросаешь?», – муж узнал «приятную» новость про свои рога. Родители тоже на неё напустились: «Ты почему так себя ведешь? О ребенке совсем забыла, все бы тебе гулять, – уже не девочка!» На работе тоже плохо, так как ей не до работы, она все запустила, и ей все время делают замечания. В общем, пора намылывать веревку и искать ближайший крюк.

Она же поступила мудро – сказала всем: «А пошли вы все!..», – и купила на недельку недорогую путевку в круиз. За это время и муж, и любовник «пришли в чувство». Любовник каялся, что он «больше не будет», но она сказала: «А больше и не надо. Я с тобой связалась не для того, чтобы плакать. Так что – прощай». Муж, поняв, что он её теряет, тоже спохватился и запел по-другому: «Вернись, я все прощу!». Она ему ответила, что развод назревал уже давно, и это лишь повод. Так что она в его «прощении» не нуждается. Может прощать, может не прощать, но она подает на развод. Тут уж он всерьез перепугался. Одно дело, когда она «погуляла», а он проявил широту души и «милостиво простил» неверную жену, а другое дело, она от него уходит, да не к любовнику, а просто уходит и больше жить с ним не хочет.

С тех пор прошло четыре года. Она до сих пор живет с тем же мужем и все у них наладилось. Муж «вспомнил», что у него есть семья и определенные обязательства и все стало на свои места. Она ему не изменяет и изменять не собирается. Так что даже у плохих ситуаций бывает счастливый конец.

Аутотренинг и ваш новый настрой вам пригодится всегда, в любом деле, в отношениях с людьми, коллегами, мужчинами.

Возьмите себе за правило говорить себе: «Я со всем справлюсь сама», «Я могу многое, а могу научиться ещё большему», «Нет безвыходных ситуаций, просто я ещё не нашла выход, но буду целенаправленно искать его и непременно найду», «Даже если я ошибусь, я не буду раскисать и жаловаться, я мобилизуюсь и учту свои ошибки, чтобы впредь никогда не повторять их». Повторяйте этот аутотренинг постоянно, а особенно когда складывается трудная ситуация.

Целеустремленный, настойчивый человек всегда привлекателен для окружающих; человек, у которого есть цель, – достоин уважения.

## **Как научиться добиваться своего**

Любовь – битва двух полов. Женщине надо защищаться сперва, мужчине – после, и горе побежденным.

*А. Дюма-сын*

Уверенную в себе женщину трудно выбить из седла. Вы думаете у уверенных в себе, сильных женщин не бывает неприятностей? Еще как бывают. Они не боятся трудностей и конфликтов, поэтому и того, и другого в их жизни предостаточно.

Однако уверенная в себе женщина не пасует перед неожиданной проблемой и знает, как её преодолеть. Она не впадает в отчаяние и депрессию по пустяку, не перекладывает свои проблемы на чужие плечи и не ищет опоры в других. Нет, я говорю не о тех женщинах, которых называют «мужиком в юбке», чересчур решительных, негибких и бескомпромиссных. Я имею в виду самых обычных женщин, с присущими женщинам слабостями, но лишь теми слабостями, которые являются чисто женскими. В остальном она

сильная женщина, и сила её в том, что она высоко оценивает себя и сохраняет чувство собственного достоинства в любой ситуации.

Конечно, такая женщина не будет выполнять чисто мужские обязанности. Она со спокойной совестью переложит их на плечи мужчины. Но что касается защиты собственного достоинства, то тут она не станет дожидаться, когда мужчина проявит свои рыцарские качества. Она сама заставит его быть рыцарем и считаться с нею, как с личностью. В результате выигрывают оба – она остается настоящей женщиной, позволяя себя опекать и казаться слабой, а он чувствует себя сильным.

Я полагаю, что имею моральное право давать женщинам некоторые рекомендации не только потому, что я психиатр, и вот уже почти двадцать пять лет учу людей жить, строить взаимоотношения с другими людьми и преодолевать трудности, но и потому, что я в своей жизни очень благополучная женщина. Была бы я сама несчастной, закомплексованной, неуверенной в себе – разве имела бы я моральное право давать советы другим? Как говорили древние: «Врач, исцелись сам!»

Не могу сказать, что моя жизнь была очень легкой и безоблачной. Всякое было. Но я считаю себя счастливой женщиной и в жизни намного чаще улыбаюсь, чем хмурюсь. Я оптимистка и всегда борюсь до последнего. Меня очень трудно выбить из колеи, потому что я уверена, что найду выход даже из безвыходного положения. Я, как говорят американцы, «self made women», – то есть, женщина, которая сделала себя сама.

Мне всегда везло на мужчин. Конечно, встречались и мерзавцы, но их я быстро отметала и около меня они не задерживались. Я умею прощать очень многое, но есть три недостатка, которых я никому не прощаю, ни мужчинам, ни женщинам – жадность, подлость и лицемерие. Их я чувствую подсознательно, и такой человек никогда не будет рядом со мной.

Дело не в том, что мне «попадались» только хорошие мужчины. Я их сама такими сделала. Главное, чтобы материал был благодатный, тогда из мужчины можно слепить все, что угодно. Просто надо знать, что ты хочешь.

Мой муж уверен, что я совершенно не приспособлена к жизни, рассеянная и непрактичная. Он каждый раз спрашивает, не забыла ли я ключ и напоминает: «Положи в кармашек сумки и не потеряй». Если идет дождь, он проверяет, не забыла ли я зонт, так как я непременно его забуду. Когда я выхожу из дома, он проверяет, тепло ли я одета и не забыла ли свою сумочку. Он следит, чтобы в моей комнате была закрыта форточка, иначе я простужусь. «Не лезь на подоконник, упадешь!», – говорит он и закрывает форточку сам. Он не дает мне есть соленое, так как у меня больные почки, следит, чтобы я принимала лекарства и витамины, а то я забуду. Он уверен, что если он мне не напомнит, то я забуду и поесть. Он не позволяет мне стирать, потому что потом у меня будет болеть поясница. Я никогда не открываю консервы, так как мой муж уверен, что я непременно порежусь. Он не разрешает мне прикасаться к бытовой технике, потому, что уверен, что я её сломаю. Я не знаю, как включается пылесос и не хочу этого знать. Он не позволяет мне покупать продукты, так как считает, что я вечно покупаю не то, поэтому он сам ходит и в магазин, и на рынок. Он абсолютно уверен, что без него я умру с голода, так как не умею экономить и вечно покупаю «не то». Муж снисходительно относится к моим слабостям, к тому, что я транжирка, потому что после набега в магазины у меня поднимается настроение, а это для него главное. Возможно, вы думаете, что мы ещё молодожены? Нет, я замужем 15 лет, и все эти годы муж именно так ко мне относился и заботился обо мне.

Вы спросите, как я этого добилась? А очень просто. Я ломала бытовую технику, забывала и теряла ключи, зонты, сумочки и перчатки, падала с табуретки, резала себе пальцы, покупала не те продукты, делала вид, что ничего не умею и пасую перед малейшим препятствием и ждала, когда он мне поможет. Специально? Конечно, специально. Каждой женщине надо быть чуть-чуть актрисой. Я создала у него иллюзию, что я слабая и неприспособленная к жизни женщина, которую он должен опекать, и что он все сделает лучше меня. При том, что он младше меня почти на четыре года. Он совершенно искренне

уверен, что я без него пропаду. И я его в этом не разубеждаю, хотя любой человек, который встречался мне по работе, скажет, что мне палец в рот не клади, я умею постоять за себя. Я не боюсь ни бешеных собак, ни уголовников, ни рэкетиров, ни насильников, я десять лет работала в отделении для лечения наркоманов, а они все с уголовным прошлым. Но я делаю вид, что боюсь всего на свете, ничего не умею и нуждаюсь в защите мужа. Он сильный, а я слабая, хотя кто из нас сильнее, – это ещё надо посмотреть.

Все, кто меня знает, считают меня очень уверенной в себе. Что у меня в душе на самом деле, – никто не знает, и я не даю им возможности это узнать. Моя самооценка не всегда была такой высокой. В молодости у меня был целый букет всевозможных комплексов. Почему? По той же причине, что и у остальных людей, – издержки нашего «совкового» воспитания по принципу: «Не высовывайся, не выделяйся, ты ничем не лучше других, ты все делаешь не так», – когда родители больше ругали и подавляли, чем поддерживали и придавали уверенности. Когда я почти тридцать лет назад переехала в Москву, то ужасно комплексовала, что я провинциалка, москвичи казались мне высокомерными снобами, я не знала, о чем с ними говорить, не умела поддержать разговор, мне нечем было заинтересовать своего собеседника. Мои родители жили в другом городе, у меня не было ни связей, ни поддержки, а в то время все решал «блат». И тем не менее, я сумела преодолеть свои комплексы и горжусь тем, что сделала себя сама.

Любой женщине по силам справиться со своими комплексами и повысить самооценку, если она этого хочет.

Если вы в душе не очень уверены в себе, то никогда не показывайте этого мужчинам и хотя бы внешне демонстрируйте свою уверенность. «Я такая, какая есть. Я горжусь этим. Принимайте меня такой, со всеми моими недостатками и достоинствами. Я достойна высокой оценки и хорошего отношения к себе», – таким должен быть ваш девиз, если вы хотите произвести впечатление уверенной в себе женщины.

Одна моя подруга так приучала мужа считаться с собой. Если ему что-то не нравилось, и он упрекал её за какие-то недостатки или проступки, она пожимала плечами и говорила фразу из известного анекдота: «Не нравится – не ешь». Она не оправдывалась, не скандалила. Она просто отстаивала свое право поступать так, как считает нужным. Ему не нравятся её недостатки? Да, она не идеальна. Она поступила не так, как он хотел, а по-своему? Да, потому что именно так и хотела поступить. Он считает, что есть женщины с более покладистым характером? Да, конечно, такие женщины есть, возможно, ему нужно искать именно такую. А она хочет оставаться самой собой и заставит его с этим считаться. Не хочет – не надо, но гнуться и ломать себя, чтобы ему угодить, она не собирается. Вы думаете, что после этого он повернулся и ушел искать другую, более покладистую? Нет, не только остался, но и стал её ещё больше уважать. А её муж отнюдь не слабохарактерный «подкаблучник», характер у него ого-го какой, другую он бы в бараний рог согнул. А с женой он считается и уверен, что она самая привлекательная женщина на свете и большая умница. Внешне она ничем не примечательна, с неба звезд не хватает, но для него это неважно. Она его равный партнер в межличностных взаимоотношениях.

Другая женщина в ситуации очень крутой семейной разборки спокойно заявила мужу: «Хорошо, допустим, я тебя не устраиваю. Вот дверь, вот окно. Выбирай, через что ты покинешь этот дом».

Это не означает, что вы должны быть в постоянной конфронтации с мужчиной, воюя с ним за пальму первенства. Обе эти женщины, которых я привела в качестве примера, использовали подобные, крайние меры, лишь несколько раз в жизни, в самом начале своих отношений. Каждая из них сразу поставила своего мужчину на место и показала, что ему придется считаться с её интересами и уважать её права как личности.

Эти меры обе женщины использовали лишь при отстаивании крайне важных для них позиций. Из пушки по воробьям они не стреляют и по мелочам «в позу» не становятся. Но пары-тройки таких встрясок, весьма болезненных для самолюбия мужчины, обычно бывает достаточно. Он понимает, что женщина за него не держится, как за последнюю надежду. Он

уйдет? Ну что ж, проживем, не пропадем. Она его не выгоняет и не собирается уходить сама. Но она четко показывает, что в принципиальных вопросах, касающихся её прав, как личности, она будет непреклонна и за «штаны в доме» держаться не станет.

Вывод, что эта женщина без него проживет, – бывает для мужчины весьма неприятным открытием. Можно уйти, хлопнув дверью, ну и что? Хлопай на здоровье, даже если она с косяка соскочит, найдется, кому её починить.

Обе эти женщины очень благополучны в своей семейной жизни. Ни та, ни другая не лидер в семье, но и муж не лидер. Они на равных. Есть поле интересов мужа и есть права его жены. Оба уважают права друг друга и не «нарушают конвенцию». Идеальный базис для устойчивых и гармоничных отношений.

Уверенная в себе женщина никогда не останется одна. Почему? Потому что существует эффект внушения. Она ведет себя с достоинством, и мужчина полагает, что в её жизни все благополучно. А раз так, то и он рядом с нею будет себя ощущать комфортно и благополучно. Кому нужны люди с проблемами?! Все нормальные люди хотят, чтобы проблем было поменьше, а лучше, чтобы их совсем не было. И уж тем более мужчина не хочет, чтобы проблемы ему создавала женщина. Он ждет от неё уюта и душевного тепла, а не истерик и скандалов, хочет прийти домой после работы и окунуться в спокойную и доброжелательную атмосферу. Женщина, уверенная в себе, создает у мужчины иллюзию, что он рядом с ней будет избавлен от многих проблем и отдохнет душой. Ни один мужчина не ищет неприятностей, все хотят спокойствия и моральной поддержки.

Даже самый сильный мужчина хочет, чтобы рядом была женщина, которая будет ему не только женой, но и другом. Опросите тысячу мужчин, какой вариант они предпочитают для длительных отношений: жена-красотка, жена-любовница, жена-домохозяйка или жена-друг. Большинство предпочтут последний вариант. Все остальные качества тоже, конечно, желательны, но не в такой степени, как ощущение надежности рядом с достойной женщиной.

Женщина, уверенная в себе, воспринимается мужчиной как потенциальный друг, а следовательно, как надежная спутница жизни.

Ирина Хакамада как-то призналась, что постоянно испытывала робость, но внушала себе, что нужно быть уверенной в себе. Ну, если уж такая женщина, как Ирина Хакамада испытывала робость, то всем остальным женщинам это и подавно простительно. Так что не теряйтесь, если вам кажется, что вы застенчивы, стеснительны и чересчур робки. Преодолела же эту проблему самая знаменитая женщина-политик, вращаясь в сфере, где слабому человеку не выжить, а то загрызут, – следовательно, это по силам любой женщине. Первый шаг на пути к самосовершенствованию – познать себя; второй – никому не говорить об этом.

Знайте, что почти половина всех женщин считают себя робкими, но многие этого никому не показывают. Наверняка и рядом с вами есть такие женщины, которые маскируют свою робость другими качествами. Если вам удастся вызвать некоторых женщин из вашего окружения на откровенность, – поговорите с ним на эту тему.

Вы станете уверенней в себе, когда убедитесь, что робость и стеснительность присущи многим женщинам, но их можно умело скрывать.

Нет ничего невозможного и в конечном счете все зависит от вас самой. Главное верить, что все получится, и у вас все получится! Истинная дочь Евы сознает, как ей повезло – родиться женщиной.

## **Как привлечь внимание мужчины**

Привлекательная женщина привлекает.

*NN*

Неважно – что даешь. Важно – как преподносишь.

*Женская мудрость*

Традиционно считается, что активность в установлении отношений должна принадлежать мужчине. С какой это стати? Мы же живем не в прошлом веке, когда барышня должна была сидеть и ждать, что к ней посватаются. Наши женщины становятся все более эмансипированными, самостоятельными, все более активными во всех сферах жизни. Они доказали, что могут посоперничать с мужчинами в умении зарабатывать, ничуть не хуже представителей сильного пола занимаются бизнесом и даже большой политикой, всегда считавшимися прерогативой мужчин.

Но в психологическом отношении мужчины и женщины ещё не равны, и много осталось от патриархальных традиций. Это неправильно. Почему женщина, если она в социальном плане может быть мужчине достойной партнершей, – не может стать ему равноправной партнершей в межличностных отношениях?!

На войне и в любви все средства дозволены.

*Джон Флетчер*

Если вы хотите изменить свою судьбу, не нужно сидеть и ждать, когда наконец объявится ОН. Пассивная роль не приносит успеха.

Мужчины стали крайне ленивы во всем, даже в любви. Если женщина сама проявляет активность, она облегчает мужчине жизнь.

Женщине можно попробовать самой проявить активность и устроить свою судьбу. Это не означает, что вы при первой же встрече должны вцепиться мужчине в ширинку и немедленно тащить его в постель. Как раз наоборот. Сексом современного мужчину и не привлечешь, и не удержишь. Секс сейчас стал всем доступен – и платный, и бесплатный. Чем дольше женщина дразнит, но не дает, тем больше она может заинтересовать мужчину.

В любовных делах охотник становится дичью.

*Оскар Форель*

Попробуйте сами быть завоевательницей. Даже если именно этот мужчина не очень подходит в качестве спутника жизни, но если вы его заинтересуете, то вы приобретете уверенность в себе и получите моральное удовлетворение, что вы ещё вполне «в форме», а заодно и потренируетесь, приобретете определенный опыт.

Известно одно – если женщина хочет, она без мужчины не останется. Подумайте сами – почему у одной женщины, не очень красивой, было множество мужчин, а у другой, гораздо более красивой – только муж или даже никого. А потому, что первая настроена на мужчин, даже в её взгляде есть призыв, который сразу чувствуют мужчины – женщина готова, почему бы мужчине не рискнуть?! А другая отталкивает мужчин своей холодностью и неприступностью.

Современные мужчины не любят длительной осады, не любят долго обхаживать женщину. Они уже не стоят под балконом любимой, вздыхая и мучаясь от неразделенной любви. Даже современные подростки уже не ведут себя, как Ромео и Джульетта. А взрослый мужчина тем более не станет долго страдать и добиваться. Всем некогда, всем хочется получить все сразу.

Но только не поймите меня так, будто я советую вам выйти на улицу и «строить глазки» первому же встречному мужчине. Это сказано лишь для того, чтобы вы поняли, что многое зависит от самой женщины, от её настроения. Замученная жизнью и проблемами женщина с потухшим взором, озабоченно спешащая домой, нагруженная сумками, или подавленная, печальная, грустная, – никогда не привлечет внимания мужчины.

Главное, чтобы у вас появилось желание нравиться. Встряхнитесь, посмотрите на себя в зеркало, вы же ещё молоды! И неважно, сколько вам лет.

Женщины наиболее привлекательны в возрасте от тридцати пяти до сорока. А так как лишь немногие женщины выходят из сорокалетнего возраста, пик привлекательности может длиться вечно.

*Кристиан Диор*

## **Желание нравиться**

Желание нравиться есть не чувственное, а духовное удовольствие и состоит в представлении о своей способности доставлять удовольствие другим.

*Томас Гоббс*

Как известно, для того, чтобы нравиться, – нужно хотеть понравиться. За женщиной, которая не старается понравиться мужчинам, обычно никто не ухаживает.

Способность нравиться мужчинам может быть врожденным качеством. Это называется сексапильностью – то есть, способность быть привлекательной для мужчин, вызывать сексуальное притяжение. Но умению нравиться можно и научиться.

Женщина, умеющая нравиться и сознающая свою привлекательность, – может покорить любого мужчину. При этом ни её внешние данные, ни возраст не имеют никакого значения. Это я говорю вам с абсолютной ответственностью, это проверено опытом.

Лиле приятельницы дали прозвище «лошадь» – у неё большой рот с крупными желтыми зубами. Она не только не красива, но в некоторые моменты выглядит просто уродливой. В фигуре Лили тоже нет ничего выдающегося – она очень худая, с плоской грудью, не очень высокая, поэтому носит высоченные каблуки. Женщины не могут понять, чем же она так привлекает мужчин. Но мужчины от неё без ума, она притягивает их, как магнит. Лилиа очень уверенная в себе женщина. От неё идет мощный посыл, который как бы говорит: «Я не могу тебе не понравиться, потому что я чертовски привлекательна. Я свела с ума десятки мужчин, и ты тоже не сможешь остаться ко мне равнодушным».

Лилиа – настоящая «пожирательница сердец», в неё мог без памяти влюбиться любой мужчина. У неё было множество бурных романов, о которых ходили легенды. Кто только в неё не влюблялся! И 18-летние юнцы, и солидные женатые мужчины, которые полагали, что уже давно «побороли жало плоти» и перестали интересоваться женщинами, и знаменитости. Из-за неё разрушился не один брак, из-за неё мужчины даже совершали попытку самоубийства.

У Лили было три мужа, десятки любовников, и очаровать мужчину ей не составляло никакого труда. Она могла это сделать даже на спор с приятельницей. Однажды одна из приятельниц пожаловалась на женщину, которая «отбила» у неё поклонника. Вернуть его она уже не надеялась, но хотела отомстить сопернице. Из женской солидарности и неистребимой жажды всяческих авантур Лилиа согласилась в очередной раз «отбить» вероломного поклонника. Ей понадобилось всего два часа, чтобы его очаровать. Он пришел в компанию со своей новой «пассией»-разлучницей, а уехал с Лилей. Она увезла его на свою дачу и они пропали там на неделю. Вернулся он, шатаясь от слабости, но с горящими глазами. Прежняя «пассия» была навсегда забыта. Правда, к Лилиной приятельнице он не вернулся, зато женщина была отмщена. А Лилиа выиграла ящик шампанского, который они бурно распили на очередной вечеринке.

Лилиа сама способна на бурную страсть, и её бывшие любовники, закатывая глаза от сладких воспоминаний, многозначительно говорили, что «в постели Лиле равных нет». Но не только постелью она привлекала своих любовников. Даже те, кто не был её любовником,

были влюблены в нее.

Если в квартире, где происходила вечеринка, из какой-то комнаты доносился громкий мужской хохот, то можно было не сомневаться, что там сидит Лиля в компании своих обожателей. Женщины ненавидели её лютой ненавистью и прятали от неё мужей, считая её опасной. Поскучав за столом в компании других оставленных жен, одна из них отправлялась в комнату, где её муж увивался за Лилей, выуживала его из толпы других мужчин и тянула в другую комнату. Но надолго удержать мужа возле себя ей не удавалось. Как магнитом, его тянуло туда, где была Лиля.

Но Лиля не спала с кем попало, хотя обманутые жены и обзывали её «шлюхой» и ещё покруче. Она была очень разборчива в выборе очередного любовника и всегда выбирала мужчин сама. Каким уж принципом она руководствовалась – одному богу и Лиле известно, по крайней мере, мне не удалось установить типаж мужчин, которые ей нравились. Среди её любовников были и молодые, и немолодые, и красивые и непривлекательные, и даже почти уродливые, и умницы и посредственности. Создавалось впечатление, что ей даже безразлично, в кого она влюблена. Ни внешность мужчины, ни его личностные качества не играли для Лили никакой роли. Только слабых мужчин она терпеть не могла, и они её никогда не интересовали. Стоило мужчине «распустить нюни», как она тут же в нем разочаровывалась. Любовников она бросала без всякой жалости.

Ее продолжали любить даже её бывшие мужья. Но Лиля, разлюбив, уже никогда не возвращалась в этому мужчине. Один из них даже пытался убить её, узнав об измене. Он наставил на неё охотничье ружье, но Лилю трудно вывести из душевного равновесия. «Убери ствол, дурак, – презрительно заявила она разгневанному мужу, – даже курок не взвел. Убить и то толком не умеешь, а ещё удивляешься, что я в тебе разочаровалась. Можешь шарахнуть меня прикладом по голове, на большее ты не способен». Конечно, муж опустил ружье и потом вымаливал у неё прощения.

В её жизни никогда не было двух мужчин одновременно. «Если уж я люблю, так люблю, – говорила она, – а ложиться в койку без любви – это разврат. Я не непорочная дева и не ханжа, но к постели отношусь очень трепетно. Если я мужчину не люблю, то не дам ему даже понюхать».

Она была постоянно в кого-то влюблена, но никогда ни с кем не обсуждала своих романов. Их обсуждали её приятельницы. Порой Лиля казалась крайне самоуверенной, но ей все сходило с рук и все прощалось. Она не знала, что такое ревность и всегда презирала жен, которые ревновали своих мужей или зорко стерегли их, чтобы муж не «загулял налево». «Да мужчину хоть за член держи, – все равно не удержишь, если он положит глаз на другую женщину», – говорила она своим приятельницам, которые жаловались на измены мужа. Она никогда не боялась, что ей будут изменять: «Ну и пусть изменяет, – говорила она, – пусть у него будет возможность сравнить. Чего мне бояться, я же уверена, что я лучше, и он это знает».

Все её любовные романы были на высоком накале страстей. И каждый раз, как она сама говорила, все было как в первый раз, как будто это первый мужчина в её жизни, а она у него первая женщина. Лиля отдавалась новой любви со всей страстью своей эмоциональной натуры. Она вся горела и светилась, когда была влюблена в очередной раз.

Но если она не была влюблена, её это очень угнетало. Бывало, что у неё был «перерыв», когда она рассталась с очередным любовником, а нового ещё не было. Она скучала и даже сникала. «Не могу жить без любви, – говорила она, – я как вампир, только питаюсь не кровью, а страстью». Даже сейчас, на пятом десятке лет, Лиля по-прежнему привлекательна для мужчин и не может без них жить.

Если бы увидели её фотографию, вы бы никогда не поверили, что она способна привлекать мужчин, но это так. Фотография не может отразить все, «живая» Лиля – совсем другая. От неё веет такой уверенностью в себе, что мужчины это сразу чувствуют. А раз она так уверена в себе, следовательно, для этого есть основания, значит, в ней есть что-то такое эдакое, – думают мужчины и хотят узнать, а что же в ней есть такого. Любопытство, как

известно, сгубило не только кошку. У мужчин тоже очень развито сексуальное любопытство. А стоит ему заинтересоваться, – и он, голубчик, уже попался на крючок.

Требования некоторых современных мужчин к женщинам очень высоки, но часто это лишь на словах. Они полагают, что раз вокруг так много свежих, хорошеньких, длинноногих, сексуально раскрепощенных девушек, не обремененных домашним хозяйством, детьми и излишними проблемами, то у мужчины есть широкий выбор.

Когда я слушаю мужчин, какой они хотели бы видеть спутницу жизни, я не перестаю удивляться их высоким запросам – она должна быть и красивой, и сексапильной, и доброй, и мягкой, и душевной, и уметь поддержать разговор, и обязательно умной. С дурами никто не хочет связываться. Дура – это, с позиции современных мужчин, теперь самый большой недостаток в женщине. Где же они собираются найти такое совершенство, чтобы, как говорил классик, все было прекрасно, и лицо, и тело, и душа, и мысли?! Да и достойны ли сами мужчины стать спутником жизни для своего идеала?!

А что делать женщинам не очень красивым, не очень эрудированным и стеснительным?! Сидеть у окошка, сетуя на свою одинокую судьбу и мечтать о принце? Ни в коем случае! Годы уходят, и чем дальше, тем ниже шансы устроить свою личную жизнь. С годами одиночества приобретаются определенные привычки, расстаться с которыми нелегко.

Мужчины были бы гораздо смелее, если бы знали, что на уме у женщин, а женщины были бы гораздо кокетливее, если бы знали мужчин поближе.

*Альфонс Карр*

## **Мы выбираем, нас выбирают**

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

*Ежи Юрандот*

Нельзя быть пассивной и ждать подарка судьбы. Если вы не очень высокого мнения о своей внешности и своей фигуре, то нужно самой стать хозяйкой своей судьбы.

Не фиксируйтесь на своей внешности – это не главное. Судя по тому, что говорят мужчины, сексапильных красоток они предпочитают видеть в своей постели, а спутницей жизни хотели бы иметь женщину-друга, с которой психологически комфортно.

Следовательно, нужно создать у мужчины уверенность, что именно с вами ему будет наиболее комфортно.

Считается, что активная роль в выборе объекта симпатии принадлежит мужчине. А в реальной жизни мужчина выбирает партнершу среди тех женщин, которые сами обратили на него внимание и показывают, что он им интересен.

Это объясняется феноменом, который психологи называют отзывом на поведенческом уровне. Существуют микросигналы – взгляд, улыбка, жесты, эмоциональная заинтересованность в общении, – которыми сознательно или на уровне подсознательного обмениваются два человека противоположного пола. Сигналы, посланные одним из них, например, мужчиной, воспринимаются другим человеком (женщиной). И наоборот.

Любой мужчина, видя женщину, окидывает её взглядом. Это создает у него первое впечатление. Если женщина в ответ как-то реагирует – улыбкой, ответным взглядом, поправляет волосы, поводит плечами, – следовательно, она ему ответила.

Мужчине обычно нравятся именно те женщины, которые положительно воспринимают его взгляды, позы, жесты, слова и прочие микросигналы. В упрощенном варианте это означает: «Ты нравишься мне, потому что я нравлюсь тебе». Если женщина, даже сама не

осознавая этого, не намеренно не отвечает на его микросигналы положительной реакцией, то и мужчине она не нравится.

Отсюда вывод – если мужчина вам симпатичен, отвечайте на его взгляд улыбкой. И даже если вы видите его первый раз в жизни и вы пока ещё не знаете, симпатичен ли он вам, – на всякий случай улыбнитесь, а там будет видно – а вдруг это судьба!

Кокетство – это искусство сделать первый шаг так, чтобы мужчине казалось, что это он его сделал.

*Жорж Массон*

## Учимся кокетничать

Люди восхищаются добродетелью, но покоряет их кокетство.

*Мадам д`Арконвиль*

Опытные женщины совершенно бессознательно кокетничают с любым мужчиной, который попадает в их поле зрения. Это уже становится неотъемлемым качеством их личности, и даже если это вызывает жгучую ревность её спутника, она ничего не может с собой поделать. Она положительно реагирует на все микросигналы, которые так же бессознательно посылают ей все мужчины, и именно поэтому такие женщины нравятся многим мужчинам.

Здесь не имеются в виду кокетки, которые ведут себя вульгарно, манерничают, кривляются и ломаются в присутствии мужчины. Настоящая женщина кокетничает утонченно и умудряется так посылать свои ответные сигналы, что каждый мужчина полагает, что они адресованы только ему и больше никому, а для других они незаметны.

Если вы тоскуете в одиночестве, то, наверное, вам не нужен временный любовник, который уйдет из вашей жизни после нескольких свиданий, оставив лишь горечь разочарования и ощущение ещё большей пустоты в душе. Вам нужен человек, эмоционально близкий, который наполнит смыслом и чувствами вашу жизнь, которому вы сможете довериться и чувствовать его поддержку. К вам его никто за руку не приведет, и сам он к вам тоже не придет. Значит, его нужно целенаправленно искать, отсеивая всех, кто вас не устраивает.

Сразу найти такого спутника жизни вряд ли удастся. Поэтому откажитесь от намерения вцепиться мертвой хваткой в первого же мужчину, который попадет в ваше поле зрения. Не связывайте свою судьбу с человеком, который вам не близок эмоционально, но и не гоните его от себя – чем больше мужчин вокруг вас, тем больше вы будете привлекать других. Учитесь искусству завоевывать внимание мужчин, чтобы у вас был более широкий выбор, – тогда рано или поздно в этот круг попадет тот, на ком ваше сердце успокоится.

Мать моей подруги говорила: «Будем выходить замуж, доченька, столько раз, сколько нужно, пока не найдем хорошего мужа. Не найдем, – так купим». Это конечно, шутка, но применительно к нашему случаю, можно сказать, что искать спутника жизни нужно упорно и целенаправленно до тех пор, пока среди многих вы не найдете того, кто вам нужен.

Многие мои пациентки, уставшие от одиночества, приходили на первую консультацию невротизированными, подавленными, с жалобами на тоску, безысходность, а порой и утрату интереса к жизни. Узнав с моей помощью причину своих проблем, они решали, что пора кардинально менять свою жизнь. Я учила их тому, чего они не умели – кокетничать, красиво одеваться, следить за своей внешностью, общаться с мужчинами и нравиться им. Конечно, это было не так, как в фильме «Служебный роман», где героиня Лии Ахеджаковой учила свою закомплексованную начальницу ходить походкой «от бедра». Хотя и походке я женщин тоже обучала, поскольку в молодости занималась художественной гимнастикой, а в

студенческие годы подрабатывала манекенщицей.

Но дело не только в походке, а в общем настрое женщины. Самое главное – нужно захотеть нравиться мужчинам. Пока ещё не какому-то конкретному мужчине, а представителям сильного пола в целом. Всем мужчинам понравиться невозможно, да и не надо к этому стремиться, но желание нравиться как можно большему их числу должно присутствовать.

Конечно, кокетство это врожденное качество, но если настроиться и очень постараться, то можно его и развить. Как говорит моя близкая подруга, день, когда ты никого не очаровала, – прожит зря. И не потому, что мы такие уж отчаянные кокетки и якобы «строим глазки» каждому мужчине, который рядом, и готовы на что-то большее. Ничего подобного, у меня любящий и любимый муж, и 15 лет нашего брака пролетели как одно счастливое мгновение. Но если я перестану кокетничать, мой муж решит, что я серьезно заболела или мне уже пора «в тираж».

Женщина кокетничает совершенно бессознательно. Неважно, кто перед ней – незнакомец, старый друг, коллега или врач. Это совершенно естественное качество в женщине – стремление нравиться, чтобы ощущать себя настоящей женщиной. Раз ты кокетничаешь, значит, ты жива. Кокетство в женщине умирает вместе с женщиной. Даже после операции женщина, оказавшись в палате, первым делом просит дать ей зеркало.

Стремление нравиться придает тонус и существенно повышает настроение. Чтобы всегда сохранять хорошее настроение, нужно уделять неприятностям лишь два часа в день и использовать это время для сна.

Если женщина умеет нравиться, то она не будет одинокой. Выйдет ли она замуж, уже не столь важно, поскольку можно быть одинокой и в браке, и не чувствовать себя одинокой, будучи не замужем. Ваша судьба в ваших руках, главное, их не опускать.

Как можно понравиться мужчинам? Самое главное – захотеть этого. Напомню вам бородатый анекдот про «Марьиванну», которая поехала по туристической путевке в Египет и, в отличие от всех остальных женщин, чудом избежала изнасилования потому, что «не хотела». Сказанное, конечно же, не следует понимать буквально. Нужно хотеть не изнасилования, а хотеть нравиться. Для этого, в первую очередь, нужно изменить установку отношения к мужчинам.

Да, современные мужчины не идеальны, у них полно недостатков. А мы с вами разве идеальны? Мы, женщины, в общей массе тоже «тот ещё подарок» и умеем отравить жизнь сильной половине рода человеческого. Мужчины тоже ворчат, что все женщины «стервы» и «истерички», но тем не менее, ухаживают за ними, добиваются их благосклонности, а порой даже совершают ради них подвиги. Есть разные мужчины, и подонки, и романтики. Но все же подонков существенно меньше, чем приличных мужчин, по крайней мере, мне встречалось гораздо больше порядочных мужчин, чем отъявленных мерзавцев.

А кроме того, по моему глубокому убеждению, мужчину создает женщина. Кто придумал, что Ева произошла от ребра Адама? Конечно же, сами мужчины. Ну и пусть так думают, это не единственное заблуждение мужчин.

Настоящий мужчина лепится руками настоящей женщины. И если он подонок, следовательно, рядом с ним не было ни одной настоящей женщины, начиная с его матери и кончая всеми остальными. Так что в том, что наши мужчины далеки от идеала, есть немалая вина женщин. Поэтому будем принимать их такими, какие они есть, не забывая о том, что в руках умной женщины самый законченный эгоист может стать идеальным партнером.

«Не бывает плохих мужей, есть жены – плохие воспитательницы», – так говорит одна моя приятельница, с которой я совершенно согласна, и мы обе знаем это на собственном опыте. Считается, что и ей, и мне «повезло» с мужьями. Не повезло, это мы сами их такими создали путем кропотливого труда и неустанной «воспитательной» работы.

Наденьте условные «розовые очки» и забудьте все огорчения, которые причинили вам мужчины. Это были не те мужчины. Вы просто ещё не встретили того, кто вам нужен. Если вы абстрагируетесь от недостатков сильного пола и станете смотреть на него, как объект, с

которым ещё очень и очень можно иметь дело, то вы вскоре сами убедитесь, что среди них есть вполне приличные экземпляры. Со временем дойдет и до того, что вы сумеете кое-кого перевоспитать, чем окажете неоценимую услугу человечеству – ещё одним приличным мужчиной станет больше. В умелых руках даже мужчина может стать человеком.

## Игра взглядами

Научись подавать сигналы морзянкой: короткими и длинными взглядами.

*Янина Ипхорская*

Желание женщины нравиться в первую очередь отражается в её глазах. Мужчины, отвечая на вопросы анкеты, что им больше всего нравится в женщинах, называют разные части тела – кто грудь, кто ноги, кто попку. Однако экспериментальными исследованиями доказано, что больше всего они смотрят в её глаза, а отнюдь не на то, что считают самым привлекательным в женщине. Конечно, фигуру и лицо в целом они окинут оценивающим взглядом, но задержатся на её глазах. Поэтому первым делом нужно отработать взгляд.

Почему одна женщина привлекает всех мужчин и они провожают её взглядом? Потому, что она смотрит на них по-особому. Это не значит, что на мужчину нужно смотреть, как кот на сметану. Хотя некоторым мужчинам это и может понравиться, но другие это могут расценить как посягательство на их целомудрие, к которому они ещё не готовы.

Во взгляде должен быть призыв. Но не сексуальный, а лишь эмоциональный. Для того, чтобы отработать такой взгляд, вы должны мысленно говорить себе: «Ты мне очень нравишься, ты очень привлекателен», – и постараться выразить это отношение взглядом. При этом вы должны настроить себя, что именно этот мужчина вам безумно нравится.

Представьте себе, что вы разучились разговаривать и должны одними глазами выразить свою симпатию мужчине. Попробуйте перед зеркалом, войдите в образ, вспомните взгляды знаменитых киноактрис, секс-символов, но не в точности копируйте их взгляд, а чуть притушите огонь в глазах.

Знаменитый взгляд Мерилин Монро, которым она смотрела со всех плакатов и фотографий – чуть приспущенные веки, влекущий взор, – означал: «Я хочу тебя, я вся твоя!», – и миллионы мужчин верили этому и были в неё влюблены. Ваш взгляд должен быть на два градуса менее горячим и означать не «Хочу тебя», а всего лишь «Ты классный мужик, ты мне нравишься!». Но и этого вполне достаточно.

Все время пристально смотреть в глаза мужчине не нужно. Он может подумать, что у него плохо завязан галстук или испачкано лицо.

«Классический взгляд» женщины – это «взгляд в угол, на свой нос, на объект». То есть, вы должны с задумчивым видом посмотреть куда-то вдаль, как будто вы вся в приятных, романтических мыслях, потом опустить глаза (это вы призадумались) и неожиданно посмотреть в глаза спутнику со всей теплотой и симпатией, на которую только способны. Задержите взгляд в его глазах и проявите телепатические способности, то есть, изо всех сил внушайте ему взглядом, как он вам интересен и как безумно нравится. Вложите в этот взгляд всю силу своих эмоций и внушения. Потом, как бы смутившись, отведите взгляд и опять «в угол, на нос, на объект».

Такой взгляд должен сопровождаться соответствующей улыбкой. Можно улыбнуться и в 32 зуба, но все время с такой улыбкой вы пребывать не сможете. Вашему собеседнику она может показаться неуместной. Периодически можно и от души улыбаться, если есть повод для этого. А все остальное время ваша улыбка должна напоминать улыбку Джоконды, но чуть-чуть теплее. Она улыбается спокойной улыбкой мудрой женщины, а вы – игривее, и опять же обозначая: «Ты мне очень нравишься».

Когда вы на него не смотрите, можно улыбаться чуть загадочно, это вы обозначаете

собственные раздумья по поводу его персоны.

В течение всей вашей беседы вы должны просто излучать всеми фибрами души, что именно этот мужчина для вас очень привлекателен.

Будьте уверены, если вы сумеете донести эту истину до своего собеседника, то ответные чувства не заставят себя ждать, по принципу обратной связи: «Ты нравишься мне, потому что я нравлюсь тебе». Вы послали эмоциональный сигнал, он к вам вернулся в адекватном (соответствующем вашему сигналу) виде.

Смотрите таким взглядом и нежно улыбайтесь любому мужчине, который попадет в поле вашего зрения. Во-первых, это нужно для тренировки, чтобы вы настолько свыклись с этим взглядом и с этой улыбкой, чтобы это стало частью вашей натуры. А во-вторых, может, именно тот мужчина, который в данный момент кажется вам совершенно не заслуживающим внимания, на самом деле – ваша судьба?

С кем бы вы ни разговаривали – с коллегой, деловым партнером, начальником, соседом, случайным попутчиком в автобусе, с прохожим на улице, – говорите ему взглядом и улыбкой, что он вам симпатичен. Оттачивайте искусство кокетства, это всегда пригодится.

Если мужчина долго-долго смотрит тебе в глаза, можешь быть уверена, что все остальное он уже осмотрел.

*Янина Ипохорская*

## **Шире бредень...**

Женщины настолько привыкли защищаться от мужчин, что не будучи атакованы, сами переходят в атаку.

*Тадеуш Гицгер*

Чем шире круг мужчин, которые будут вокруг вас вращаться, тем больше возможности для выбора. В широкий бредень попадает и мелкая рыба, и крупная.

Быть может, те мужчины, которые ответят на ваш взгляд, и не станут частью вашей жизни, но и их не сбрасывайте со счетов. Тоже пригодятся.

От любого, даже самого неказистого мужчины, можно получить пользу, если им умело манипулировать.

В крайнем случае, если он не герой вашего романа, пригодится для хозяйственных нужд, ведь может и водопроводный кран потечь, и книжная полка со стены свалиться. Можно даже изобразить из себя «дурочку», беспомощную и растерянную: «Ах, ах, я без вашей помощи не справлюсь, огромное спасибо, как у вас все замечательно получается!», – при это нежно улыбаясь.

Запасливые женщины не гнушаются ни одним мужчиной. С одним ходят в театр, если он завзятый театрал или хотя бы любитель театральных буфетов. С другим катаются на лыжах, ходят в бассейн или бегают трусцой по утрам, если он ещё не достиг пенсионного возраста. Третий помогает сыну решать задачи по физике, или натаскивает его к вступительным экзаменам в Вуз, или устраивает его в престижную школу. Четвертый даст дельный совет, если это необходимо. Пятый рассказывает анекдоты, байки и поднимает настроение. Ну и для души, конечно, кто-то есть.

Спать с ними не обязательно, даже и нежелательно, так как мужчина, который оказался на вашей подушке, сразу ощущает себя собственником, а то и норовит сесть на шею. Ни к чему ограничивать свою свободу, пока вы не нашли того, кто вам нужен.

С некоторыми мужчинами секс может только испортить отношения. Уложив женщину в постель, они начинают наглеть и как минимум, разбрасывают свои грязные носки в вашей квартире. Носки такого мужчины вам не нужны. Равно как и он сам. Так что лучше держать

мужчин на расстоянии, если вы пока ещё не решили, что жизнь без него, включая его грязные носки и прочие недостатки, – вам не мила.

Если вы решите изменить свою жизнь и учиться искусству нравиться мужчинам, помните самое главное – ни ваш возраст, ни ваша внешность не имеют равным счетом никакого значения. Нужно смотреть на жизнь проще, почаще улыбаться и уметь радоваться жизни. Чтобы иметь свежий цвет лица, жизнерадостный блеск в глазах и улыбку, нужно научиться идти по солнечной стороне жизни.

## **Самый беспрюирышный путь к сердцу мужчины**

Множество женщин сделало блестящую карьеру, умея лишь слушать, к тому же и слушать не обязательно: достаточно делать вид.

*Андре Моруа*

Самый действенный способ понравиться мужчине – научиться слушать. Да, да, именно слушать, а не производить на него впечатление своей внешностью, одеждой или «умными» разговорами.

Запомните, милые женщины, – мужчины обожают рассказывать о себе. Каждый из них хочет выглядеть лучше, значительнее в глазах других, а тем более, в глазах женщины. Мужчина хочет рассказать кому-либо о своих достижениях, победах, надеждах и перспективах. Он хочет произвести впечатление на собеседника и выглядеть значительной личностью, даже если ему нечем особенно гордиться. Поэтому женщины, которые умеют слушать мужчин, позволяя им говорить о себе, любимом, – котируются очень высоко.

Если вы хотите иметь успех у мужчины, нужно позволить ему говорить самому, даже если это будет почти монолог. Если вы научитесь внимательно слушать, – успех вам обеспечен. Возьмите этот прием на вооружение. Чтобы прослыть интеллектуалкой, во время беседы достаточно молчаливо сохранять загадочное выражение лица.

От женщин, которые говорят без умолку, причем, преимущественно о себе, о своей личной жизни, о каких-то пустяках или даже о важных вещах, но при это не дают собеседнику и слова вставить, – любой нормальный мужчина сбежит уже после первой встречи и не захочет продолжения отношений. Либо он решит, что она чересчур болтлива, а его это утомляет, либо подумает, что она слишком высокого мнения о себе, либо решит, что она кичится своей эрудицией, а он по сравнению с ней проигрывает, – а это болезненно для его самолюбия.

Я могу утверждать со всей ответственностью: Путь к сердцу мужчины лежит не через его желудок, а через искусство слушать.

В душе каждый мужчина немного ребенок и немного павлин. Как ребенок, мужчина жаждет похвалы и одобрения, а как павлин, любит распускать хвост, если есть кому им любоваться и восхищаться.

Но слушать мужчину нужно по-особенному. Если вы будете слушать его, открыв рот, или глупо хихикать над каждой его фразой и чересчур бурно восхищаться, – ему это тоже понравится, но надолго его не хватит. Помните, в миниатюре Аркадия Райкина: «Закрой рот, я уже все сказал!»

Ведите себя с достоинством, как равная ему собеседница. Молчите с «умным» видом, сохраняя заинтересованное выражение лица и глядя ему в глаза с самой искренней симпатией. Дайте ему понять, что молчите не потому, что вам нечего сказать, и слушаете его не потому, что вы сами ничего не знаете, а он изрекает глубокомысленные истины, а потому, что все, что он вам рассказывает, – вам очень интересно и он сам вам очень интересен как личность.

Запоминайте все, что говорит ваш собеседник. Это пригодится на будущее, чтобы при

случае дать понять, что все, что он вам рассказывал о себе, не прошло мимо вашего внимания. Если в разговоре возникла пауза и ваш собеседник уже исчерпал все темы, ненавязчиво напомните о теме прошлых его рассказов и попросите его более подробно рассказать об одном из эпизодов его жизни, о котором он уже рассказывал. Ему будет очень лестно, что вы так хорошо все запомнили и так им интересуетесь.

Это не означает, что вы должны выслушивать его вечно. Дождитесь, когда объект вашего внимания начнет понемногу выдыхаться, исчерпав большинство тем о себе самом, и тогда можете рассказать о себе. Но эту информацию выдавайте ему дозированно, небольшими порциями. Все люди любят говорить, никто не любит слушать. Но умные люди умеют не только говорить, но и слушать. Не утомляйте своего собеседника подробными рассказами о пустопорожних вещах, о своих подругах, коллегах, родителях, учебе или работе. Личные темы оставьте в стороне.

Никогда не рассказывайте мужчине ничего, что выставляет вас в неприглядном свете. Даже если вам кажется, что вы обрели в его лице родственную душу, и вам очень хочется поплакаться ему в жилетку, – ни в коем случае не рассказывайте ему о своих прошлых ошибках и неудачах. Всех привлекают благополучные люди, а мужчин особенно. Им не нужны чужие проблемы, у них и своих хватает.

Не рассказывайте мужчине, которого вы хотите заинтересовать, и о своих огорчениях, о том, что вас кто-то когда-то обижал. Не надейтесь, что он вас пожалеет, если даже вы очень жалостливо расскажете о себе или каком-то печальном событии вашей жизни.

Жалеть человека за его прошлое или за его несчастливое детство свойственно женщинам, но не мужчинам. Женщина может расчувствоваться и пожалеть «несчастненького», а от жалости до привязанности всего один шаг. А большинство мужчин живет настоящим, а то, что прошло, – то прошло. «Несчастненьких» мужчины и не любят, и не жалеют. Не потому, что они такие бесчувственные или все поголовно эгоисты, а потому что они очень трепетно оберегают собственный душевный покой от всяческих душевных волнений и излишних переживаний. Женщина может с головой погрузиться в проблемы своего мужчины, сопереживать и сострадать, а мужчина по возможности хочет избавиться себя от излишних забот.

Заранее подготовьтесь к разговору и расскажите о себе только то, что выставляет вас в самом выгодном свете. Не хвалитесь и не говорите о себе в первом лице: «Я добрая, я способная, я хорошая хозяйка, я не сплетница, не болтушка» и тому подобное. Вкладывайте то, что вас красит, в чужие уста: «Мои друзья считают меня верным другом, которому можно довериться и на которого можно положиться», «Мои подруги доверяют мне свои секреты», «Считается, что я умею хранить чужие тайны», «Всем нравится, как я готовлю» и тому подобное. Расскажите несколько примеров из своей жизни, которые подтверждают сказанное.

Никогда не обсуждайте с малознакомым мужчиной личную жизнь своих друзей и знакомых. Все мужчины терпеть не могут женских сплетен. Хотя сами мужчины сплетничают ничуть не меньше женщин, но почему-то они полагают, что первенство в этом держат женщины. На самом же деле в своей мужской компании они так перемывают кости всем знакомым, что женщинам до них далеко. И тем не менее, мужчины не любят, когда в их присутствии это делают женщины. Если быть точнее, им может нравиться слушать про других, особенно о каких-то комических ситуациях, но это дает им повод обвинять женщин в приверженности к сплетням. Да и вообще, избегайте сплетничать даже в своей привычной компании. Это никого не красит. Сплетничают обычно люди, у которых нет своей личной жизни. Это неудачники и завистники. В любой сплетне содержится скрытое злорадство, что человек попал в сложную ситуацию и выставил себя в неприглядном виде, что это случилось с другим, а не с самим сплетником. Таким образом сплетник самоутверждается за счет принижения других. Сплетни – удел закомплексованных людей.

Рассказывая о себе, не забывайте золотое правило: правду и только правду, но не всю правду.

Чуть-чуть подретушировать, приукрасить события можно, чтобы в результате вы предстали в самом выигрышном свете, но в основном они должны соответствовать действительности. Но хорошо отрепетируйте свой рассказ и запомните его, чтобы потом не попасться на мелочах, если вы кое-что приукрасили.

В самом крайнем случае, если в вашей жизни не было ничего такого, что можно подать в выгодном для вас свете, можно и придумать какой-то симпатичный факт биографии или забавное событие, которое с вами якобы произошло. Обманывать мужчин легко, и любая женщина делает это запросто, а мужчины даже не догадываются. Но только сделать это нужно так, чтобы вас не поймали на лжи.

Не уподобляйтесь колодцу, из которого вычерпали всю воду до дна. Сохраняйте загадочный вид даже если у вас уже не осталось тайн.

Не утомляйте собеседника слишком подробными рассказами о себе. Не забывайте, что мужчины любят, когда их слушают, а не когда им рассказывают. Вставляйте свои короткие монологи лишь в том случае, если возникла пауза в разговоре. Не рассказывайте о себе слишком много. Как бы вы долго ни были знакомы, мужчина никогда не должен знать о вас все. Это только наивные простушки думают, что перед любимым можно полностью раскрыться и вывернуть душу наизнанку. Опытные кокетки знают, что загадочность – одна из самых привлекательных черт в женщине. Не уподобляйтесь колодцу, из которого вычерпано все до дна.

Если в первую встречу вам не приходит в голову ничего, что могло бы заинтересовать вашего собеседника, то лучше поддакивайте и изображайте живейшую заинтересованность. Если вы понравитесь ему в качестве слушательницы, то он захочет с вами повторной встречи. А к ней вы уже подготовитесь. Прочтите в книгах, в газетах хотя бы в общих чертах о том, что ему интересно, и о чем он вам рассказывал в первую встречу.

Для последующих встреч не помешают «домашние заготовки». Приготовьте несколько интересных тем, в которых вы компетентны, но только таких, которые действительно будут интересны вашему собеседнику. Если вы начнете рассказывать о своей работе, – он, скорее всего, заскучает. Если вы заняты интересным делом, о нем можно рассказать в общих чертах, чтобы произвести впечатление. Увлеченность любимым делом всегда привлекательна и повысит ваши акции в его глазах. Но не утомляйте его деталями. То, что интересно вам, может быть неинтересно ему. Лучше расскажите несколько забавных историй из своей жизни или из жизни ваших друзей, не называя имен. В крайнем случае, можно позаимствовать из художественной литературы.

Как говорил наш всеми любимый Михаил Жванецкий, большой ценитель и знаток женщин, веселая женщина – самая привлекательная женщина, а из веселых нужно выбирать умных, а уже из умных – красивых. Остроумие – редкое и очень ценное в глазах мужчины качество женщины. Конечно, это природное качество, но его можно и развить. Точнее, позаимствовать у остроумных людей их «перлы».

Одна моя приятельница слывет очень остроумной дамой, и у неё отбоя нет от поклонников. Внешне она ничем не примечательна и даже страшенькая – маленькая, рыжая, вся усыпанная веснушками, с длинным носом, глазами навывкате и тонкими губами. Но в любой компании вокруг неё стоит хохот. На самом деле лишь одна из десяти её острот действительно смешная, но все уже так привыкли считать её остроумной, что хохочут, что бы она ни сказала. Причем, большинство её «перлов» – не продукт собственного сочинения, а заимствованы из художественной литературы или у кого-то из знакомых. Но у неё очень живой ум и быстрая реакция, она сразу ориентируется и умеет к месту вставить меткую фразу. Хотя это и явный плагиат, но её это не смущает. Она сыпет афоризмами великих людей, цитатами из книг, забавными рассказами «в лицах» и анекдотами, как из рога изобилия. С нею всегда весело и легко общаться.

Она из тех «тихушниц», кто никогда не афиширует своих романов, и умудрилась соблазнить почти всех мужчин из своей компании. Многие годы никто даже не подозревал об этом, по крайней мере, каждый новый её любовник был свято уверен, что только ему

посчастливилось удостоиться её внимания.

Так она перебрала всех потенциальных кандидатов в мужа, пока не остановилась на самом перспективном. Она взялась за него всерьез и хотя все считали его убежденным холостяком, она быстро прибрала его к рукам. Уже через полгода они поженились. Сейчас она живет в Калифорнии, благополучна и всем довольна. Муж её обожает и пылинки с неё сдувает.

Не будь хмурой дурой. Будь веселой.

*Ванда Блоньская*

## **Это он!**

Один мужик в доме стоит двоих на улице.

*Мэй Уэст*

Приемы женского обольщения можно использовать лишь в том случае, если этот мужчина вам действительно интересен, если вы намерены завязать с ним отношения.

Никогда не тратьте много времени и усилий на мужчину, который не перспективен в плане прочных отношений.

Некоторые женщины цепляются за любого, лишь бы не быть одной. Но, во-первых, вы зря теряете время. Во-вторых, вы можете сами к нему привыкнуть, и потом будет трудно расстаться – столько времени были вместе. А в-третьих, вы лишаете себя шанса завоевать другого, более подходящего человека, если будете с ним. Можно, конечно, прийти на вечеринку с одним, а уйти с другим, но это не красит женщину. Мужчины предпочитают женщин, которые ведут себя достойно.

Но и не отказывайтесь совсем от мужчины, которого вы уже покорили – он может вам пригодиться (но держите его на расстоянии, а не на своей подушке!). Вы сможете использовать его в дальнейшем, исходя из того, что он умеет. А даже если он ничего не умеет, то сгодится на то, чтобы сопровождать вас в театр или в компании. Замужние женщины не любят приглашать одиноких женщин – это потенциальная соперница. Да и мужчины не ценят женщину, если она все время одна.

Мужчину легче всего найти тогда, когда у тебя уже есть один. Пейдж Митчелл

Даже если вы будете появляться то с одним поклонником, то с другим, – то это только прибавит вам вес в глазах других мужчин. Они при этом думают: «У неё так много ухажеров, значит, в ней что-то есть. Интересно! Можно попробовать приударить!» Мужчины, как и женщины, любят посоперничать. Если от «отбил» женщину у другого, то он будет этим ужасно горд. А если он будет этим гордиться, то, считайте, что он уже «попался».

Но и за этого мужчину тоже не нужно держаться слишком крепко, если вы чувствуете, что «опять не то». Если он вам не очень нравится, то не прогоняйте его, ищите дальше. И так по ступенечкам все выше и выше взбирайтесь по этой пирамиде из мужчин, которых вы сумели покорить. Пусть их будет много, пусть вы потратите на это несколько лет, но если вы подождете и не будете цепляться за каждого из них, то вы непременно выиграете. Знайте и будьте уверены, что рано или поздно в ваши сети обязательно попадет именно тот, кто вам нужен.

А вот когда у вас перехватит дыхание, вспотеют ладони, сердце застучит часто-часто, и вся душа будет петь: «Это он!», – вот тогда вы нашли того, кто вам нужен. И этого мужчину вы должны удержать во что бы то ни стало. Но ещё раз напомним самое главное – ведите себя с достоинством. Никогда не показывайте ему, как сильно вы его любите.

Пушкин писал: «Чем меньше женщину мы любим, тем больше нравимся мы ей». То же самое можно сказать и в отношении мужчин. Любите его так, насколько вы способны, но не

давайте ему этого понять, иначе он очень быстро сядет вам на шею. Дразните его, как мужчины дразнят женщин, говорите ему о своей любви, но и не уставайте повторять, что он должен каждый прожитый день вас завоевывать и заслужить вашу любовь, а то может вас потерять.

Он никогда не должен успокаиваться, что полностью повязал вас. Вы всегда должны вести себя так, будто если он вас покинет, то вы долго горевать не будете и без мужчины не останетесь.

Если вы будете уверенной в себе, то вы действительно без спутника жизни не останетесь. Сознание этого очень помогает женщине жить.

Не забывайте, что никогда нельзя расслабляться и успокаиваться на достигнутом. Всю свою жизнь вы должны быть в тонусе и поддерживать форму, не только физическую, но и психологическую, если не хотите оказаться когда-нибудь в роли брошенной жены.

Поддерживать внешнюю привлекательность и стараться всегда нравиться своему мужу нужно обязательно. Но ещё более важно – сохранить с ним эмоциональную связь. Запомните ваше ощущение, когда у вас колотилось сердце при ваших первых встречах, и никогда этого не забывайте. Не давайте вашим чувствам остывать. Поддержание огня чувств в большей степени зависит от женщины.

Чтобы держать мужчину в руках, прежде всего необходимо держать в руках себя.

*Минна Антрим*

## **Раздел 4. Постельные тайны**

### **Есть ли у нас секс?**

Секс в моей жизни занимает большое место, к сожалению.

*В. Жириновский*

Неплохо начал фразу Владимир Вольфович, но плохо кончил (прошу прощения за нечаянный каламбур). Почему же «к сожалению»?.. Видимо, над многими людьми того поколения все ещё довлеют стереотипы прежних времен.

«Секса у нас нет» – эта фраза уже давно стала крылатой. Есть ещё одна фраза из этого же репертуара: «Мы и без секса имеем детей и внуков». Принадлежит она политическому деятелю, ныне очень популярному в определенных кругах. Авторство, я полагаю, здесь не важно, – важна позиция. Именно так некоторые люди старшего поколения относятся к интимной жизни: «Секса у нас нет и не надо, а детей мы и без секса сделаем.»

Однако уже то, как часто эти фразы высмеивают люди нового поколения, – говорит о том, что секс у нас все же есть. И нужен он не только для того, чтобы «делать детей».

Так что же дает нам секс?

Секс – одно из величайших удовольствий, которое нам дано испытать в жизни. Это способ получить эмоциональное и физическое удовлетворение, источник душевного спокойствия и многих радостей. Он дает тонус, уверенность в себе и заряд жизненных сил.

Для большинства людей секс не просто физиологическая потребность. Это самое интимное действие, в которое вовлекается другой человек, это слияние двух людей, когда они отдают себя друг другу, это одновременно и обладание, и растворение.

Секс дает возможность лучше понять и узнать близкого человека. В постели, когда партнеры избавлены не только от одежды, которая накладывает на них определенные

обязательства, но и от социального влияния, – с них слетает все напускное, показное. Человек обнажен не только в физическом, но и в психологическом смысле, он беззащитен и открыт, и тогда даже за показной самоуверенностью можно увидеть тонкую, ранимую, внутренне одинокую и страдающую душу, которая нуждается в человеческом тепле, ласке и понимании.

Для людей, которые находят в сексуальном партнере духовно близкого человека, интимная близость становится не только единением тел, но и душ. Она вносит необычайное богатство во взаимоотношения, углубляет эмоциональную близость и позволяет пронести любовь через годы.

Секс может быть способом самовыражения. Человек как член общества, вынужден постоянно играть какую-то социальную роль. В повседневной жизни, на работе он может иметь одно лицо, а в ситуации интимной близости становится самим собой. Элегантный «сухарь», застегнутый на все пуговицы (не только в буквальном, но и в переносном смысле), в постели может оказаться нежным и чувственным любовником, а наивная простушка, которую все привыкли считать недалеккой, может оказаться пылкой и темпераментной, самозабвенно отдаваясь чувственному наслаждению, и в этом она прекрасна и «даст сто очков форы» холодной красавице-интеллектуалке.

Для некоторых людей секс – это главная цель в жизни. Он занимает все помыслы, определяет стереотип поведения, является смыслом существования, вытесняя все другие увлечения, интересы и социальные обязанности и занимая всю духовную жизнь человека.

Сексуальные «гурманы» с помощью утонченных эротических ласк имеют возможность получить величайшее, ни с чем не сравнимое наслаждение. Они боготворят секс и относятся к интимной близости очень трепетно, выжимая из неё до последней капли дурманящее наслаждение.

Интимная близость – один из немногих аспектов психической деятельности, которая позволяет не только получать, но и давать. Партнер дарит не только наслаждение – он дарит самого себя, по крайней мере на время близости. Секс дает возможность человеку осознать свою значимость, преисполниться гордости и самоуважения, когда партнер достигает вершин наслаждения.

Сексуальность – возвышенное чувство, которое включает в себя и духовный компонент. Сексуальные отношения могут дать не только чрезвычайно острое удовольствие, но могут также и обогащать духовную жизнь. Некоторые люди сознательно используют секс как средство получения духовных переживаний и стремятся найти партнера, настроенного так же. Духовная сексуальность обостряет ощущения и подпитывается физическим наслаждением. Она позволяет расстаться со своим «эго», стереть границы между «я» и «ты», раствориться в ощущениях партнера, ощущая себя сгустком энергии, которая подразумевает любовь, остановить ход времени, забыть о земном, ощутить себя частью Вселенной, слиться с природой и воссоединить свою сущность с самой великой из сущностей – самой Жизнью. Духовная сексуальность дает возможность перенести нас за пределы нашей земной оболочки и установить особые отношения с возвышенным.

Интимная близость может восприниматься не только на физическом, земном, но и на духовном уровне. При таком отношении к сексу физическое наслаждение не является единственной целью, ощущения простираются гораздо шире просто удовольствия и дают необычное самоощущение. В тантрическом сексе считается, что раздвоение, которое возникает между духовным и материальным началом, между сверхестественным и мирским, между мужским и женским, между телом и душой, лечится духовным сексом.

Секс – это не только удовольствие, позволяющее достичь истинных вершин наслаждения, но и утешение, эмоциональное расслабление и успокоение. Он дает возможность хотя бы на время забыть о повседневных проблемах.

Секс может расцениваться как развлечение, приятное времяпрепровождение и бегство от скуки. Для сравнительно небольшой части людей секс – это почти спорт, где человек «зарабатывает баллы» по собственной шкале оценки.

Секс – это способ избежать одиночества, а сексуальный партнер в этом случае становится единственной надеждой, помогающей не чувствовать себя одиноким. «Я не один, у меня есть близкий человек», – успокаивает себя человек, даже если между ними нет эмоциональной близости.

Сексом может оправдываться привязанность, если человек безуспешно пытался её преодолеть: «Я не могу её бросить, меня к ней тянет, как магнитом», «Я не могу с ним расстаться, мне с ним хорошо в постели.»

Интимная близость может расцениваться даже как способ общения. Некоторые мужчины говорят: «Я не знаю, о чем говорить с женщиной, если я с ней не переспал. А потом можно и поговорить, если хочется».

Некоторые люди с помощью секса самоутверждаются и пытаются избавиться от неуверенности в собственной привлекательности и комплекса неполноценности. Подсознательно ощущая свою несостоятельность, они меняют партнеров, как «перчатки» и надеются, что длинный «послужной список» является подтверждением их сексуальной привлекательности. Женщины говорят: «Все мужчины меня хотят, очевидно, я так хороша, что всем хочется затащить меня в постель», мужчины думают: «Ни одна женщина не может передо мной устоять, значит, я чертовски привлекателен!»

Интимная близость может существенно улучшить физическое состояние человека. За рубежом даже существует такой метод – лечение сексом. Такой метод способствует общему оздоровлению, что достигается благодаря чувственности и сексуальному самовыражению. Специалисты уверенно утверждают, что с помощью секса можно укрепить иммунную систему и вылечить многие хронические болезни. Длительные, регулярные сексуальные отношения с одним партнером дают больному силы, которые способствуют полному выздоровлению.

Для людей с пониженной самооценкой, чья сексуальность была подавлена неправильным воспитанием, основанном на чувстве стыда, секс в психологическом отношении является мощным лечебным и стимулирующим средством, позволяющим повысить самооценку.

А кроме того, секс имеет биологическую роль. Это средство выживания человечества как биологического вида, а для выживания нужно воспроизведение потомства. От этого проистекает наше бессмертие, так как мы передаем свои гены грядущим поколениям.

Вот видите, как много положительных аспектов у секса. Он обладает чудодейственным потенциалом, который для многих людей недостижим из-за упрощенного отношения к интимной близости.

Подлинный секс – это не только техника, это умение выразить себя и отозваться на желания другого человека.

Те люди, которые используют интимную близость лишь для снятия полового напряжения и деторождения, – лишают себя одного из величайших наслаждений, которыми одарила нас природа.

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

*Вуди Аллен*

## **Основное различие между мужчиной и женщиной**

В конце концов различие между мужчиной и женщиной невелико. Да здравствует это маленькое различие!

*Французская байка*

Нет, это не то, о чем вы подумали, прочитав эпиграф. Основное различие между

мужчиной и женщиной состоит в том, что они не всегда хотят одного и того же.

Мужчина и женщина различаются и психологически, и сексуально. То, что нравится мужчине, может не нравиться женщине, может даже вызывать у неё неприятие и раздражение.

Самый наглядный пример:

Мужчины уделяют особое внимание своему пенису и ожидают той же степени любви и почтительности от женщины.

Ни один мужчина не признает, что его половой член некрасив. Каждому очень нравится свой половой член (правда, у некоторых есть некоторые опасения относительно его размеров, но на симпатии мужчины к своему «другу» это не отражается.)

Женщины с этим не согласятся (но, как правило, оставляют это мнение при себе).

Есть некоторая часть женщин, которая относится к пенису партнера с симпатией, поскольку тот доставляет им наслаждение. Однако они не воспринимают половой член отдельно от владельца и распространяют свою симпатию на обоих.

Пенис мужчины, который нравится, расценивается женщиной как привлекательный (но не в эстетическом, а скорее, в эмоциональном аспекте).

Но есть немало женщин, которые, будучи оргазмичными, тем не менее, находят мужской половой орган омерзительным. Некоторые стараются даже не смотреть, не прикасаться и уж тем более, не согласятся на фелляцию (оральный секс).

Другие и прикасаются, и умеют стимулировать мануально и орально, и делают фелляцию, но считают, что в пенисе ничего эстетически привлекательного нет. По мнению женщины, он нужен для определенных целей, вот и все, а любоваться и восхищаться им у неё нет ни малейшего желания.

Мужчины очень трепетно относятся к своему органу и желают слышать от женщины подтверждение тому, что он очень хорош.

Чтобы доставить удовольствие партнеру, женщины порой и восхищаются, и говорят комплименты.

«У меня был любовник, – рассказывает 28-летняя Рита, вполне современная, сексуально раскрепощенная женщина, – который добивался, чтобы я согласилась, что его член лучше членов всех моих прежних мужчин. И я подыгрывала ему: „Такой большой! О-о, какой великан!“ – как обычно делают проститутки, а самой было смешно. А в обычной жизни он вполне нормальный мужчина, но почему-то закомплексован на своем члене.» Лучший комплимент мужчине – это похвалить его пенис.

Мужчины позитивно воспринимают манипуляции партнерши с половым членом. Любые прикосновения, оральная или мануальная стимуляция обычно ими приветствуется, лишь бы женщина нечаянно причинила боль или какой-то вред драгоценному «другу».

Женщины же не столь фиксированы на своих гениталиях. Они не считают свои половые органы красивыми и даже когда мужчины говорят им об этом, – в глубине души не очень-то с этим соглашаются. Поэтому многие женщины не хотят, чтобы партнер видел их гениталии (и уж тем более, не желают выслушивать комплименты). Немало женщин не любят, когда партнер прикасается к половым органам, и противятся мануальной (и уж тем более оральной) стимуляции.

Мужчинам нравится, когда партнерша во время любовных игр начинает ласкать пенис, а женщинам нравятся прикосновения к любой части тела.

Многим женщинам больше нравится не сам половой акт, а то, что ему предшествует, – эротическая прелюдия: поцелуи, крепкие объятия, поглаживания, чувственные прикосновения. Им необходима любовная игра. Женщин важнее процесс, нежели результат. Мужчине наоборот.

Различия в мужской и женской сексуальности обусловлены многими причинами: физиологией мужского и женского организма, влиянием психических и социокультурных факторов.

Влечение к половой близости у мужчин и женщин имеет разную основу. Для женщин

гораздо важнее эмоциональные отношения, а для мужчины большее значение имеют эротические раздражители, которые усиливают сексуальное возбуждение.

Мужчина может внезапно захотеть женщину, которую он увидел впервые в жизни или ту, которую знает давно. Желание, если женщина его возбуждает, может возникнуть даже если в эмоциональном плане она для него ничего не значит, и после полового акта он через два дня её забудет. А для женщины очень важны знаки внимания, которые оказывает ей мужчина, и её чувства к нему. Мужчина может захотеть любую привлекательную женщину, женщина – только того мужчину, к которому она питает чувства.

У некоторых женщин тоже может возникнуть внезапное желание близости с мужчиной, с которым она только что познакомилась. И все же для большинства женщин имеют очень большое значение эмоциональные отношения с партнером. Мужчина должен быть не просто симпатичен и приятен женщине. Он должен так зажечь её, чтобы она ответила на его любовный призыв.

Различия между сексуальностью мужчин и женщин обусловлено и уровнем полового влечения.

В целом мужчины характеризуются большей сексуальной потенцией в смысле способности к сексуальным реакциям, более выраженным сексуальным влечением и стремлением к более частым сексуальным контактам, чем женщины.

Сексуальное желание у женщин менее напористое, чем у мужчин. Для того, чтобы женщина захотела близости, необходим определенный настрой на секс – это называется психоэротической настроенностью. Если психоэротической настроенности нет, то будь партнер хоть Ален Делон, – женщина может не возбудиться.

Женщины медленнее возбуждаются, чем мужчины, поэтому им требуется эротическая стимуляция в прелюдии. Зато у них более длительный оргазм.

При интимной близости с нелюбимым мужчиной женщина вряд ли переживет оргазм, есть шанс, что близость ей будет неприятна. Мужчина же может иметь сношение и с нелюбимой женщиной, – лишь бы она была сексуально привлекательной для него.

Сексуальная революция наложила свой отпечаток на взаимоотношения полов. Происходит изменение стереотипа сексуального поведения и сексуальной культуры, соответственно меняется и отношение к мужской и женской сексуальности.

Еще три-четыре десятилетия назад не было четкого представления о женской сексуальности. Секс расценивался как «супружеская обязанность». Давая согласие на брак, женщина как бы автоматически давала согласие на секс.

Работы У.Мастерса и В.Джонсон и феминистского движения изменили представление о женской сексуальности. Женщина уже не расценивалась как средство для услаждения мужчины; сами женщины тоже прозрели и осознали, что от секса можно получать удовольствие.

Из-за различия в сексуальности и психологии мужчины и женщины даже у сексологически здоровых людей могут быть проблемы.

О некоторых проблемах в интимной жизни мы и поговорим в этом разделе.

У женщин все сердце, даже голова.

*Жан Поль*

## **Эти непонятные женщины...**

Женщина – вторая ошибка Бога.

*Фридрих Ницше*

.. девушка не знает, чего она хочет, но всячески добивается этого.

*Леонард Луис Левинсон*

Многое в поведении женщины бывает непонятно мужчине, потому что он не знает истинные мотивы, судит лишь по её поступкам, а глубинные причины поступков женщины остаются для него тайной за семью печатями.

Вместо того, чтобы признать, что плохо разбираются в женской психологии, мужчины склонны во всем винить женщин.

«Женщины странные существа, капризные, непостоянные, сами не знают, чего хотят, их поступки лишены всякой логики», – мнение, весьма распространенное среди сильной половины.

Неверное мнение. Иногда женщина сама не до конца понимает, чего хочет, поскольку руководствуется больше своей интуицией, но в её поступках есть своя внутренняя логика и своя мотивация.

Поясню, как мужчина и женщина порой не понимают друг друга, на одном конкретном примере.

Сексуальное желание у женщины во время месячных усиливается, но заниматься сексом ей нелегко – мешают мысли о том, что партнер потом будет испытывать негативные чувства. Это может вызвать психологическое торможение, и оргазм не наступит. Это фиксируется в подсознании и впоследствии может быть так, что у женщины уже не будет желания.

Мужчине это непонятно – раньше партнерша хотела секса во время месячных, а теперь не хочет. «Странные существа женщины», – думает он. Нет, женщины не странные. Просто они не такие, как мужчины.

После окончания менструации сексуальность женщины повышается. Она не только больше заинтересована в сексе, но и легко оргазмична, потому что ей легче расслабиться. Психологически это объяснимо: во-первых, раз прошла менструация, значит, она не беременна (мужчинам никогда не понять, какое невероятное облегчение испытывает женщина), во-вторых, как минимум неделя после месячных безопасна для «залета», а в третьих, она сдерживала себя три-четыре дня, а теперь-то уж можно дать себе волю!

Переполненная этими чувствами и желанием, женщина кидается на шею любимому: «Возьми меня, я вся твоя!», – а он недоумевает – ещё вчера-позавчера она была хмурой и раздражительной, огрызалась, когда он пытался «подкатиться» с игривыми намеками, а теперь ласкается сама...

«До чего же непостоянны в своих пристрастиях женщины», – думает мужчина, если ему самому в этот момент не хочется секса.

Не встретив ответного отклика любимого, женщина сердится и думает: «Когда мне было нельзя, он ко мне приставал, а когда я хочу, – он не хочет. По его желанию я должна немедленно ложиться, а мои желания в расчет не принимаются». Хорошенько «накрутив» себя, вконец разобиженная, она цепляется к пустяку и устраивает любимому приличный скандалчик.

«Не поймешь этих женщин, – в очередной раз делает глубокомысленный вывод мужчина. – Только что сама лезла и вдруг закатывает истерику. Когда я её обнимаю, она фыркает и огрызается: „Отстань!“ – а когда у меня на вечер другие планы. – ей приспичило».

Прикинув кое-что в уме, он приходит к выводу, что из врожденной стервозности женщина «пристает» именно в тот вечер, когда по телевизору боксерский поединок за звание чемпиона мира или финал кубка европейских чемпионов, или ещё какое-то спортивное событие чрезвычайной степени важности. «Ах, у неё закончились месячные... Значит, я должен немедленно бросить все дела и...?! Что ж, теперь все подстраивать под её цикл?!» Когда мужчина хочет – это ОН ХОЧЕТ, а когда желание «не вовремя» возникает у женщины?..

При другом сценарии в ответ на желание женщины партнер раскрывает объятия, и вечер проходит на высоком накале страстей. Он полагает, что в следующий раз будет точно так же – раз партнерша становится особенно сексуальной после менструального цикла, то через месяц она опять будет чувствовать себя возбужденной и с упоением предастся любви. Но его может постигнуть разочарование.

Женщины и в самом деле существа непостоянны, потому что они очень эмоциональны. На их настроение и сексуальное желание могут повлиять тысячи разных причин.

То, что женщине нравилось, может быть неприятным или даже раздражающим в другой день, в другой ситуации, в другом её настроении.

Как жаль, что мужчины не понимают причин, которыми руководствуются женщины... Не женщины «непонятные», а мужчины «непонятливые».

Основные трения в межличностных отношениях мужчины и женщины возникают из-за того, что и те, и другие судят со своих позиций.

Мужчины убеждены, что понять женщину невозможно, так что не стоит и пытаться.

Женщины уверены, что в большинстве ситуаций мужчины проявляют исключительную непонятливость и неспособность увидеть проблему с женской точки зрения.

По мнению женщин, наиболее «непонятливы» мужчины во всем, что касается сексуальных отношений.

Самая частая жалоба, с которой женщины обращаются к сексопатологу, – отсутствие сексуального удовлетворения. По мнению женщин, это во многом связано с тем, что мужчины невнимательны к ним, бесчувственны, эгоистичны, а самое главное, не имеют представления о том, как надо заниматься сексом.

Мужчины же считают себя «спецами» по части секса. Поэтому они не желают обсуждать с партнершей сексуальные проблемы – ведь они убеждены, что и так знают все, что нужно. Если мужчина хочет, а женщина отказывается заниматься сексом, следовательно, она «фригидна». Но если хочет она, а он не расположен, – она не только не получит желаемого, но и будет облита презрением: «Ты ведешь себя, как шлюха».

Разница между мужской и женской любовью заключается в том, что женщина любит всем сердцем и всей душой, а мужчина – всем своим умом и телом

*Минна Антрим*

### **Эти непонятные мужчины...**

– Мой муж занят такими важными вещами, – делится женщина с подругой. – Размышляет о том, возможна ли монархия в России, есть ли загробная жизнь и о прочих высоких материях.

– А ты? – интересуется приятельница.

– А я занимаюсь пустяками – добываю продукты, готовлю еду, ращу детей...

*Анекдот*

Радость моя, мы живем в переходную эпоху, – говорил Адам Еве по дороге из рая.

*У. Инге*

У мужчин сексуальное желание тоже зависит и от общего самочувствия, и от настроения, но все же половое влечение у сильного пола более устойчиво к смене настроения.

Многие мужчины, будучи в плохом настроении, считают, что стимуляция половых органов может оказать успокаивающее воздействие. В состоянии стресса они не возражают против эротических ласк и находят их приятными. Будучи зол или сильно расстроен, мужчина может внезапно почувствовать желание и возбудиться, а интимная близость оказывает благотворное воздействие на его психическое состояние.

Виктор пришел домой расстроенным, напряженным – на работе прошел слух, что скоро всех отправят в бессрочный отпуск. Он и так зарабатывал столько, что ему было стыдно перед женой, а тут «светила» перспектива остаться вовсе без заработка. Он был зол на себя – ещё полгода назад Дина, его жена, предлагала ему перейти работать менеджером в коммерческую фирму. Если честно, то он просто испугался, что не справится, – Виктор понятия не имел, в чем заключаются обязанности менеджера, а коммерция для него была тайной за семью печатями. А на работе, хоть и платили через раз, но все привычное. Теперь он жалел, что не послушался жену.

Виктор был воспитан строгим отцом в принципах, что мужчина должен быть мужчиной, следовательно, нельзя демонстрировать окружающим, а тем более, женщине, свою неуверенность, растерянность, беспомощность и прочие эмоции. Его отец презрительно называл таких мужчин «слюнтяями» и «слабаками». Виктор не обладал теми качествами, которые пытался воспитать в нем отец, да и сам-то отец был далек от образа «настоящего мужчины», декларируя свои принципы лишь на словах.

В результате такого противоречия между отцовским воспитанием, реальной действительностью и характером самого Виктора, он не стал сильной личностью, но как и многие мужчины, взял за правило скрывать свои слабости. Порой он маскировал свои сомнения нарочитой категоричностью, утрированной решительностью, а на самом деле его поспешные, необдуманные поступки и решения приносили немало вреда ему самому. Так бывало нередко, так же обстояли дела и в данном случае.

Вся беда в том, что сам Виктор прекрасно сознавал и свои недостатки, и их причину, но искоренить этот стереотип поведения уже не мог.

Дина интуитивно почувствовала, что у мужа неприятности; за ужином несколько раз спросила, что случилось, но тот отмалчивался, а потом довольно резко огрызнулся. Жена, которая искренне хотела принять участие в его проблеме и помочь, обиделась и ушла в спальню. Ужин Виктор доедал один, терзаясь и виня себя. Было за что – кругом неправ, да ещё наорал на жену.

Войдя в спальню, чтобы попросить у неё прощения, он увидел, что жена ничком лежит на кровати и неожиданно в нем возникло сексуальное желание. И опять он повел себя неправильно. Почувствовав эрекцию, он повел себя почти как насильник. Дина рассказывала мне потом, что в первый момент просто растерялась, а потом хотела «спихнуть» мужа, но тот держал её крепко. Через пару минут Виктор её отпустил и заработал увесистую пощечину. Он почувствовал себя виноватым вдвойне – то обидел жену словесно, то вел себя как «грубый скот». В обычном состоянии он неплох как сексуальный партнер, и Дина на него не жаловалась. Но такой «скотский секс» ей совершенно не понравился.

Потом они помирились, но ещё не раз бывало так, что при отрицательных эмоциях Виктор искал спасения в сексе. А Дина каждый раз обижалась, что её тело он использует как средство для разрядки.

В результате их частых ссор и продолжительного стресса (опасения Виктора все же оправдались – он остался без заработка, а Дина ему «проела плешь», какой он упрямый, всегда все делает по-своему, ни разу не прислушался к здоровым советам и т.д. и т.п.) у Виктора внизилось желание. Иногда в нем просыпался прежний инстинкт, но Дина была категорически против двухминутного полового акта, который ей ничего не дает. В результате они вообще отказались от интимной жизни. Через полгода она привела мужа на консультацию.

Так бывает нередко. Дина, как и многие другие женщины, которые жалуются, что мужчины используют их для снятия психического напряжения («Будто я резиновая кукла из

секс-шопа с дыркой между ног», – так сказала одна моя пациентка»), – отчасти правы. Но лишь отчасти.

Действительно, занимаясь сексом в состоянии стресса, мужчина хочет снять эмоциональное напряжение. Но при этом он не относится к женщине потребительски, как к «средству для снятия напряжения» (если это нормальный мужчина, конечно). Если у партнеров хорошие отношения, то женщина – отнюдь не «резиновая кукла». Она близкий человек, к которому мужчина устремляется в трудную для него минуту, чтобы обрести у неё эмоциональную поддержку.

Вся беда в том, что мужчины не умеют говорить о том, что в данный момент чувствуют.

Женщина, будь она на месте мужчины, – уже подробно рассказала бы ему обо всех своих печалях. Он бы её пожалел, посочувствовал, и ей бы стало легче.

С точки зрения психиатрии, женщины в большей степени экставертированы, а мужчины инровертированы. В упрощенном понимании это означает, что мужчины закрыты, скрытны, все носят в себе, а женщины открыты, и все, что у них на душе, – то и на языке.

И хотя это совершенно нормально, но на этой почве возникает множество размолвок. Женщины упрекают мужчин в скрытности, а те считают женщин чрезмерно болтливыми, несдержанными и эмоционально и словесно.

«Зачем она мне все это рассказывает?..» – с недоумением и тихой тоской вопрошает себя муж, когда супруга подробно излагает, что она «поцапалась» с приятельницей по телефону, что у секретарши шефа почти каждый день новая обновка, и как её «затирают» на работе, как оскорбила соседка из квартиры этажом ниже, как нагрубила кассирша в магазине и тому подобные «новости». Лично он вообще бы не стал обращать внимания на такую ерунду, а если бы даже его что-то и задело, – не стал бы целый час долдонить об этих мелких проблемках. «Все бабы дуры и проблемы у них куриные», – в очередной раз решает он и утыкается в газету. А ведь жене нужно было всего лишь, чтобы он её выслушал.

Но когда неприятности у самого мужчины, он предпочитает промолчать. «Что толку ей говорить, – думает он. – Все равно она ничем не поможет, только раскудахчется. Потом придется её успокаивать.»

Другие мужья думают о жене не столь уничижительно, но тоже предпочитают промолчать о своих неприятностях, потому что считают для себя невозможным показать свои огорчения, страхи и прочие отрицательные эмоции. Даже если в детстве его воспитывали не так, как Виктора из приведенного примера, все же многие мужчины бессознательно или осознанно придерживаются именно таких принципов.

В силу этих принципов, будучи в состоянии стресса, мужчина не может рассказать женщине о своих проблемах. Он эмоционально подавлен и ищет у неё утешения таким весьма своеобразным способом – через секс. На самом же деле ему нужна эмоциональная близость с женщиной, он хочет расслабиться и полагает, что самый короткий и эффективный способ – занятие любовью.

Для каждого психически нормального человека секс – это не инстинкт, а соединения с партнером, момент наивысшей близости с ним. Во время полового акта мужчина, если женщина хочет близости с ним, ощущает особые чувства. Недаром секс расценивается как проводник любви.

Для мужчины интимная близость с партнершей, когда он расстроен, – это выражение любви к ней и желание обрести уверенность, что и она его любит.

Конечно, было бы проще, если бы он сказал ей об этом, но он же мужчина... Он либо не может выразить свои чувства, либо не умеет говорить о них.

А женщина ждет от него иного поведения. Видя, что с ним что-то происходит, что муж напряжен и зол, она недоумевает: «Почему он мне ничего не расскажет?..»

Если бы она знала, какие чувства он в данный момент испытывает, не в силах о них сказать, – она наверняка расплакалась бы от сопереживания и кинулась ему на шею со словами сочувствия и ободрения. А в жизни она обижается на его скрытность, они ссорятся,

непонимание между ними ещё более углубляется. Если же мужчина ищет её поддержки, склонив жену к «быстрому сексу», то потом он испытывает чувство вины, а она – разочарование и недовольство.

Секс для мужчины – это своего рода проявление чувств.

Мужчина нередко расценивает секс как способ примирения.

Ира и Толя яростно поссорились. Как и положено в хорошей семейной сцене, они называли друг друга обидными словами, среди которых «дура», «истеричка» и «подонок» были самыми мягкими.

Доходчиво объяснив супругу, почему она его ненавидит, Ира, кипя от обиды и негодования, удалилась в спальню, чтобы всласть порыдать. Пока она обливалась слезами и накручивала себя, какая она несчастная, Толя решил, что зря он погорячился. Теперь она проплачет весь вечер, а потом будет дуться ещё неделю. А может быть и так, что сейчас соберет сумку и хлопнет дверью – такое тоже бывало. Потом ему придется разбираться с тещей, которая и так его не жалует, а тут опять начнет зудеть, что он Ире не нужен...

В общем, Толя решил, что «дешевле» помириться. К тому же он уже остыл. Толя вспыльчив, но отходчив, в отличие от Ирины, которая куксилась неделями. Он полагал, что тем самым жена добивается, чтобы муж на коленях вымаливал прощение. Не знал Толя, что супруга в этот момент ненавидела его лютой ненавистью и решала дилемму: то ли развестись, то ли завести любовника. Она не набивала себе цену, как думал супруг, просто была очень зла на него и не желала примирения.

Один из недостатков Толя (кстати, не единственный!) – его невоздержанный язык. Ссорясь, он не выбирал выражений, в том числе, использовал и непечатные. Интеллигентную Иру это так шокировало, что она долго не могла забыть и простить оскорблений. Потому и дулась подолгу. Толя же ко всему относился легко: «Ну подумаешь, назвал её ... (или „послал“ куда подальше). Это я сгоряча. Сама довела.»

В общем, решив, что они оба «выпустили пар» и лучше не затягивать сцену, а заняться любовью, чтобы все поскорее забылось, он прокрался в спальню и начал «приставать» к жене.

О, если бы мужья могли прочесть мысли своих жен в подобной ситуации! Возможно, это отвратило бы их от попыток склонить супругу к интимной близости сразу же после ссоры, которая оставила в её душе лишь горечь и чувство обиды.

Мысли женщин примерно таковы (с некоторыми вариациями, но смысл один и тот же): «Я его ненавижу! Ненавижу!!! Убила бы его! Завтра же подаю на развод. Угораздило же выйти за этого придурка! Меня просто тошнит от него! Он что – совсем рехнулся, если надеется, что после всего, что он мне наговорил, я сейчас раздвину для него ноги?!»

Мысленно женщина уже представляет себе, как она возьмет что-нибудь остро-колючее, наподобие того, чем в фильме «Основной инстинкт» героиня колола лед, а заодно избавлялась от надоевших мужчин, а потом тяжело вздыхает и...

Да, это именно тот вариант, когда женщина говорит, что «проще „дать“, чем объяснять, почему ты не хочешь».

Представив себе, что выяснение отношений и причин её «не хочу» выльется в продолжение безобразной сцены, женщина стискивает зубы, не позволяя своей обиде и злости вырваться наружу. «Черт с ним, – думает она. – Надоело с ним собачиться. Ведь все равно не отстанет.» И она уступает.

Во время полового акта она борется с желанием изо всех сил дать ему коленом в пах или представляет себя на месте блондинки из фильма «Основной инстинкт», которая с наслаждением вонзала нож для колки льда в тело партнера, а за неимением ножа вонзает ногти в спину мужа. Когда все заканчивается, она сама себе противна и презирает себя за то, что в очередной раз уступила. Она ничуть не остыла, кипит от обиды и негодования, мало того, к старым обидам прибавилось новое унижение. «Ну ты ещё получишь...» – мстительно обещает она про себя, сама не зная, что имеет в виду.

А что муж? Он и понятия не имеет, какие кровожадные планы мести бродят в голове

его благоверной. После полового сношения он разрядился не только физически, но и эмоционально, и теперь благодушен и преисполнен самодовольства: «Я был прав. Ничто так быстро не восстанавливает отношения, как хороший секс. А моя-то какова! Всю спину мне исполосовала – просто тигрица. Недаром говорят, что ссора возбуждает!»

Ни единый его вывод не соответствует действительности, но он-то об этом не знает...

Жена, наблюдая за его самодовольным выражением лица, думает: «До чего же он тупой... Ничем его не прошибешь. Видел же, что я плакала, и вместо того, чтобы попросить прощения, полез ко мне. Неужели он всерьез думает, что после такой ссоры у женщины может быть желание заниматься сексом?.. Да у меня вообще больше нет желания с ним спать. И как человек он полное ничтожество. Бесчувственный, эгоист каких мало. И меня он не любит. Ему от меня нужно только одно...» Жена жалуется, что мужу «надо только одно».

Но гораздо хуже, когда ему от неё вообще ничего не надо.

## Мужчины и женщины разные

Мужчины и женщины такие разные, что вообще непонятно, как они уживаются вместе.

*NN*

Образ мыслей в отношении к половому акту у мужчин и женщин различен. Мужчины не обладают навыками общения, поэтому не любят долгих разговоров. Когда супруги в ссоре, мужу проще заняться с женой сексом, чем попросить у неё прощения.

Мужчина выбирает секс как средство быстро решить конфликт.

Женщины совершенно иначе устроены. Даже прикосновение к её телу, не говоря уже о стимуляции груди или половых органов, вызовет бурную реакцию неприятия, если женщина находится в стрессовом состоянии.

«Я пришла с работы в полном душевном раздрае, – возмущается Анна. – Меня всю трясет, а муж начинает меня лапать за грудь, лезет под юбку и подталкивает в сторону спальни. Разве мне до секса, когда я зла на весь мир?! Всех бы убила и его в первую очередь!»

«Я всего лишь хотел её отвлечь, – оправдывается Петр. – По себе знаю, что лучшее средство от неприятностей – полстакана и расслабиться с женщиной. Выпить Аня не захотела, она вообще спиртного не любит, так я решил расслабить её по-другому. Что в этом плохого?! А она закатила истерику, что я бесчувственный чурбан и мне надо от неё только одно.»

В результате супруги яростно поругались, дело дошло до взаимных оскорблений, после чего Петр заявил, что не желает больше жить «с истеричкой», и ушел, хлопнув дверью, а Аня порезала запястья бритвой. Она не погибла, но так изуродовала руки, что потом была вынуждена носить платья и блузки только с длинным рукавом.

Уважаемый читатель, а вам эта ситуация ничего не напоминает? Ведь самые большие ссоры обычно начинаются с пустяков. Супруги не поняли друг друга и вместо того, чтобы объясниться, – раздули небольшую размолвку до громадного скандала.

Аня неверно расценила намерения мужа, но ведь и Петр мог вести себя по-другому. В его понимании, секс – «лекарство» от всех печалей. И он решил «вылечить» жену испытанным способом. А она расценила его действия как «бесчувственность» и «домогаательства».

Как вы думаете – стоило ли из-за подобного недоразумения разрушать брак, а тем более, сводить счеты с жизнью?!

Не проще ли было просто спокойно поговорить и разъяснить друг другу свою точку зрения? Петр мог бы выразить жене сочувствие и понимание её состояния и дать ей

возможность выговориться. Если женщина «кипит», то нужно дать ей возможность «выпустить пар», а не тащить её в спальню.

А когда она выговорится, можно предложить: «Давай забудем эту ситуацию и переключимся на другое. Все, дорогая, мы не будем думать об этом сегодня, мы подумаем вместе завтра. Завтра будет новый день, и эта проблема предстанет в ином свете.»

Расстроенная женщина вряд ли сможет быстро переключиться на секс, поэтому ни в коем случае не нужно проявлять настойчивость. Сначала женщину нужно успокоить, а потом, быть может, она и сама захочет секса. Ничто так не успокаивает, как крепкие мужские объятия.

Причем, женщина, будучи огорченной, зачастую подразумевает под объятиями не эротику, а эмоциональную поддержку. Мужчина же, обнимая любимую, может перейти к эротическим действиям. Мысли женщины чище, чем у мужчины, потому что меняются чаще. (Оливер Хервод)

Больше всего раздражает женщину, когда мужчина «ни с того, ни с сего» начинает гладить её грудь или половые органы, когда она к сексу вовсе не расположена.

Вот как рассказывала мне о причине размолвки с мужем 27-летняя Алина:

«Я стою у плиты или стираю, а муж входит, целует меня в шею, сжимает мою грудь обеими руками и начинает её мять, потом лезет под юбку. Ему это кажется веселой игрой. Раньше мне это нравилось, но тогда нам было по девятнадцать лет...

Подруги мне даже завидуют – мы столько лет женаты, но муж все ещё не перегорел. А я порой так злюсь, что готова стукнуть его чем попало. Вы только представьте себе – руки в мыле или в руках ложка, которой мешаешь кашу, а тут он лезет в трусы. Моя подруга говорит: «Я бы визжала от восторга. Мой ко мне месяцами не притрагивается». Посмотрела бы я на её восторги, если бы это повторялось с завидным постоянством, причем, в самом неподходящем месте.

Я ему уже сто раз говорила, что мне неприятны его приставания, когда они не вовремя. Думаете, он внял? Ничего подобного. Надуется, будто я его смертельно обидела. Но ведь сам напросился! Если бы это было первый раз, – ещё куда ни шло. Но это уже в сто первый. И каждый раз одно и то же. Может быть, кому-то и нравится помешивать кашу, ощущая мужскую руку между ног, но только не мне. Иногда мне приходится его отпихивать, иногда грубить или даже ударить, – так он меня «достаёт». Потом мы ссоримся и никакого секса вечером между нами нет. А если бы он не приставал ко мне, – то все было бы нормально.

Тупой он, что ли, раз слов не понимает? В такие минуты, когда он ведет себя как сексуально озабоченный юнец, я его почти ненавижу, он мне просто омерзителен. А в обычном состоянии он хороший муж и отец. Но если и дальше так будет продолжаться, в конце концов мы разругается окончательно.»

Но давайте послушаем вторую сторону, мужа Алины:

«Я люблю свою жену и хочу её. Мне обидно слышать от нее, что я к ней „пристаю“. „Пристают“ пятнадцатилетние юнцы к таким же сопливым девчонкам, а Аля моя любимая женщина.

А почему секс должен быть только в спальне и только на кровати? У нас с ней не раз было и на кухне, и в прихожей, и в ванной, и в туалете, и в гостях, и ей самой это нравилось.

Я понимаю, что она устала, или не в настроении, или нервничает из-за детей, но я хочу отвлечь её. Эти заботы никогда не кончаются, а мы же ещё молодые и любим друг друга. Мне неинтересен секс, который заранее расписан – в положенное время, в положенном месте.»

И ведь оба супруга по-своему правы, не так ли?

Поверьте мне, читатель, – так бывает почти во всех семьях. За двадцать пять лет работы психиатром я примирила многих поссорившихся супругов и во многих случаях оказывалось, что обоим можно было считать правыми и обоим же – виновными в размолвке. Просто-напросто каждый из них отстаивал только лишь собственные интересы или собственную точку зрения и был глух к доводам другого.

Современные мужчины знают, что прикосновения к груди и половым органам женщины являются необходимым атрибутом эротической прелюдии. Когда у мужчины возникает желание, он как бы оповещает об этом партнершу, касаясь этих эрогенных зон. Одновременно он выражает свою любовь.

Если женщина чем-то занята, передевается или просто не в духе, она отталкивает мужчину или просит оставить её в покое. Она всего лишь хочет сказать: «Я сейчас не хочу». Это не значит, что женщина не любит партнера или что она фригидна.

И мышление, и высказывания, и поступки женщины окрашены эмоциями, поэтому её эмоциональные переживания сказываются и на сексуальном желании. То, что она отказала сейчас, не означает, что она не захочет через некоторое время, когда её душевное равновесие будет восстановлено.

Однако мужчины воспринимают отказ женщины чуть ли не как личное оскорбление. Большинство мужчин придают сексу столь важное значение, что чувствуют себя отвергнутыми и уязвленными. «Она не хочет секса со мной» равносильно «она не хочет меня». Для мужчины это одно и то же. Для женщины нет.

Отказ мужчины от интимной близости с женщиной означает, что он изменил к ней отношение – либо разлюбил, либо в данный момент сердится или обижен на нее.

Отказ женщины от интимной близости с мужчиной – всего лишь отказ от секса, чему может быть сотни всевозможных причин. При этом её отношение к самому мужчине может быть неизменным. Она его по-прежнему любит (и в принципе – хочет, но потом), просто в данный момент у неё не то настроение, или не то самочувствие.

Мужчины, знайте: отказ от интимной близости означает, что женщина не хочет секса именно в данный момент, а не вообще. Она отвергает не вас, а половой акт с вами, – а это не одно и то же.

Поэтому мужчине не стоит обижаться или чувствовать себя отвергнутым из-за отказа партнерши. Оптимально – выяснить причину её нерасположенности и постараться помочь ей справиться с проблемой. Настаивать, когда женщина не настроена на секс, – гиблое дело.

Отказывая мужчине в близости, женщина испытывает чувство вины, но переносит отрицательные эмоции на партнера: это он во всем виноват, он «пристаёт», он «озабоченный», «бесчувственный чурбан» и тому подобное. Накрутив себя подобным образом, она отвечает на его уговоры и прикосновения резким отпором. В результате – обоюдная обида, ссора. Он чувствует себя отвергнутым, она ощущает собственную неполноценность. Свой гнев женщина переносит в завтрашний день – она будет подавленной, молчаливой, отчужденной. И если мужчина предпримет новую попытку, то она может проявить враждебность.

Может быть другой вариант развития событий. Видя, что партнер возбужден, женщина заставляет себя уступить. Если у неё плохое настроение или она устала, – то ей трудно возбудиться, а ещё труднее достичь оргазма. Партнер, если он не сексуальный эгоист, старается возбудить её ласками. Чем дольше он её ласкает, тем более виноватой чувствует себя женщина – раз оргазм «не получается» у нее, следовательно, проблема в ней. Это ещё больше блокирует её, а шансы на переживание оргазма ещё больше уменьшаются. В этом случае женщина либо будет испытывать чувство собственной неполноценности, либо перенесет отрицательные эмоции на партнера, либо впредь будет уклоняться от секса.

При любом варианте у женщины возникают отрицательные эмоции. Поскольку они связаны с сексом, то есть риск, что в будущем она будет отрицательно настроена к сексу вообще. Потом это непременно скажется на межличностных отношениях с партнером – она будет отчужденной, враждебной.

Ситуация, когда жена регулярно отказывает, а муж настаивает, – чреваты крупными ссорами и разрывом.

Так что же делать, чтобы этого не произошло? Знать особенности психологии и сексуальности мужчин и женщин, а самое главное – высказать свои пожелания и уметь слушать друг друга.

Если женщина промолчит, то мужчина останется в неведении относительно причин её отказа. Следовательно, нужно спокойно объяснить ему, почему вы не хотите. Если вы обижены на что-то, если вы недавно ссорились, а муж решил «помириться» с помощью секса, – скажите, что вы по-прежнему любите его и не отвергаете его (это очень важно для мужчины, поэтому обязательно скажите это, даже если вы ещё сердитесь на него), но у вас нет ни малейшего желания заниматься с ним сексом. Не делайте секс разменной монетой («Ты будешь хорошо себя вести, за это я тебе уступлю»), но донесите до сознания мужа, что впредь в состоянии ссоры секс категорически исключен. Объясните (он же не тупой! Поймет), что вы, как и любая нормальная женщина, способны заниматься сексом только будучи в хорошем расположении к нему, и если он желает, чтобы вы шли навстречу, то пусть впредь придержит свой язык. (Может быть, его проймет, и он в следующий раз промолчит в ответ на ваше замечание, или воздержится от язвительных комментариев, или не будет с вами спорить – тоже польза). Если вы все ещё обижены на него, не вдавайтесь в этот день в детали – это приведет к продолжению ссоры. Обязательно скажите ему, что вам хочется с его стороны понимания – чтобы он понял ваши чувства и не обижался на вас за отказ. А подробнее обо всем вы поговорите завтра, когда оба остынете.

Не стоит сильному полу пытаться оценить женщин со своей, мужской позиции. Женщины совсем другие – и в психологическом, и в эмоциональном, и в сексуальном плане.

А женщинам не следует переоценивать значение мелочей, распускаться и преувеличивать свои неприятности. В семейной жизни нередко приходится уступать. Сказавши А, не будь Б.

Даже если в этот день совсем не хочется секса, – можно сделать над собой некоторое усилие. Нет женщины, которая хотя бы несколько раз в жизни не притворялась в постели. Как говорится, разом больше, разом меньше...

Супружеская жизнь соткана из тысяч компромиссов, в том числе и в постели.

В качестве варианта возможен такой сценарий. Допустим, партнер проявляет активность, а у вас неудачный день и вы по прошлому опыту знаете, что оргазма вам в таком состоянии не достичь. Его попытки вас стимулировать, скорее всего, будут безуспешны и вызовут у вас чувство неполноценности. В этом случае позвольте партнеру быстрый секс, без прелюдии, мягко и тактично уклонившись от ласк. Но не стройте из себя мученицу, как будто вы приносите себя в жертву (ведь мужчины в чем-то правы – не такая уж это и большая жертва!).

Позже вы можете с ним откровенно поговорить. Но ни в коем случае не переоценивайте значение своей «уступки» – в конце концов, мужчина не виноват, что у вас неприятности. Никто не любит унылых, недовольных, раздраженных женщин. Хоть жизнь и нелегка, но это ещё не повод для нытья и вечной подавленности.

Некоторые женщины, уступив мужу, избегают разговора, надеясь, что тот сам все поймет и впредь будет более деликатен, по крайней мере, не станет склоняться к сексу, когда у неё неприятности. Неверная позиция.

Большинство размолвок происходит от непонимания причин поступков друг друга: каждый из партнеров делает что-либо, подразумевая одно, но не находит нужным объяснить мотивы, а второй партнер понимает его по-своему.

Каждый человек оценивает другого «со своей колокольни» – как бы он сам поступил, будучи на его месте. Но даже двое мужчин поступают по-разному в одинаковых обстоятельствах, в зависимости от своего характера, возраста и жизненного опыта. Что уж говорить о мужчинах и женщинах! Почему же мы оцениваем поступки партнера с позиций собственного пола и мировоззрения?! Женщина, если она истинная женщина, не может поступать как мужчина, равно как и мужчина не может поступать по-женски, если он – мужчина. Истина банальна, однако жизнь показывает, что мужчины и женщины пренебрегают ею в своих взаимоотношениях.

Достичь взаимопонимания совсем несложно. Достаточно всего лишь признать, что мужчины и женщины разные: по-разному мыслят, по-разному чувствуют, по-разному

реагируют.

## **«У меня нет настроения заниматься сексом»**

В войне полов не может быть победителя, потому что противники слишком склонны к братанию.

*Генри Киссинджер*

Одно из женских качеств, вызывающих наибольшее раздражение мужчин, – зависимость сексуальности от настроения. Если женщина чем-то огорчена, то она может вообще не возбудиться, хотя в хорошем настроении она оргазмична.

У мужчины может быть наоборот – стрессы оказывают «ускоряющее» влияние на эякуляцию.

Я лечила одну молодую пару, у которой возникла сексуальная дисгармония из-за непонимания супругами психологии и сексуальности противоположного пола.

Анатолий, будучи расстроенным, например, из-за неприятностей или профессиональной неудачи, приходя домой, выпивал пару рюмок коньяка и «набрасывался» на жену. Быстрый, яростный секс, он получает разрядку, встает с постели уже бодрым и полным сил, а потом весь вечер сидит за компьютером и решает ту проблему, которая испортила ему настроение.

Ирина поначалу терялась от его яростного напора и уступала. Но после того, как все закончилось в считанные минуты, муж принял душ и уже сидит, как ни в чем ни бывало, в своем кабинете, она чувствовала разочарование и опустошенность. «Будто я всего лишь средство для его разрядки. Он использовал меня, как мы используем „тампак“, а после употребления избавился».

Потом Ирина стала отчаянно «брыкаться» – видя, что муж опять настроен «по-боевому», она заранее предупреждала его, чтобы он «на интим не рассчитывал».

Анатолий на неё обижался, а она на него. Он – за то, что жена не понимает его и за то, что отказывает в близости, когда он так нуждается в ней. Она – за то, что муж не считает её настроением и использует секс для собственного удовлетворения.

«Если он расстроен, почему бы просто не поговорить? – недоумевает жена. – Неужели муж считает, что я не в состоянии понять его трудностей? Если бы он поделился тем, что у него случилось, я могла бы поддержать его морально, да и ему стало бы легче.»

А Анатолий не сторонник перекладывать чисто мужские проблемы на женские плечи. «Зачем мне её огорчать?! Это мои проблемы, я с ними справлюсь сам.» – говорит он и трудно с ним не согласиться. На мой взгляд, это настоящая мужская позиция и она достойна уважения. Однако он был неправ в том, что решил «не тратить зря время» ни на разговоры, ни на ласки. «Я был зол и у меня не было ни времени, ни желания на долгие постельные игры», – признался он. Ему хотелось быстрее получить разрядку, и он её достигал в наикратчайшие сроки.

Естественно, Ирина чувствовала себя оскорбленной. К тому же, ей были непонятен мотив поведения мужа. «Лично мне вообще не хочется секса, когда я расстроена, – говорит она, и в этом мнении её поддержат многие женщины. – А мужу наплевать на мое настроение. Если хочется ему, то мое настроение не учитывается.»

Разногласия этой пары мы решили быстро. Им нужно было всего лишь объяснить и понять друг друга. Ирина признала, что муж иногда (но лишь иногда!) имеет право на «быстрый секс» ради разрядки (так уж мужчины устроены, и женщина должна это понять и принять), а Анатолий согласился, что нужно считаться с её настроением. Чтобы почувствовать желание, женщина должна хорошо себя чувствовать и быть в хорошем настроении.

Мужчина же, наоборот: хочет секса, чтобы чувствовать себя хорошо и повысить настроение.

Когда женщина расстроена, ей может быть неприятным любое прикосновение даже любимого человека. Объятие, если это жест утешения и означает: «Я тебя принимаю, сочувствую и хочу помочь», – конечно же, будет воспринято ею с благодарностью. Но если объятие имеет эротическую подоплеку, и женщина знает, что за ним последует закономерное «продолжение», – это вызывает у неё отрицательную реакцию.

Есть женщины, сексуальные потребности которых не зависят ни от настроения, ни от стрессов, ни от усталости. Но таких женщин, которые «всегда готовы», очень мало. А у остальных даже при незначительном ухудшении настроения напрочь пропадает желание.

Женщина начинает с отражения натиска мужчины, а кончает тем, что отрезает ему путь к отступлению.

*Оскар Уальд*

### **«У неё никогда нет настроения»**

Объявление: «Хочу овладеть...»

*В.Оганян*

Стойкое (но ложное) убеждение большинства людей обоего пола – что в сексуальной дисгармонии виноват кто-то один. Поэтому вначале на прием приходит один из супругов (если дело идет о сексуальной неудовлетворенности, то чаще всего это женщина). Бывает, что женщина винит себя, считая фригидной, но чаще винит мужа: «Он равнодушный, эгоистичный, не считается со мной».

Сексуальная дисгармония никогда не рассматривается изолированно, а лишь в рамках партнерской пары. Поэтому я уговариваю пациентку привести супруга, чтобы выслушать и его тоже. Оказывается, у него тоже есть масса претензий. Проиллюстрирую, как супруги глухи к претензиям друг друга, на примере из своей практики.

Говорит 32-летняя Тамара: «Ему нет дела до моих проблем. Лишь бы его персона была обихожена. пусть хоть землетрясение, но чтобы ужин был на столе, а наутро была чистая рубашка и выглаженный костюм. Он считает, что того, что он мне дает на хозяйство, должно хватать. Он не знает, что продукты дорожают чуть ли не каждую неделю. Если я говорю, что мне не хватает, муж заявляет, что я плохая хозяйка, покупаю все в дорогих магазинах, ленюсь ездить на оптовый рынок. Но у меня нет времени ездить туда, я все покупаю по пути. И так целый день кручусь как могу, жизнь у меня суматошная. Утром отвожу детей к маме, ей тяжело ездить к нам, а вечером забираю. Работаю полный рабочий день. Потом магазины, ужин, уборка. Мама сидит с детьми, ей стирать некогда, так что все на мне. Продукты для неё тоже я покупаю – она же не может ходить по магазинам с двумя малышами. Мечусь от одного дела к другому, ложусь после всех. На цыпочках вхожу в спальню, муж уже спит, и я каждый раз надеюсь, что „пронесет“. Но стоит мне лечь рядом, у него пробуждается рефлекс. Я совершенно измучена, мне завтра рано вставать, чтобы успеть приготовить всем завтрак, а до работы отвезти детей к маме. Я и так каждый день часа два сна не добиваю. Но мужу хоть колом по лбу – если его „разбирает“, то его и танком не остановить. По опыту знаю, что если скажу, как я устала, – будет скандал. Он начнет орать, что слышал это от меня тысячу раз, что у других тоже есть дети, но жена не жалуется, да и муж на неё не жалуется (у нас есть друзья, у которых тоже двое детей, но Рита не работает, а я работаю – разница есть?). Я сто раз мужу объясняла эту разницу между мной и Ритой, а он заявляет, что мне не надо работать, это моя блажь. Но я не могу бросить работу – от длительного перерыва я все профессиональные навыки потеряю. Да и работа мне нравится. Хоть платят пока не очень

много, но с перспективой интересных командировок. Почему я должна сидеть дома, деградируя профессионально, – только лишь для того, чтобы быть всегда готовой ублажать мужа в постели? Так ведь у нас не патриархат. А Костя считает, что я фригидная.»

А её муж Константин приводит свои доводы: «У Тамары никогда нет ни времени, ни настроения на секс. Даже когда у нас ещё не было детей, – было то же самое. До свадьбы она была такая заводная, а потом все время отнекивалась. У неё сотни всяких отговорок. Как и все женщины, она любит жаловаться, лишь бы нашелся слушатель, который её пожалеет. А на что ей жаловаться? Мы женаты одиннадцать лет. Тамара сама не хотела сразу заводить детей. Ей тогда ещё нужно было закончить институт. Потом она ездила на стажировку в США – мой отец её устроил, потом училась в бизнес-колледже. Так что нечего ей изображать из себя загнанную тяжелой жизнью рабочую клячу. Большую часть своей жизни она училась, а не работала, да и сейчас у неё работа не пыльная. Я хотел устроить её на хорошую и высокооплачиваемую работу, но она уперлась – теперешняя ей интереснее. Ну, раз интереснее, чего ж она приходит и язык на плечо? Великий труд – сварить детям кашу или яйца! По-моему, это делают все женщины, не жалуясь. Муж зарабатывает, а жена ведет хозяйство и ухаживает за детьми – по-моему, это нормальное распределение обязанностей. Тамара видит собственную дискриминацию в том, что я езжу на машине, а она на общественном транспорте. Но пока у нас нет возможности иметь две машины. Она требует, чтобы я отдал ей свою, я, естественно, не соглашаюсь, – мне она нужна по работе. Да и просто смешно – я, деловой мужик, буду ездить на встречи на метро, а моя жена будет ездить по магазинам на машине. Дешевле ей сидеть дома. И дети будут лучше присмотрены. Теща – такая же лентяйка, как моя жена. Безалаберная, в квартире грязь, холодильник вечно пустой. Привыкла у тестя на шее сидеть и ждать, когда тот принесет „заказ“ с работы. Днем теща обязательно спит, а дети в это время предоставлены сами себе. Детей она кормит одной сухомыткой или полуфабрикатами. Ну хоть вы объясните Тамаре – зачем она цепляется за свою работу? Ее зарплата никакого значения для нашего бюджета не имеет. Я семью обеспечиваю. Не шикую, но и жаловаться не приходится. Целый день мотаюсь, чтобы заработать (я получаю определенный процент от посреднической деятельности), прихожу домой весь в мыле и что? Я ещё должен картошку чистить, ужин готовить? Могу ведь и не ужинать дома, раз ей так тяжело приготовить ужин, схожу в ресторан. А дети? Хватит и того, что они у тещи едят чипсы, соленые палочки и прочую ерунду вместо нормального обеда. А насчет того, что будто бы я к ней чуть не каждую ночь пристаю, – неправда. У меня тоже, бывает, сил совсем нет, лишь бы голову до подушки донести. Сразу отключаюсь. Ну а если и пристаю иногда – мужик я или нет? Или мне теперь онанизмом заниматься? Или любовницу завести? Она дождется – заведу. Секс Тамару не интересует; я читал, что это свойственно фригидным женщинам. А все остальное – про усталость и занятость – лишь отговорки. Просто ей не хочется, вот и все.»

Если послушать, что возражает мужу Тамара, то эта перепалка никогда не кончится. Именно так обычно и бывает в семьях, где нет согласия: каждый судит лишь со своей колокольни и глух к доводам другого.

Женщины говорят: «Вечно он пристаёт именно тогда, когда я устала, плохо себя чувствую или у меня нет настроения».

Мужчины отвечают: «У неё никогда нет настроения. Она всегда устала и всегда плохо себя чувствует. Если я к ней прикасаюсь, она прикидывается чуть ли не умирающей. А если ей позвонила подруга, она может подхватиться и весь вечер мотаться с ней по магазинам. Это она так сильно устала?!»

Женщины говорят: «Ему чаще всего хочется утром, когда и так дорога каждая минута. Сто раз я говорила, что это наихудшее время – могут проснуться дети или уже проснулись, мне нужно выполнять свои утренние домашние обязанности, а приходится тратить время, чтобы привести себя в порядок после секса.»

Мужчины отвечают: «А когда же? Вечером она жалуется, что падает с ног от усталости и хочет спать. За ночь она должна была отдохнуть и набраться сил. Но нет. Утром она тоже

не хочет. Да и вообще время не имеет никакого значения – она не хочет ни утром, ни вечером, ни в выходные. У неё никогда нет настроения».

Уважаемый читатель, вам эта ситуация не знакома, хотя бы в общих чертах?

Все в руках человека, а человек в руках женщины.

*Александр Фюрстенберг*

## **Что влияет на женский оргазм**

Молодую женщину подстерегают тысячи опасностей, но только несколько из них доставляют настоящее удовольствие.

*Янина Ипхорская*

На сексуальное влечение женщины и её способность переживать оргазм влияет многое, в том числе гормональные изменения в её организме, её настроение, самочувствие и отношение к партнеру.

Гормональные изменения в организме оказывают влияние на половое влечение примерно у половины женщин. Во время менструации многие женщины испытывают повышенное сексуальное влечение, однако у некоторых оно тормозится из-за убежденности, что секс во время месячных неэстетичен, неприятен мужчине либо причинит существенный вред здоровью женщины.

У врачей нет четкого мнения в отношении интимных отношений во время менструации. Одни говорят, что пенис партнера может занести инфекцию в полость матки, поскольку зев шейки приоткрыт, а отторгаемый эндометрий – благоприятная среда для микроорганизмов. Это трудно оспорить. Другие, следуя принципу: «Нельзя, но если очень хочется, то можно». Третьи приводят мнение пациентов, которых даже возбуждает сношение во время менструации.

Действительно, есть мужчины, которых ничуть не смущает, что у партнерши менструация. Если мужчина очень влюблен, то ничто в любимой не вызовет у него неприятия. Но есть немало случаев, когда возбужденный мужчина настойчиво добивался от партнерши близости, добился, а после полового акта, увидев пятна на белье или кровь на половом члене, испытал либо испуг (от неожиданности), либо отвращение, – во всяком случае, положительных чувств он не испытывает. Бывает и так, что после этого мужчина дает себе зарок никогда «не иметь дела» с женщиной во время менструации. У меня было несколько случаев, когда мужчины, случайно увидев использованные «тампаксы» и прокладки, от которых женщине пришлось срочно избавляться, чтобы уступить желанию партнера, – испытывали такое омерзение, что это сказывалось на отношении к партнерше.

От настроения женщины, в ещё большей степени, чем от гормональных сдвигов, зависит, захочется ли ей секса. Если женщина думает о чем-то, озабочена, расстроена или устала, – ей потребуется больше времени, чтобы достичь оргазма. Настроение оказывает влияние и на желание, и на время, требуемое для достижения оргазма.

В целом можно сказать, что любые негативные изменения в психическом или физическом состоянии влияют на женскую оргазмичность. Поэтому у стольких женщин трудности с достижением оргазма – либо его никогда не было, потому что изначально все сложилось неблагоприятно, либо женщина ранее была оргазмичной, а теперь что-то случилось с её здоровьем, настроением или взаимоотношениями с партнером, и она утратила способность к оргазму. Даже у в целом благополучных женщин возбуждение иногда требует больших усилий, а оргазм труднодостижим или не достигается.

## **В погоне за оргазмом**

- Дорогая, ты можешь сказать, когда у тебя бывает оргазм?
- Не звонить же мне по этому поводу тебе на работу!

*Анекдот*

«Подкованность» в аспекте знаний о сексе имеет и обратную сторону. Теперь многие люди знают, что, как и мужчина, женщина тоже должна испытывать оргазм; для этого нужно знать её эрогенные зоны и правильно стимулировать их.

После опубликования в 1966 году знаменитой книги Уильяма Мастерса и Вирджинии Джонсон «Сексуальные реакции человека», где обсуждалось отсутствие оргазма и преждевременная эякуляция, ученые решили, что как только эти две проблемы удастся решить, то с сексом проблем не будет. Сексопатологи в числе прочих причин сексуальных проблем считали половую безграмотность.

И вот ученые США занялись активной пропагандой сексуальных знаний (мы в этом отношении отстаем от них на три десятка лет) и сексуальным образованием. Сексопатологи писали книги, публиковали статьи в периодике. Были даже такие оптимистические прогнозы, что скоро соексопатологи останутся без работы: люди станут настолько сексуально подкованными, что у них не будет проблем.

Однако эти надежды не оправдались. Американцы и в самом деле знают о сексе много (наши соотечественники значительно отстают от них по уровню сексуального образования), но сексопатологи не только не сидят без работы, а с точностью до наоборот. Проблем стало не меньше.

Основной проблемой 90-х годов в США (у нас эта проблема была не менее актуальна и в прежние времена) стало отсутствие интереса к сексу.

Теперь многие люди знают, что для переживания женщиной оргазма нужно обязательно оказывать стимуляцию клитора и осуществлять другие эротические ласки в прелюдии.

«Сексуально грамотный» мужчина считает, что непременно должен довести партнершу до оргазма. Для некоторых мужчин важно не столько удовольствие женщины, сколько собственная репутация. «Не смог», – значит, плохой любовник.

И вот двое «знатоков» секса встречаются, партнер демонстрирует ей свою «сексуальную эрудицию» – и технику эротической стимуляции, и знание позиций полового акта, – но у женщины ничего не получается.

Такая ситуация депримирует обоих – мужчина начинает сомневаться в собственных достоинствах как полового партнера, а женщина боится, что он сочтет её фригидной. Кстати, именно так чаще всего и бывает. Мужчина, если он недостаточной хорошо знает партнершу, думает: «Я ведь сделал все, чтобы её удовлетворить. Видимо, она холодная женщина». Поскольку такой вывод – это почти диагноз, то мужчина решает держаться подальше от неё – фригидные женщины непривлекательны для мужчин. К тому же секс с ней может вызвать у партнера чувство неполноценности. У женщины «фиаско» оставляет не только неудовлетворенность, но и чувство неполноценности. А когда любовник её бросает, – она депримирована вдвойне.

Получается, что «сексуальная грамотность» тоже может иметь негативный аспект: нормальными считаются лишь оргазмичные женщины, а если оргазма у неё нет, то и сама женщина, и её партнер считает её фригидной. Почему такая точка неверна, – разъяснена в главе «Бывают ли фригидные женщины».

Мужчины-альтруисты считают, что женщина, будучи равноправным партнером, тоже должна переживать оргазм. Менее альтруистичные заявляют, что не получают удовольствия, если женщина не возбуждается, поэтому они настаивают на сексуальной стимуляции и упорно терзают клитор женщины, вызывая у неё раздражение. Понятное дело, в этом случае оргазма у неё уж точно не будет.

Хочу предостеречь тех мужчин, которые надеются, что они смогут овладеть всеми премудростями по книгам и, воздействуя на эрогенные зоны, играть на теле женщины, как на компьютере, добиваясь нужного эффекта.

Секс – это не механическое воздействие на эрогенные зоны. Не верьте руководствам, где сексуальные отношения описываются почти как инструкция по эксплуатации швейной машинки.

Если бы все было так просто – там нажать, здесь погладить, тут дотронуться языком, – и женщина тут же «завелась» и «испытала неземное блаженство», – на свете не стало бы сексуально неудовлетворенных женщин.

Нет, к сожалению, в жизни все гораздо сложнее, и одной лишь информацией о сексуальной технике дисгармонию пары устранить не удастся. Причины порой кроются либо в личности одного из супругов (или обоих), либо в их межличностных отношениях. Во многих случаях приходится устранять психологические проблемы, а после того, как меж партнерами воцарится мир, исчезают и трудности в интимной жизни.

Сексуальная жизнь – это не только контакт половых органов, но и сложный комплекс взаимоотношений между партнерами. Удовлетворение от полового акта обеспечивается не только хорошей потенцией мужчины и его способностью к длительному половому сношению, но и многими психологическими факторами. Очень важно, как мужчина и женщина относятся друг к другу, любят ли они друг друга или испытывают равнодушие или неприязнь к партнеру.

Сама по себе половая близость женщине приятна, если она любит своего партнера. Некоторые влюбленные женщины довольны и считают себя удовлетворенными, когда партнер их ласкает.

Без любви, эмоциональной и психологической близости не может быть полноценного секса.

«Голый секс» может дать чисто физическое удовлетворение, но не даст психологического, какой бы высокой ни была сексуальная техника партнеров.

Подчас чувственность обгоняет любовь, корень любви остается слабым, неприжившимся, и вырвать его бывает нетрудно.

*Фридрих Ницше*

## **Оргазм – не самоцель**

«Но ведь кому, как не тебе,  
Любить меня? Судьба к судьбе.»

**Мария Петровых**

Женщины могут получать удовольствие от интимной близости, не испытывая при этом оргазма. Им нравятся ласки, причем, многие предпочитают общие ласки всего тела стимуляции эрогенных зон.

Мужчинам трудно понять, как можно быть удовлетворенной, не пережив оргазм, ведь для них эякуляция и оргазм – это необходимый финал интимной близости. А вот и можно. Недаром же я много раз повторяла, насколько разные мужчины и женщины. Если мужчина в процессе полового акта не эякулирует, – он будет зол, как сто чертей, напряжен и недоволен. А среди женщин есть такие, кто предпочитает лишь ласки или нежный, пассивный секс без оргазма. По крайней мере, иногда или достаточно часто. Во всяком случае для них предпочтительнее ласки, чем отчаянная «погоня за оргазмом», которая так и не дает результата.

Для влюбленной женщины чисто физиологический аспект сексуального

удовлетворения не имеет решающего значения. Мысль о том, испытывает ли она оргазм, даже не приходит ей в голову. Быть с любимым, касаться его, ощущать его, смотреть на него, слышать признания в любви, – это и есть самое высшее наслаждение для влюбленной женщины. Ожидание свидания, эмоциональный подъем перед ним, необычайная взбудораженность перед встречей с любимым не менее важны, чем сама встреча с любимым.

По поводу этого американский сексолог М.Клейн пишет: «Это происходит потому, что психодинамика мужчин полностью отличается от женской, мужчины хотят эякулировать после каждого состояния возбуждения. Многие (не все) женщины могут временами чувствовать себя удовлетворенными, когда их возбуждение затухает без оргазма, особенно если чувствуют физическую или эмоциональную связь с партнером. Такие женщины не говорят, что они не хотят оргазма (они обычно испытывают его), а что не обязательно, чтобы он случался каждый раз.»

У женщин любое вмешательство в нормальное течение полового акта или отвлечение внимания полностью исключают наступление оргазма. Например, женщина что-то услышала или ей показалось, что за дверью кто-то ходит, или стало чуть-чуть больно при стимуляции клитора или во время вагинальных фрикций, и оргазм у неё уже не наступит.

Мужчина, когда он сильно возбужден, во время полового акта гораздо меньше отвлекается на посторонние раздражители, чем женщина. Многие раздражители он просто не воспринимает, а когда возбуждение достигает наивысшей точки, которую сексологи называют фазой неизбежности эякуляции, то оргазм у мужчины наступит обязательно, что бы извне не мешало.

Такая закономерность есть даже у животных. Например, кобель во время спаривания даже не обратит внимания на кошку, а сучка вырвется и помчится за кошкой.

Для возникновения оргазма у женщин неизмеримо большее значение имеет качественная сторона полового акта над количественной. Например, женщина может не испытывать оргазма с партнером, который способен на длительный половой акт, если он пренебрегает эротическими ласками, а с другим партнером, который в её долго ласкает, причем именно так, как это требуется женщине, она оргазмична.

Половое воздержание у некоторых женщин ускоряет наступление оргазма и обостряет ощущения. У меня были пациентки, которые впервые пережили оргазм, встретившись с любимым после долгой разлуки.

Всекие наслаждения становятся пресными, если лишение их не придает им нового очарования.

*Пьер Буаст*

## **Сексуальное несоответствие**

Женщины чувственнее мужчин, но меньше знают о своей чувственности.

*Фридрих Ницше*

Люди различаются по многим параметрам, в том числе и по своей сексуальности. Если мужчина и женщина это понимают, то конфликта можно избежать. В этом союзе каждый признает нормальность партнера и его право иметь собственные потребности. Партнеры способны обсудить свои различия и найти компромиссное решение.

У Елены с Анатолием хорошие межличностные отношения. Будучи умной и яркой женщиной, она признает, что в интеллектуальном плане муж её превосходит, и очень его уважает. Он для неё не только муж, но и собеседник, друг, советчик.

Хотя она всегда испытывает с ним оргазм, но её потребностей Анатолий не удовлетворяет. Последние годы муж все реже ищет близости; иногда Елене самой

приходится проявлять инициативу. Как она сама говорит: «Я без этого не усну». Ей недостаточно одного полового акта за ночь, и раньше она иногда среди ночи будила мужа. Иногда тот откликнулся на её призыв, но чаще говорил, что ему нужно выспаться. Елена после полового сношения сразу крепко засыпает, а муж долго не может уснуть, встает, курит; бывает, что не спит до утра.

Однажды Анатолий откровенно поговорил с женой, мотивировав, что он «уже не мальчик», и для него такие «сексуальные нагрузки» непосильны.

Елена женщина разумная. Она сознает, что её сексуальные потребности выше среднего, а у мужа нормальные. Кидаться из-за этого на стену, устраивать истерики или подавать на развод она не стала.

Ни она не в обиде на мужа, ни она на нее. Оба спокойно признали, что у них разные потребности и возможности, но в браке есть более важные приоритеты. Их отношения от этого не пострадали.

Конфликты обычно возникают в тех парах, где один из партнеров считает, что именно он нормален и только его точка зрения верна, а у второго партнера, по его мнению, «что-то не в порядке».

20-летний Алексей привел на консультацию жену Настю, полагая, что та фригидна, и ей надо лечиться. Они живут у родителей Насти, у них отдельная комната. Обычно они приходят с занятий, когда родителей ещё нет дома. Алексей, как и любой молодой человек, сексуально активен, пользуется любой возможностью. А уж тем более, когда есть свободная квартира! Мечта каждого студента. Но, как он сам говорит: «У жены днем не допросишься».

Настя боялась, что её мать может неожиданно прийти (та имеет возможность брать работу на дом). «Ну и что? – возражал Алексей. – У нас же своя комната.» «А вдруг мама войдет?» – в ужасе от такой перспективы округляла глаза Настя. «Давай повесим на дверь табличку „Просьба не беспокоить“, а изнутри закроемся на палку.», – дурачился супруг. «Но она же услышит!» – спорила Настя. «Подумаешь! – отмахивался он. – Неужели ты думаешь, что она не знает, как это делается?!»

Но доводы мужа не убеждали Настю. На «дневной» секс был наложен строжайший запрет. Он пробовал и уговаривать, и дулся на нее, но увыл!

Не лучше обстояли дела и ночью. Насте казалось, что муж слишком шумно дышит, а во время оргазма слишком громко стонет, и она все время шептала ему: «Тише, тише!», зажимая рот ладонью. Алексей сердился, а потом выговаривал жене: «Нечего стесняться родителей, мы уже взрослые люди, муж и жена. Наверяд ли твои предки думают, что мы по ночам друг другу сказки рассказываем.»

Утром после бурной ночи Настя стеснялась выйти из комнаты, боясь встретиться взглядом с родителями и ждала, пока они уйдут на работу. Из-за этого они постоянно опаздывала на занятия. Алексей вставал раньше и готовил завтрак на двоих, но каждый раз бурчал, что из-за своих комплексов жена хочет превратить его в «мужчину в фартуке».

Первое время у них были легкие стычки, но дулись они друг на друга недолго. Алексей вспыльчивый, но отходчивый, жену любит, и как только они оставались вдвоем, его злость моментально улетучивалась. Настя каждый раз предупреждала его, чтобы он вел себя потише, и он шуточно обещал: «Хорошо, я буду кончать шепотом».

Если бы Настя хоть раз испытала оргазм, она бы лучше понимала своего мужа и знала, что контролировать себя во время оргазма человек не может.

Оба супруга оказались сексологически здоровы. Их сексуальное несоответствие вполне закономерно. Именно так обычно и бывает у молодых пар. Муж, будучи в возрасте наивысшей сексуальной активности, имеет высокие потребности, а сексуальность юной жены ещё не достигла своего апогея.

Проблема этой пары заключалась в узком диапазоне примлемости (см. главу «Диапазон приемлемости») у Насти и в отсутствии необходимых знаний о способах стимуляции у Алексея. К счастью, такие проблемы легко решаемы.

Партнер, половые потребности которого ниже (чаще это женщина), может признать

это, испытывая чувство вины или недовольства. Но может и не признавать, отстаивая собственную правоту и занимая воинствующую позицию.

«Да он сексуально озабоченный, ему с утра и до ночи надо только одно! – возмущается своим молодым мужем двадцатилетняя Рита. – Если я устала, он говорит, что секс лучшее средство от усталости. Если у меня нет настроения, он считает, что стоит мне с ним лечь, как у меня сразу поднимется настроение. На самом деле его не волнуют ни мое настроение, ни моя усталость. Я для него просто секс-машина.»

А её муж тоже недоволен: «Да у неё вечно то золотуха, то понос! – возмущается он. – То сессия, то зачет не сдала, то менструация, то молочница, то она спать хочет. Почему-то до свадьбы у неё ничего не болело и экзамены ей не мешали.»

Такая позиция неконструктивна. Причем, неправы оба. Во многих семьях один из супругов недоволен другим из-за его сексуальных притязаний, который первый не способен удовлетворить. А тот, кому постоянно отказывают, в свою очередь, тоже недоволен. Если потребности ниже у жены, то она рискует услышать: «Ты фригидна», – а муж в ответ «узнает» о себе, что он «сексуально озабоченный», «маньяк» и прочее. Если потребности ниже у мужа, то жена обзовет его «импотентом».

Жить надо дольше. И чаще.

*Казимеж Сломиньский*

## **«Сексуальный аппетит»**

Самые горячие женщины водятся в саунах.

*Збышек Крыгель*

Если вы совпадаете со своим партнером по своим сексуальным потребностям, можете считать, что вам повезло. На самом деле таких пар не так уж много. Чаще всего «сексуальный аппетит» выше у мужчины, однако примерно у четверти пар половая активность мужчины ниже, чем хотелось бы его партнерше.

Сексуальные потребности и у мужчин, и женщин различны в разном возрасте. 35-летняя женщина хочет гораздо больше секса, чем 20-летняя. А у мужчин – наоборот: 20-летний юноша хочет больше, чем 35-летний мужчина.

Если у пары значительные различия по возрасту, то их «сексуальный аппетит» не совпадает. На этой почве возможны взаимные упреки и конфликт.

Даше 18 лет, её мужу Николаю 25. Поженились полтора года назад, половой жизнью до свадьбы жили несколько месяцев. Николай Даше нравился, но пылких чувств она к нему не испытывала. Даш тогда ещё была школьницей и ей льстило, что за ней ухаживает взрослый мужчина. Все подружки ей завидовали.

До свадьбы сексуальные контакты были от случая к случаю, когда родителей Николая не было дома. Он испытывал сильнейшее половое влечение к своей юной любовнице. Если его родители были дома, он увлекал её на верхнюю площадку подъезда, а Даше приходилось уступать. Когда Даша закончила школу, Николай предложил ей пожениться. Его родители купили дом в Подмосковье и перебрались туда, оставив сыну квартиру в Москве. Даша сразу же согласилась – у неё дома невыносимая обстановка – мать пьет, приводит сожителей, скандалит.

Поначалу интенсивная половая жизнь Дашу не тяготила. Николай ежедневно совершал по 2-3 половых акта, а Даша в разговоре с подругой даже хвасталась темпераментом мужа. Но со временем её стала раздражать столь напряженная половая жизнь. Коитус происходил самым примитивным образом, эрекция у мужа возникала от первого прикосновения к жене, и он сразу начинал сношение. Никаких приятных ощущений от такой близости она не

испытывала.

Даша постоянно не высыпалась – муж будил её даже среди ночи или рано утром. Ей хотелось спать, и она отталкивала мужа, но тот был настойчив. Несколько раз она грубо огрызалась и даже ударила его.

Через год Даша его возненавидела. Уже с вечера она начинала ругаться с мужем, надеясь, что после ссоры тот не станет её помогать, но даже когда она откровенно грубила, ночью Николай опять предпринимал попытки совершить половой акт. Даша говорила с ним в оскорбительной манере, заявляла, что её тошнит и от запаха его потного тела, и от него самого, но ничего не помогало.

Она пришла на консультацию с просьбой выписать мужу какое-нибудь лекарство, чтобы отбить у него сексуальное желание.

Чрезмерный «сексуальный аппетит» партнера в сочетании с его сексуальным эгоизмом могут вызвать у женщины отрицательное отношение к половым сношениям.

Как это ни парадоксально на первый взгляд, – возраст, в котором многие молодые люди вступают в брак, 18-20 лет, – создает почву для сексуального несоответствия. В этом возрасте сексуальные потребности юноши намного выше, чем у ровесницы. В молодой семье на этой почве могут быть конфликты – муж требует близости ежедневно, а сексуальность юной жены ещё не достигла своего апогея.

До свадьбы девушка, даже не испытывая желания, тем не менее, не отказывает своему возлюбленному в близости, а после регистрации брака полагает, что ей уже не обязательно идти на поводу его желания.

Даже через 2-3 года брака сексуальные потребности молодых супругов не совпадают – жена ещё не достигла расцвета сексуальности, а муж находится в самом активном возрасте. Из-за ссор на этой почве, когда муж настаивает на близости, а жена ему постоянно отказывает, – брак может распасться, если между супругами не установились теплые эмоциональные отношения, которые помогут им найти компромисс.

Сексуальные потребности 30-35-летней женщины намного выше, чем у 20-летней. Если они с мужем ровесники, – их «сексуальный аппетит» совпадает. С 30-летнего возраста сексуальные потребности мужчин начинают постепенно снижаться (это закономерно). Если муж старше, то он уже не отвечает потребностям сексуально активной жены.

Когда Катя и Павел поженились, ему было 39 лет, ей 35. Он был типичным старым холостяком со сложившимися привычками.

Первый муж Кати пил, в пьяном виде был скандален и драчлив; она ушла от него, скиталась с сыном по чужим углам. Тут «подвернулся» Павел, он и стал её вторым мужем. Как личность он её устраивает – спокойный, обстоятельный, надежный мужчина. Но в сексуальном плане у них несоответствие.

Катя считает себя женщиной «горячей»: «С хорошим любовником могу всю ночь кувыряться», – говорит она. В первом браке она так и делала: пока муж пил, она развлекалась с любовниками. Но Павел очень ревнив. Он заезжает за ней после работы и возможности «для любовных маневров» у неё нет.

Сказать ему о своей неудовлетворенности она боится – в случае разрыва ей некуда уйти. Да она и не хочет, чтобы между ними был разлад. Павел хороший человек, ей не хочется его обижать. И «погулять» нельзя.

Она пришла на консультацию посоветоваться – что ей делать.

После того, как сексуальность женщины достигает своего апогея, она может держаться примерно на одном высоком уровне до самого её климакса (45-50 лет), а бывает, что желание у женщины сохраняется или даже активизируется и после климакса. А у мужа, если они одного возраста или он старше, – сексуальная активность уже значительно снижена. Жена может быть не удовлетворена их половой жизнью и ищет «добавки» на стороне, изменяя мужу.

Женщины в периоде наибольшей сексуальной активности нередко настаивают на обращении к сексопатологу, хотя у этой пары может не быть никакой патологии: то, что

половая активность мужчины после 30 лет постепенно снижается – это нормальная возрастная динамика мужской сексуальности; нормальны и высокие потребности женщины, достигнувшей расцвета сексуальности, и сохранение желания даже на пятом-шестом десятке.

Однако многие супруги этого не знают и из-за этого у них могут быть размолвки – жена считает, что муж стал малопотентен и не удовлетворяет её потребностей, а он сердится за её требования большей частоты сношений.

Супругам лучше всего прийти к компромиссу – жене учитывать возрастное снижение мужской сексуальной активности, а мужу не забывать об особенностях женской сексуальности.

Многих 35-40-летних мужчин беспокоит снижение сексуальной активности, и они обращаются к сексопатологам, даже если жена не проявляет недовольства.

Не стоит из-за этого волноваться. Снижение сексуальной активности мужчины на четвертом десятке лет происходит не из-за падения его возможностей – с эрекцией у здорового мужчины все в порядке, но из-за ослабления желания. Мужчина уже не так воспламеняется, как это было с ним в 20-25 лет, ему нужно гораздо больше времени, чтобы захотеть интимной близости с постоянной партнершей (а с новой партнершей его возбудимость может быть достаточно высокой), ему нужны добавочные раздражители, чтобы возбудиться – эротические или порнографические фильмы или фотографии, соответствующая обстановка, музыка, запахи, с которыми ассоциируется близость, сексуальные фантазии и воспоминания.

В этом возрасте для мужчины большое значение приобретает его социальная роль, на него давит груз ответственности и обязанностей, высокая служебная и психологическая нагрузка, у него меньше свободного времени, чем в молодости, много стрессовых факторов, и ему трудно переключиться с повседневных забот и настроиться на секс. Но если партнерша будет достаточно активной и сумеет «завести» его, то окажется, что с потенцией у него все в порядке.

Этот возраст считается пиком супружеских измен. Ощущая снижение сексуального желания, особенно если к жене он уже не испытывает полового влечения, мужчина ищет новизны, за счет которой сможет «подстегнуть» свою сексуальность. Новая партнерша, новый стереотип сексуальных отношений придает ему «второе дыхание», и он с облегчением убеждается, что с потенцией у него все в порядке.

В этом возрастном периоде очень многое зависит от партнерши.

Требование жены регулярно исполнять «супружеский долг» приведет к противоположному результату.

Вполне возможно, мужчина начнет сомневаться в своих сексуальных способностях; на этой почве у него может быть невроз, а из-за этого потенция действительно снизится. Здесь важное значение приобретает умение женщины активизировать сексуальное желание мужчины. (Об этом вы узнаете в главе «Играйте в эротические игры».)

Несовпадение сексуальных потребностей, хоть и приносит много огорчений супругам, но в определенной мере закономерно – все люди различаются как по своему темпераменту, так и по «сексуальному аппетиту». Основу сексуальных потребностей составляет половая конституция.

То, что достаточно для нашего счастья, часто недостаточно для нашего удовольствия.

*Жак Деваль*

## **Половая конституция**

Она была холодна, как мороженое, и так же легко таяла.

## *Эмиль Кроткий*

Одной из важных составляющих сексуальной совместимости партнеров является их половая конституция. Она зависит от многих параметров – уровня половых гормонов, половой дифференцировки мозга, психосексуального развития, полового созревания и других факторов.

Научно-методический центр по сексопатологии под руководством Г.С.Васильченко выделяет три типа половой конституции человека – сильную, среднюю и слабую.

Сильная половая конституция складывается из следующих составляющих:

У женщин

начало регулярных менструаций в 9-11 лет и раньше;  
раннее пробуждение полового влечения – в 8-10 лет и даже раньше;  
частая мастурбация;  
первый оргазм в 11-17 лет и раньше;  
наступление беременности сразу после начала половой жизни и даже при предохранении;  
нормальное течение беременности;  
отсутствие сексуальных расстройств;  
тенденция к мужскому типу оволосения («усики» на верхней губе, волоски на подбородке);  
соотношение роста женщине к длине её ноги – от 2,01 до 2,05.

У мужчин

раннее пробуждение полового влечения – в 9-11 лет и даже раньше;  
первое семяизвержение в результате поллюции, мастурбации или полового сношения – в 10-12 лет;  
частая мастурбация, может быть даже и в зрелые годы;  
максимальное количество семяизвержений в течение суток – 7-9 и больше;  
неудачи при половом акте – никогда не бывают;  
резкое усиление сексуального влечения, эрекции и продолжительности полового акта в состоянии алкогольного опьянения;  
отсутствие сексуальных расстройств;  
оволосение лобка по мужскому типу – в виде треугольника с вершиной, обращенной к пупку, и сильное оволосение тела;  
соотношение роста мужчины к длине его ноги – 1,99 – 2 и больше.

Средняя половая конституция складывается из следующих составляющих:

У женщин

начало регулярных менструаций в 12-14 лет;  
пробуждение полового влечения в 11-13 лет;  
сравнительно редкая мастурбация;  
первый оргазм – в 18-30 лет;  
сроки наступления беременности после начала половой жизни – от 2-3 месяцев до 1-2 лет;  
нормальное течение беременности или легкий токсикоз;  
сексуальные расстройства – возникают редко;  
оволосение лобка по женскому типу – с горизонтальной линией лобковых волос;  
соотношение роста тела к длине ноги – от 1,97 до 2.

У мужчин

пробуждение полового влечения – в 12-14 лет;  
первое семяизвержение в результате поллюции, мастурбации или полового сношения – в 13-15 лет;  
мастурбация – частая, в юношеские годы;

максимальное количество семяизвержений в сутки – 4-6;  
неудачи при половом акте – очень редки;  
усиление сексуального влечения, эрекции и продолжительности полового акта в состоянии алкогольного опьянения;

сексуальные расстройства – возникают редко;  
оволосение лобка по мужскому типу – поднимается до пупка;  
соотношение роста и длины ноги – 1,92-1,98.

Слабая половая конституция складывается из следующих составляющих:

У женщин

начало менструаций – в 15-17 лет и позже;  
возможны нарушения менструального цикла;  
пробуждение полового влечения – 14-17 лет и позже;  
мастурбация – отсутствует;  
первый оргазм – в 31-34 года и позже, либо отсутствует;  
сроки наступления беременности после начала половой жизни – от 3 до 10 и более лет;  
беременность с угрозой прерывания, тяжелыми токсикозами;  
сексуальные расстройства – нередки;  
оволосение на лобке – слабое пушковое или отсутствует;  
соотношение роста к длине ноги – 1,88 – 1,96.

У мужчин

пробуждение полового влечения – 15-17 лет и позже;  
первое семяизвержение в результате поллюции, мастурбации или полового сношения – 16-19 лет или позже;  
мастурбация – отсутствовала или редко в юношеские годы;  
максимальное количество семяизвержений в течение суток – 2-3;  
неудачи при половом акте – иногда;  
сексуальные расстройства – нередки;  
оволосение на лобке – редкие пушковые волосы или оволосение по женскому типу с горизонтальной линией лобковых волос;  
соотношение роста и длины ноги – 1,85 – 1,91.

Оптимальным для пары было бы совпадение половой конституции.

Если у обоих партнеров сильная половая конституция, то у них частые, иногда ежедневные половые сношения, бывают и сексуальные эксцессы (несколько коитусов в течение суток). Оба партнера довольны друг другом, а это залог сексуальной гармонии и длительного союза.

У супружеской пары с устоявшимся ритмом интимной жизни, когда оба имеют среднюю половую конституцию, бывает по 3-4 раза сношения в неделю, по 1-2 коитуса в течение суток.

При слабой половой конституции обоих партнеров их сексуальные контакты довольно редки, но это вполне устраивает и мужчину, и женщину; на этой почве размолвок у них не возникает.

Но если половая конституция партнеров не совпадает, а тем более, в крайних её вариантах, например, у одного сильная, а у другого слабая, – то может возникнуть сексуальное несоответствие.

Если половая конституция мужа и жены не совпадает, – есть риск, что неудовлетворенный супруг станет искать «добавки на стороне».

Наверняка вы не хотите, чтобы супруг(а) компенсировал(а) «дефицит» секса с соседкой (соседом) или коллегой.

А чтобы этого не произошло надо, как теперь принято говорить, – искать консенсус. Брачное ложе: она хочет одного, а он другую.

## **Компромисс в постели**

Динозавр выразительно смотрит на динозавриху.  
– Не-а! – капризничает она.  
Через некоторое время тот опять «пристает»  
– Не-а! – упорствует та.  
– Так вымерем же, дура! – в отчаянии восклицает он.  
И вымерли.

### *Анекдот*

Если у вас сексуальное несоответствие, самое оптимальное – поговорить откровенно о своих потребностях и предпочтениях, найти компромиссное решение и прийти к согласию. Ведь ссорами и упреками ни одну проблему не решить. Тот супруг, кто вынужден уступить, – испытывает отрицательные эмоции, а тот, кто настоял на своем, преодолев сопротивление своей половины, – испытывает чувство вины.

Чтобы этого не произошло, нужно взглянуть правде в глаза.

Правы ли мужчины, когда говорят, что у жены «никогда нет настроения на секс»? Конечно, они немножко утрируют, но в целом все же правы правы, не так ли, милык женщины?

Положа руку на сердце, каждая женщина может признать, что бывало (и не раз!), что она агривировала (то есть, преувеличивала) свою усталость и свою занятость. Я тоже женщина, жена и мать, поэтому прекрасно знаю, сколько времени отнимают домашние хлопоты. Но ведь не все время, верно? Остается немало свободного времени, которое мы используем, чтобы посмотреть телевизор, поболтать с приятельницей по телефону, почитать книгу или прессу, полежать в ванне. Конечно, без этого мы тоже не можем обойтись, но тогда следует признать факты – не так уж мы замотаны хозяйством, как порой жалуемся.

А муж видит, сколько у жены уходит времени на всякую ерунду, так что его обида, когда та в очередной раз говорит: «Нет, сегодня я устала», – вполне обоснованна.

Если сейчас вы со мной не согласны, – прочтите ещё раз главу «У неё никогда нет настроения» и все остальные, посвященные взаимному непониманию мужчин и женщин. Быть может, вы все же признаете, что порой тянете одеяло на свою сторону? Равно как и ваш муж – надо честно признать, что и он тоже не ангел. Но ведь и вы наверняка не идеальны. И что же? Из-за этого превращать свою семейную жизнь в череду ссор и выяснений отношений – кто из вас более эгоистичен? Нет уж, если вы хотите мира своему дому, то не стоит этого делать.

Я всегда занимаю нейтральную позицию: как мудрый ребе из анекдота, который говорил спорящим: «И ты прав, сын мой, и ты тоже прав, оба вы правы.» Правы оба супруга, а виноватых нет.

Допустим, вы целый день крутились, как белка в колесе. Мытье полов, посуды и сантехники, стирка, уборка и стряпня, возня с хнычущими детьми, – все это не располагает к тому, чтобы ощутить мощный прилив сексуального желания. После утомительного дня вам хочется сполоснуться под душем, удобно пристроить ноющую поясницу, зарыться в подушку и забыть обо всем на свете. И тут вы ощущаете знакомое прикосновение руки к вашему бедру... Вы готовы взвыть в досаде и с раздражением отпихнуть его руку.

Но стоп! Ведь это ваш муж, отец ваших детей и ваш спутник жизни. Он любит вас, а вы любите его. Муж хочет вас – разве это не естественно? Он нормальный, вполне потентный мужчина, и если он вас желает, то тем самым делает вам безмолвный комплимент, отдавая часть своей сексапильности: вы для него сексуально привлекательны, вы вызываете в нем желание. Так зачем же отпихивать его руку, которая уже своим прикосновением говорит вам: «Я тебя хочу, потому что ты хороша!»

Хотите ли вы погрузиться в сексуальную апатию? А ведь это вполне реально: сексуальная скука и апатия – беда многих супружеских пар.

Следовательно, нужен компромисс. Будет проще достичь взаимопонимания, если вы оба согласитесь, что:

Секс является одной из важнейших составляющих ваших отношений. Вы оба должны больше внимания уделять друг другу и своей интимной жизни. Нельзя помещать секс на последнее место в списке приоритетов.

Если отказ жены связан с высокой домашней нагрузкой, – значит, нужно так изменить ваши обязанности, чтобы сменить установку по отношению к приоритетам: Занятия сексом должны быть важнее стирки, мытья посуды и прочих вещей. Какие-то дела всегда можно отложить на другой день, а какие-то вообще не делать. Например, можно отказаться от стирки постельного белья – при теперешней цене на стиральные порошки вы почти не экономите; сдавая белье в прачечную, вы потратитесь немногим больше, зато сэкономите уйму времени. Одна моя знакомая стирает в стиральной машине, но не гладит постельное белье – она аккуратно складывает его стопкой и садится на эту стопку, когда смотрит телевизор. Пока она посмотрит свою любимую передачу, белье уже сухое, но и не мятое.

Женщины порой сами «ищут себе работу» и занимаются непродуктивной, никому не нужной деятельностью. Есть у меня приятельница, маниакально одержимая чистотой. Зачем-то она постелила на кухне светлый-светлый линолеум, на котором видно каждое пятнышко («Чтобы жизнь медом не казалась», – шутил её бывший супруг), и теперь моет пол и плиту после каждого приготовления еды. Даже когда я приходила к ней в гости, она не могла сесть, чтобы поболтать, а все время что-то терла и мыла. Зачем? Она так и не смогла дать мне вразумительный ответ. При этом она совершенно не следит за собой, уже лет пятнадцать она носит 56-58 размер одежды, стрижку делает сама, а губной помадой пользуется на бегу. Нет ничего удивительного, что муж ушел к другой. Да и я уже много лет не бываю у нее. А она до сих пор трет свой пол и плиту. Спрашивается, кому это нужно? Есть у меня ещё одна приятельница, тоже одержимая манией уборки. Когда бы я ей ни позвонила, на вопрос, чем занята, она неизменно отвечает: «Квартиру пидарашу» (прошу прощения у своих читателей). При том, что я бы не сказала, что её квартира сверкает хирургической чистотой. Некоторое время мы с ней не созванивались и вот недавно наша общая приятельница сказала, что от Наташи ушел муж, а она постриглась в монахини.

Намек ясен, милые женщины?

Невозможно постоянно откладывать секс «на потом» без ущерба для межличностных взаимоотношений.

Если частые отказы жены вызваны тем, что она неоргазмична, – значит, супруг должен освоить адекватную сексуальную технику. (Вся необходимая информация дана в разделе «О любви хорошей и разной»). Если все же ситуация не изменится к лучшему, – нужна помощь сексопатолога. (Надеюсь, по приведенным в книге примерам из клинической практики вы поняли, что в некоторых случаях может помочь только специалист).

Если жена оргазмична, но у неё слабая половая конституция и невысокие сексуальные потребности, то именно ей придется уступить.

Но уступать можно по-разному. По одному сценарию можно подчеркнуть всем своим видом и поведением, что вы делаете мужу великое одолжение, сохраняя стардальческое выражение лица дать ему понять, что он эгоист, похотливый самец и прочее-прочее-прочее. А по-другому сценарию можно взять рациональное зерно из «бородатого» (но с житейской точки зрения очень мудрого) анекдота: «Что должна делать женщина, если ей грозит изнасилование». Вспомнили? Если нет, то напомню. Если уж «исполнения супружеского долга» не избежать, то нужно расслабиться и постараться получить удовольствие.

Для того, чтобы «завестись», а потом получить удовлетворение от интимной близости, нужна так называемая психоэротическая настроенность, а попросту говоря, настрой на секс. Если в этот вечер вам «грозит интим», постарайтесь себя настроить, используя самовнушение и из нижеприведенные советы:

– Вспомните моменты из собственного прошлого, когда вам было хорошо с мужем (или с кем-либо другим) в постели.

– Если же такого с вами ещё не было, вспомните крутую эротическую сцену из кинофильма или романа.

– Если это вас возбуждает, – загляните в журнал с «веселыми картинками», если таковой есть в вашем доме (некоторые женщины имеют такие журналы для собственного пользования, прячут их от мужей и заглядывают во время мастурбации или до нее).

– Пофантазируйте на темы секса. Если раньше вы не фантазировали, то тематику можете узнать из главы «Мечты, фантазии, реальность».

– Во время интимной близости можете представить на месте мужа кого-то, кто вас волнует. Наверняка такой мужчина на свете существует. Быть может, актер, певец, телеведущий или – чем черт не шутит! – политический деятель. А что? О вкусах не спорят. Кому-то нравится Влад Сташевский, а кому-то генерал Лебедь.

– Думайте о муже только «хорошими» словами, говорите их вслух (это нужно для самовнушения и для усиления его возбуждения): «Мой любимый, желанный, сладкий...» – и так далее.

– Вполне возможно, что если вы хорошенько себя настроите, то получите удовольствие, даже если раньше расценивали свое согласие лишь как уступку.

Есть немалая вероятность того, что ваше сексуальное несоответствие вызвано тем, что вы не получаете достаточного удовольствия от интимной близости.

Секс – как известно, взаимодействие двух людей. Важны не только действия вашего партнера (ласки, нежность, слова, техника), но и ваше поведение. Если вы будете считать цветочки на обоях, – вы никогда не достигнете оргазма. А если вы активно включитесь в «процесс», – то ваши шансы повышаются.

Кроме того, эротические раздражители, поступая в центральную нервную систему, стимулируют определенные зоны, ответственные за половое возбуждение и оргазм. Изменив прежний стереотип сексуального поведения, вы как бы развиваете собственную сексуальность. Почему бы вам не стать более сексуальной? Ко всему прочему, секс хорошо помогает от головной боли...

Здесь обрисованы лишь общие принципы, а детали вы узнаете в следующих разделах. Так что, вполне возможно, начав с компромисса, вы сможете регулярно переживать наслаждение и измените свое отношение и к сексу, и к мужу. Попробуйте, хуже не будет. И жена может увлечься мужем, – ведь он все же мужчина...

## **«Сексуальный марафон»**

Два быка стоят на горке. Внизу пасется стадо. Молодой бык возбужден и нетерпелив:

– Давай быстренько спустимся, и я несколько раз поимею вон ту симпатичную телочку.

– Сейчас мы медленно спустимся и поимеем все стадо, – степенно отвечает ему старый бык.

*Анекдот*

Некоторые женщины мечтают о партнере с «бешеным темпераментом». Однако темпераментный партнер подходит лишь женщине, тоже обладающей сильной половой конституцией. Тогда их потребности примерно совпадают.

Мужчин с сильной половой конституцией среди наших соотечественников не так уж много. Мы живем в северной стране, поэтому наши соотечественники не обладают темпераментом южан. И слава Богу.

По нашим климатическим условиям более, чем три четверти женщин обладают средней или слабой половой конституцией. Такой женщине «сексуальный марафон» с темпераментным партнером принесет одни разочарования.

Муж Инны Кирилл как раз из тех, о ком грезят многие женщины. В сексуальном плане он очень активен – возбуждается от одного прикосновения, рефрактерная пауза у него довольно короткая; если утром не надо рано вставать, то он может за ночь совершить несколько половых актов. Он специально учился пролонгировать половой акт и может сдерживать эякуляцию очень долго.

Своими выдающимися половыми способностями он очень гордится. В прошлом у него были любовницы, которые высоко ценили как сексуального партнера. Подруги говорили Инне, что некоторые из них не прочь возобновить отношения, поэтому ей нужно «держать ухо востро, а то уведут».

Инна вышла за него, когда ей было 18 лет, Кириллу тогда было 33 года. Они женаты три года; молодая женщина пришла ко мне в отчаянии. От половой жизни с мужем она не получает никакого удовольствия. Во время интимной близости она изображает страсть и оргазм, но удовлетворяет себя сама с помощью мастурбации.

Интенсивная половая жизнь, которая не дает ей удовлетворения, Инне только в тягость. Как она сама рассказывала: «Чего я только не выдумывала, чтобы он от меня отстал! В „медовый месяц“ у меня была молочница, потом все прошло, но я мужу каждый раз говорила, что у меня опять сильный зуд и выделения, только бы он меня не трогал. После аборта мне удалось почти полгода не подпускать его к себе, я даже принесла от своего гинеколога фиктивную справку, что у меня осложнения после аборта, и тоже удалось как-то его обуздать. После бурной ночи с ним у меня и в самом деле все болело, и я говорила ему, что у меня начались кровянистые выделения. Он настаивал, чтобы я лечилась, я делала вид, что лечусь.»

У Инны слабая половая конституция, она из тех женщин, кому, как говорится, «много не надо». Она оргазмична при стимуляции клитора, но ей достаточно одного полового акта в неделю, а то и реже. При длительном воздержании она не испытывает никакого дискомфорта. Она даже мастурбирует редко, в основном, посмотрев в вечернем эфире «Плейбой» или эротический фильм. Муж в это время обычно уже спит. С вечера у них, как правило, бывает 2-3 половых акта, потом умиротворенный Кирилл засыпает, а Инна, сдерживая бессильную злость, бродит по квартире, смотрит телевизор, читает. «Днем я люблю мужа, а ночью ненавижу», – говорит она.

Я убеждала её пригласить на консультацию мужа, но Инна не хотела ему говорить, что посещает психиатра. Потом она некоторое время не приходила, а года через полтора снова пришла – заплаканная, подавленная. Оказалось, что у Кирилла уже несколько лет была любовница (каков сексуальный гигант! – почти как в том анекдоте), и он ушел к ней. Инна сожалела больше о том, что разладилась её устоявшаяся жизнь – будучи замужем, она не работала. «Зато не будет донимать меня по ночам», – утешала она себя. Через некоторое время она снова вышла замуж. На этот раз муж по сексуальным потребностям оказался подходящим, но как личность...

Темпераментный партнер хорош только в том случае, если он владеет сексуальной техникой. В этом случае женщина с высоким сексуальными потребностями получит то, что ей требуется.

Но в реальной жизни два этих качества: сексуальный темперамент и сексуальный альтруизм, – редко сочетаются.

Высокий сексуальный темперамент мужчины означает, что он быстро возбуждается, возбуждение у него интенсивно (отсюда сильная эрекция), а рефрактерная пауза (период невозбудимости после полового акта) короткая. Поэтому он «хочет» и «может» достаточно часто. Но хочет ли того же его партнерша?.. В интимной жизни всем известный закон диалектики не действует; количество не переходит в качество.

Будучи в командировке, 27-летняя Елена познакомилась с симпатичным молодым грузином и через несколько дней стала его любовницей. Ее любовник был очень темпераментен, но две недели, которые они были вместе, превратились для Елены в сплошную пытку. Он «хотел» её всегда и везде, мог совершать несколько половых актов с

очень короткими интервалами. За ночь у них было по 3-4 половых сношения, а иногда и больше. Днем он тоже под любым предлогом привозил её в гостиницу, где она жила, или к себе домой, и тоже совершал несколько половых актов. Когда они ездили за город, он останавливал машину и они занимались любовью в машине или «на природе».

Елена – женщина со зрелой сексуальностью. Оргазмична, но требовательна к ласкам. А любовник совершенно не умел ласкать её так, как ей требовалось. Мало того, что она оставалась неудовлетворенной, – у неё стал ныть низ живота, появились кровянистые выделения из влагалища, отечность и болезненность в области гениталий из-за постоянное трения при многократных сношениях и отсутствия смазки, при половом акте она вся сжималась от боли. Ей было больно даже сидеть и ходить, она постоянно ощущала жжение и боль в области гениталий.

Так и не отважившись на откровенный разговор, Елена с облегчением вздохнула, когда её командировка закончилась. Потом любовник ей звонил, хотел приехать, она отнекивалась. Близкой подруге, которая подшучивала над ней и говорила, что такими темпераментными любовниками не бросаются, Елена ответила: «Я еле-еле залечила свои раны. Еще один такой секс-марафон, и я останусь сексуальным инвалидом. Если хочешь – могу тебя с ним познакомить.» Но подруга не проявила энтузиазма.

Темперамент мужчины предполагает его собственные сексуальные способности – количество половых актов в течение одних суток, продолжительность полового акта. Но если темпераментный мужчина, способный за ночь совершать по 3-5 половых сношений, настроен лишь на собственный оргазм, не заботясь о том, чтобы партнерша получила удовлетворение, – то женщина будет разочарована. Темпераментный мужчина, неумелый в постели, – это рысак с плохим наездником

### **«Размерами не совпадем»**

Мозг – мой второй любимый орган.

*Вуди Аллен.*

Приходит грузин к урологу и выкладывает член на стол:

– Пасматри!

Врач осматривает его и не находит никакой патологии.

– Пасматри! – настаивает пациент.

– У вас все нормально, – успокаивает его врач.

– Нет, ты пасматри, какой красивый, а!

*Анекдот*

Почему-то некоторые мужчины испытывают зависть к другим мужчинам с большим половым членом. На самом деле длина пениса имеет весьма относительное значение. Во-первых, не столь важны параметры полового члена, сколько действия мужчины, а во-вторых, несоответствия можно корректировать с помощью определенных позиций (см. главу «Давай попробуем по-другому»).

34-летняя Нина – эротически возбужденная женщина, оргазмичная при куннилингусе (ласках клитора языком). Последние три года у мужа проблемы с эрекцией. Сам он считает, что это из-за его напряженной работы. Поэтому они все реже и реже живут половой жизнью. Потерпев несколько раз неудачу, муж решил совсем отказаться от интимной близости. Лишь иногда, если немного выпьет, или на отдыхе он делает жене куннилингус. Но это бывает очень редко.

Нина решила проблему по-своему. У неё есть любовники. С одним из них она

встречалась около года, но бывали и временные связи. Это примирило её с импотенцией мужа, и она, испытывая чувство вины за свои измены, стала гораздо ласковее с мужем, чем прежде. Если он предлагал куннилингус, Нина охотно соглашалась и каждый раз говорила ему, что он великолепный любовник. Муж уверен, что ей не так часто требуется сексуальное удовлетворение, и у них хорошие отношения.

Однажды Нина поехала на научную конференцию и познакомилась там с молодым человеком, который в тот же вечер стал её любовником. Он не владел куннилингусом, а она не осмелилась попросить его в первую встречу. Половой акт с ним был для неё крайне болезненным. Пока все происходило в темноте, она ничего не могла понять.

Нина женщина среднего роста, с развитыми формами и красивой фигурой. У неё тонкая талия, крутые бедра, красивая грудь. Такая фигура чаще всего сочетается с правильно развитыми половыми органами. У неё нормальная длина влагалища, не короткое и не длинное, и в прошлом у неё не было никаких проблем по несовпадению анатомических параметров половых органов.

Во время сношения с новым партнером Нина чуть не скрипела зубами от боли. Ей казалось, что любовник всю её разорвет. Она с ужасом представляла себе, как её матка отрывается от влагалища, и из неё хлещет кровь. Нина еле дотерпела до конца полового акта и конечно же, никаких приятных ощущений не испытала. К счастью, все закончилось довольно быстро. Когда Нина встала в темноте, чтобы пойти в ванную, по ногам что-то потекло и, решив, что это кровь, и он «разорвал» её, она помчалась в ванную. Оказалось, что это всего лишь сперма, и Нина вздохнула с облегчением. Любовнику она ничего не сказала. Он был мил, шутил и говорил ей комплименты, и она решила не огорчать его, сказав, что ей с ним было очень хорошо.

Любовник остался у неё на всю ночь, а утром попытался совершить ещё один половой акт. Но уже было светло и Нина, увидев его половой член, пришла в ужас. Ни у одного из её партнеров не было такого длинного пениса, и Нина поняла, почему ей было так больно. Она решительно уклонилась от близости и настояла на куннилингусе. Он неохотно согласился, но ничего не умел, сильно прикусывал клитор и тянул его губами, и ей было больно. Кроме того, за сутки на лице у него отросла щетина, которая царапалась, у Нины все горело и болело. В конце концов она с раздражением оттолкнула любовника, сказав, что ближе, чем на сто метров, к себе не подпустит.

Не верьте байкам, будто бы все женщины мечтают о «гигантском члене». Может быть, и мечтают, но лишь те, кто «не имел с ним дела». У некоторых женщин очень длинное влагалище, и только им может понравиться половое сношение со столь длинным пенисом.

У гинеколога нашего медицинского центра было немало пациенток с различными заболеваниями женской половой сферы из-за постоянной травматизации гениталий.

Любовник Лены всем был хорош – и красив, и щедр, и ухаживал красиво. Но у него было два недостатка, из-за которых ей пришлось с ним расстаться, – во-первых, слишком крупный пенис, во-вторых, он не знал о том, что во время полового акта ей нужна дополнительная стимуляция клитора. Он предпочитал коленно-локтевую позу, а во время сношения с такой силой ударял по шейке матки, что она с ужасом думала, что у неё будут разрывы.

После каждого свидания Лена «ходила на полусогнутых». И все же она не могла решиться сказать, какая стимуляция ей нужна. Как-то раз, когда он начал её целовать, и Лена поняла, что сейчас он опять будет добиваться интимной близости, она резко отстранилась и сказала, что больше не в силах терпеть, потому что они «размерами не совпадают».

Любовник расхохотался, его очень позабавило её высказывание; он был горд, что она так высоко оценила его мужские достоинства. Лене он очень нравился, она не хотела его обижать упреками, что он не умеет ласкать женщину, но от мысли о половой близости с ним внушала ей ужас. Расставшись с ним, Лена долго лечилась. Теперь она шутит, что у каждого нового партнера перед сношением будет производить замеры.

Если у мужчины длинный половой член, размеры которого в эрегированном состоянии значительно превышает возможности женского влагалища, то даже если мужчина старается проводить половое сношение осторожно, все равно большинство женщин испытывает боль при половом сношении.

А при сильном возбуждении, ощущая приближающийся оргазм, мужчина уже не в состоянии контролировать себя и может совершать энергичные фрикции, когда половой член с силой упирается в шейку матки или задний свод влагалища, и может произойти разрыв в заднем нижнем своде. В разрыв мгновенно попадает воздух и возможно заражение, вплоть до перитонита. Могут быть и другие опасные для здоровья и жизни женщины повреждения.

При половых сношениях с длинным пенисом постоянно травмируется шейка матки, что может даже привести к развитию рака. Из-за попадания болезнетворных микробов в трещины и ранки могут быть воспалительные заболевания женской половой сферы.

У мужа Марины хорошая потенция; первые месяцы половая жизнь была ежедневной. Когда Сергей целовал её и гладил, ей было приятно, но как только доходило дело до полового акта, она вся сжималась и заранее ждала боли. У мужа очень крупный орган, а о размерах своего влагалища и о том, что должно быть совпадение размеров половых органов мужчины и женщины, Марина ничего не знала – мать ей ничего не рассказывала, муж тоже, подруг у неё не было. Она полагала, что ей больно потому, что она поздно стала жить половой жизнью, или у неё что-то не так, какой-то врожденный дефект.

Сергею о своих болевых ощущениях она не говорила – боялась, что если он об этом узнает, то бросит её, а больше шансов выйти замуж, как она полагала, у неё нет. К тому же ей и не нужен был другой муж, она любила Сергея. Поэтому терпела боль.

В первый момент, когда муж только начинал вводить пенис во влагалище, прикосновение были Марине очень приятны, она глубоко вздыхала от удовольствия, но как только муж начинал энергичные фрикции, то половой акт превращался для неё в настоящую пытку. Она часто дышала, чтобы не закричать от боли, а Сергей принимал её учатившееся дыхание за возбуждение. После полового акта он спрашивал, хорошо ли ей было, и она отвечала, что очень. Муж был доволен и ни о чем не догадывался.

Увидев в эротических фильмах, как ведут себя партнерши во время полового акта, Марина научилась точно так же стонать и часто дышать и даже вздрагивала всем телом, как будто испытывает оргазм, и муж был совершенно уверен, что ей с ним хорошо. Но Марине не только не было хорошо, – половая жизнь стала для неё «проклятием семейной жизни». Она радовалась, когда наступали месячные, когда болела, когда была беременна и после родов.

Со временем частота сексуальных контактов у них уменьшилась – не чаще 2-3 раз в неделю, а иногда и реже. Марина решила про себя, что 2 раза в неделю она как-нибудь потерпит, лишь бы муж ни о чем не догадался.

Однажды при гинекологическом осмотре у Марины обнаружилось воспаление цервикального канала и кольпит (воспаление влагалища). Врачу Марина все рассказала. Врач-гинеколог удивилась, как же Марина не знает таких элементарных вещей и столько лет понапрасну мучилась, когда это легко поправимо. Но гинекологи обычно общаются только с женщинами, а не с их мужьями, поэтому она посоветовала Марине обратиться к сексопатологу. Марина долго не могла отважиться, решив, что лучше она будет терпеть, чем обидит мужа. При следующем осмотре гинеколог сказала, что если так будет продолжаться, то скоро она останется инвалидом и вообще не будет способна к половой жизни.

И Марина решилась. Ничего страшного не произошло и когда она по моей просьбе привела мужа. Они освоили новые позы, когда пенис вводится во влагалище не полностью, стали использовать другие способы полового удовлетворения. Марина залечила свои гинекологические заболевания, стала оргазмичной, и оба чрезвычайно довольны.

А пять лет бедная женщина зря мучилась. Но, как говорится, нет худа без добра.

Большой половой член – несчастье мужчины и трагедия женщины.

Интимная жизнь с таким партнером не только приводит к болезненным явлениям, но и

может вызвать у женщины отвращение к сексу.

Сексолог М.Кинесса рекомендует женщинам «на ружейный выстрел не подпускать к своим половым органам мужчину с длинным членом».

А многие мужчины так гордятся своим гигантским пенисом! Мужчины с нормальными размерами полового члена должны радоваться, ведь им подходит подавляющее большинство женщин, а мужчинам с большим пенисом – только лишь женщины с длинным влагалищем.

О длине полового члена судят только в эрегированном состоянии, поскольку длина пениса в невозбужденном состоянии не отражает истинного положения вещей – более короткий половой член в состоянии эрекции удлинится больше, чем длинный.

Оптимальная разница между длиной влагалища женщины и длиной полового члена в состоянии эрекции – 3-4 сантиметра. Если у женщины нормальная длина вагины, то есть, 8-9 сантиметров, то для половой жизни ей больше всего подходит партнер с нормальной длиной эрегированного пениса – 11-12 сантиметров.

Трудности при половом сношении могут быть в том случае, если у женщины очень короткое влагалище, например, 6-7 см, а у партнера возбужденный половой член имеет нормальную длину – 11-12 см или чуть большую.

Хотя женское влагалище за счет своей эластичности и складок может удлиняться, но его возможности не безграничны – 3-4 сантиметра, – при этом женщине не грозит повреждение стенок и заднего свода влагалища. Разница в 5 сантиметров уже опасна, так как во время оргазма влагалище судорожно сокращается, укорачиваясь на 2-3 сантиметра, и если у партнера длинный пенис, то может произойти разрыв влагалища.

Если длина эрегированного полового члена партнера превышает 11-12 сантиметров, то для женщины с нормальными параметрами вагины это вовсе не благо, а как раз наоборот, источник боли и многих заболеваний.

Специалисты говорят, что мнение о том, что о размере пениса мужчины можно судить по величине носа или длине ладони, а о длине и ширине влагалища женщины – по размеру её рта или ширине ладони – ни на чем не основано. Гинекологи и урологи, обследовавшие тысячи больных, не нашли в этом никакой закономерности.

Только по типу телосложения можно судить о размерах половых органов. У высоких женщин с узким тазом и длинными тонкими ногами обычно бывает длинное влагалище, а у женщин с широким тазом влагалище нормальных размеров.

По телосложению мужчины тоже можно предположить размеры полового члена. Высокие мужчины чаще всего имеют небольшой половой член, а низкорослые – более длинный, и это опровергает мнение, что чем выше мужчина, тем больше его мужское достоинство. У тучных мужчин член маленький, длина его может быть несоразмерна с толщиной. Средний или короткий пенис нередко бывает более толстым. Длинный же половой член толще 4 – 4,5 см не бывает. Эти закономерности соблюдаются в большинстве случаев, хотя могут быть и исключения. Научного обоснования этому пока нет.

Оптимальные размеры полового члена бывают у мужчин с сильной фигурой, широкими плечами. У физически недоразвитых, истощенных, ослабленных мужчин чаще всего бывают инфантильные половые органы.

Однако прогнозировать с достаточной степенью точности невозможно, поскольку на рост и развитие половых органов влияют половые гормоны. Они имеют большое значение в периоде полового созревания.

Половой член мужчины растет до 25 лет. Если до этого возраста гормональный фон у него был нормальным, то половые органы могли сформироваться правильно. А в последующей жизни мужчина может заболеть, похудеть или растолстеть, но это уже не повлияет на размеры его пениса.

Росту половых органов препятствуют усиленные занятия спортом (тяжелая атлетика, борьба и другие), поэтому у этих атлетически сложенных мужчин может быть небольшой половой член.

Бывает, что женщина приходит на прием с жалобами, что муж её не удовлетворяет,

потому что у него слишком короткий пенис. Но дело не в этом, а в том, что он неискушен в сексуальной технике.

Большинство случаев несовпадения параметров половых органов можно скорректировать с помощью использования определенных поз и техники полового сношения. Есть специальные позиции для более глубокого проникновения полового члена во влагалище или наоборот, неполного введения пениса, есть насадки для препятствия введения полового члена на всю длину, есть и «удлинители», а кроме того, есть другие способы, которые дадут женщине возможность испытать наслаждение. Пенис должен быть достаточно маленьким, чтобы проникнуть внутрь, и достаточно большим, чтобы его можно было найти в темноте.

## **Сексуальные суеверия**

Так как могущество человека слишком ничтожно, то он обращается к сверхестественной силе и начинает верить в существование чего-то таинственного, неведомого; таким образом в нем зарождается чувство страха и беспомощности, которые суть основы всякого суеверия.

*К. Бокль*

Со времен глубокой древности и до наших дней суеверие играет большую роль в качестве объяснения причин сексуальных проблем. Если мужчина «не может» или «не хочет», если трудности с оргазмом, если со здоровьем неладит, – значит, «сглазили». «Сглаз» – самое популярное суеверие.

В прошлом веке человек, которого якобы «сглазили» так истово верил этому, что у него и в самом деле возникала сексуальная дисфункция. Объяснение этому простое. Импотенция чаще всего возникает по психологическим причинам – страх, неуверенность, опасения будущей несостоятельности и прочее. Чем больше мужчина боится, тем выше вероятность неудачи. Нет ничего удивительного, что малограмотный человек, который верит, что его «сглазили», терпит фиаско – из головного мозга идет сигнал торможения, поступает в центр эрекции в спинном мозгу, и эрекция не наступает. Потом с него «снимают порчу», чему он тоже искренне верит; соответственно, нет страха и всей последующей за ним цепочки.

Либо другой ход событий. Вначале у мужчины возникает сексуальная дисфункция, а он объясняет это «сглазом» и пробует разные «верные средства» для «снятия сглаза». Психотерапия – великое дело, основа лечения многих психических нарушений, в том числе, используется сексопатологами и при лечении психологической импотенции. А «снятие сглаза» можно приравнять к примитивной психотерапии. Если «колдун» проведен сеанс «снятия порчи» достаточно красочно, убедительно, – считайте, что «импорченный» получил сеанс психотерапии (кстати, все «колдуны» пользуются теми или иными приемами психотерапии).

То же самое в отношении женщин. На способность переживать оргазм влияет множество причин, но ведущая роль принадлежит психологическим. Внушаемая женщина поверит чему угодно, и оргазм у неё затормозится. А если у неё есть недоброжелательница, то проще простого поверить, что это именно она, злодейка, «сглазила».

В импотенцию, возникающую под влиянием магических чар женщины, верили и древние греки. и в средние века. Считалось, что все виды «наведения порчи», как и всякое колдовство, может осуществляться как самим недругом, так и с помощью колдуна или знахаря.

Для причинения полового бессилия мужчинам и разных сексопатологических неприятностей женщинам использовались нашептывания, примешивание к пище «волшебных» средств, колдование над восковыми фигурками с прокалыванием их булавами.

Укол, удар ножом, отрезание какой-нибудь части тела на фигурке, акт завязывания узла символически должны были прекратить способность к совокуплению.

Завязывание узлом шнура, куска веревки как средства причинить мужчине или женщине сексуальные расстройства, лишить сексуального желания было известно ещё с глубокой древности. Может быть, отсюда происходит крылатая фраза: «Завью веревочкой»?..

В Греции и Италии было распространено искусство завязывать узлы с целью вызывания половых дисфункций. При этом маленькая восковая фигурка человека опутывалась веревочкой, которая постепенно завязывалась по мере произнесения положенных заклинаний, в бока фигурки втыкались иголки, после этого считалось, что чары «привязаны» к жертве. В Европе для нанесения «порчи» молодоженам во время бракосочетания завязывался узел из шерстяной, конопляной или шелковой нити, одновременно произносились имена тех, на кого напускалась «порча». На Украине завязыванием узлов объясняли бессилие новобрачного в первую брачную ночь. В Шотландии перед совершением брака в церкви следили за тем, чтобы были развязаны все узлы на одежде новобрачных. В Норвегии женщина перед сном развязывает все узлы в доме.

Популярным было суеверие, что половые дисфункции могут быть причинены задвиганием засовов и задвижек, забиванием гвоздей или кольев, втыканием иголок и булавок с соответствующими заклинаниями.

Средства, применявшиеся против колдовства, имели тот же характер волшебства: заговоры, отговоры, различные магические действия и приемы, врачевание при помощи колдовства и лекарственных средств.

Когда-то люди верили, что ведьмы и колдуньи могут лишить человека полового влечения. Потом подобные суеверия остались лишь в самых невежественных слоях населения. И вот новая волна – опять «колдуны», «знахари», «целители», «ясновидящие» и прочие шарлатаны стали чрезвычайно популярны. Опять люди стали верить в «порчу» и «сглаз», ходят к «колдунам», чтобы избавиться «от порчи» или купить «приворотное зелье».

Почему сейчас появилось так много колдунов, знахарей, людей, называющих себя «народными целителями», умеющих «снимающими порчу» и прочих шарлатанов? Потому что люди им верят. А если есть спрос, то будет и предложение. Вы желаете заплатить деньги и «приворожить» к себе любимого? Пожалуйста, платите, мы вам продадим «приворотное зелье». Со всей серьезностью «колдуны» и «псевдознахари» людям морочат головы и тянут из них деньги. Ведь это так просто – купить «брелок» или разложить в определенном порядке какие-то предметы и ждать, что к тебе вернется возлюбленный, который ушел к другой. Вот он, рецепт на все случаи жизни, что изволите, то и наколдуем. Любовный запах, чтобы привлекать мужчин? Пожалуйста. «Заговор от сглаза»? Получите. Вас «сглазили»? Снимем «порчу». У вас что-то болит? Избавим от боли, что-нибудь пошепчем, дунем, плюнем, и вы здоровы.

Все эти самозванцы используют невежество людей и их внушаемость. Хотя они не имеют права заниматься лечением, но основной метод их воздействия – легкий гипноз или психотерапевтическое внушение, что они заимствуют из психиатрии. Но не имея медицинского образования, они «хватают верхушки» и практикуют, пытаясь лечить любую болезнь. Гипноз – очень сильное воздействие на психику. В неумелых руках дилетанта он может причинить человеку очень большой вред.

Люба, моя бывшая соседка, очень суеверна. Верит во все приметы, талисманы, заговоры. Муж, которому надоели её походы по «бабкам», гадалкам и «колдунам», в потом подробные отчеты об этом, решил над ней подшутить – воткнул в обивку двери иголку, а потом забыл о ней.

С мужем они жили плохо, и хотя Люба регулярно покупала самые разнообразные «приворотные зелья», они не помогли, муж ушел к другой. Спустя какое-то время она прибежала ко мне и с торжествующим видом показала злосчастную иголку: «Вот видишь! А вы мне не верили! Я же говорила, что меня кто-то сглазил! Теперь тебе все понятно?» Я

сказала, что мне уже давно все понятно: ей нужна помощь психиатра. Мне было известно, что иголку воткнул её муж, о чем я и сообщила Любе. Вы думаете, она мне поверила? Ничуть. «Сглазили» и все тут.

Все свои деньги она тратит на всевозможных шарлатанов, но пока не заметно, что это ей помогает. Дети ей заниматься некогда, и они растут у её матери. А она «обнаружила» у себя какие-то мнимые хвори и теперь лечится «от сглаза».

«Колдуны» – либо сами психически больны и уверовали в свой «Божий» дар, либо это предприимчивые люди, которые почувствовали конъюнктуру.

Я не знаю ни одного психически здорового человека, которому помогли бы «колдуны». Многие мои знакомые женщины из любопытства (ведь это сейчас модно!) посещали «модных» целителей, а потом показывали мне все эти побрякушки, «заговоренные» письма, бутылочки с какой-то жидкостью. Конечно, если после посещения «колдуны» ситуация изменится к лучшему, при желании можно поверить, что «приворот» или «заговор» помог. Но есть закон: «После этого не значит – вследствие этого». «Заговор» тут ни при чем, женщина сама изменила ситуацию. А если «заговор» не помог, то женщина, которая верит в «целителей» и «прорицателей», говорит себе, что её так сильно «сглазили», что обычного «средства» оказалось недостаточно, и обращается к другой «колдунье». И так далее. Среди тех, кто посещает «колдунов», нет людей, которых можно было бы назвать стопроцентно психически здоровыми. Кто-то из них серьезно болен, кто-то не очень, но психические отклонения есть у всех.

Любой опытный психотерапевт скажет, что на внушаемого человека, который верит своему врачу, можно оказать очень сильное воздействие. Современные колдуны и «знахари» взяли этот принцип на вооружение и вовсю эксплуатируют. Ведь к ним чаще всего идут внушаемые люди или с явными психическими отклонениями, которые верят и надеются, а когда человек искренне верит, – он как мягкий воск в руках шарлатана.

Приведу несколько старинных рецептов «от сглаза», чтобы женщины не тратили зря время и деньги на «колдунов». А вдруг и в самом деле эти рецепты помогут?!

Если кто-то начинает вас хвалить, прикусите кончик языка и мысленно пошлите ему порчу обратно.

Если кого-то из ваших близких «сглазили», то зачерпните ковшом немного воды и опустите в неё обеденные ложки. Потом одну из них оставьте, а другие отложите в сторону и оставленной ложкой зачерпните из ковша и лейте в него по три раза через дверную ручку или скобу. Выбрав время, когда «испорченный» задумается и этого не замечает, внезапно спрытните его изо рта этой водой, а затем дайте отпить из ковша. Оставшуюся воду слейте в другую емкость и дайте ему вымыться ею.

Сексуальный напиток: В кипящую воду кладут 1 чайную ложку сухих листьев малины, 2 чайную ложку сухих листьев шиповника, тмин на кончике ножа, доводят до кипения. сразу же снимают с огня и настаивают 20-30 минут. Отвал сливают, добавляют 2 столовые ложки коньяка и подают в теплом виде.

За эффект не ручаюсь. Если не поможет – не обессудьте.

Но если вдруг рецепт сработает, – пришлите на адрес издательства открытку с одним словом: «Помогло!» Значит, и я, как господа Кашпировский и Чумак могу «воздействовать» на расстоянии.

P.S. Надеюсь, на чувство юмора своих читателей.

Человек может избежать несчастий, ниспосылаемых Небом, но от тех несчастий, которые сам человек навлекает на себя, нет спасения.

*Восточная пословица*

## **Сексуальные предрассудки**

Я крайне застенчивая и стыдливая женщина. Мой муж ни разу не видел меня нагой. И не выразил ни малейшего желания видеть.

*Эдна Эверейдж*

Мы все получили ханжеское воспитание. Все ценности в нашем обществе были перевернуты с ног на голову: работа и социальная значимость человека – на первом месте, а сам человек как личность с его проблемами и совершенно естественными чувствами и желаниями – на предпоследнем. Рыться в чужом грязном белье, обсуждая на собрании «аморальное» поведение члена коллектива считалось у нас нормальным, а поговорить с любимым человеком о том, что может ещё больше сблизить и дать пережить непередаваемые ощущения, – считалось «стыдным».

Тема секса ещё десять лет назад была под запретом. Любое отступление от общепринятого стереотипа сексуального поведения расценивалось как «распушенность». Свое отношение к сексу родители прививали детям. О половом воспитании детей и подростков и речи не было. Родители, которых воспитывали точно так же, не только не говорили с детьми о проблемах пола, но и пытались оградить их от любой информации, и они получали её от своих сверстников в искаженном, циничном виде. Потом они выросли, становились юношами и девушками, начинали жить половой жизнью, не зная даже азов нормальных сексуальных отношений. Стереотип сексуального поведения закреплялся. Нет ничего удивительного, что наши женщины ведут себя в постели скованно, противясь попыткам партнера разнообразить сексуальную жизнь, не любят своего тела и стесняются его.

Наших женщин с детства приучали не гордиться своим телом, а стыдиться его, они не умели и не смели подчеркнуть свою сексуальную привлекательность. Слово «сексуальность» имело оскорбительное значение. Говоря о женщине: «Она сексуальна», ханжи подразумевали «распушенность». Даже одежда в прежние времена регламентировалась. Мини-юбки, юбки с глубоким разрезом, вырез блузки, открывающий шею и чуть-чуть ложбинку груди, облегающий силуэт платья – все эти детали, подчеркивающие привлекательность женского тела, ханжи осуждали и расценивали чуть ли не признаком развратности женщины. Считалось, что это имеет своей целью привлечь внимание мужчин. А что плохого в том, что девушка (женщина) будет выглядеть сексуально?

О том, что тело достойно восхищения, что оно предназначено, чтобы дарить радость и наслаждение, – девочке (девушке) никто не говорил. Поэтому, став взрослой, она не любила своего тела. В постели она натягивала одеяло до ушей, чтобы не показать партнеру ни кусочка обнаженного тела.

Сейчас многие девушки уже не стыдятся своего тела, а гордятся им. Они ходят и в мини-юбках, и в шортах, и в обтягивающих лосинах, открытых платьях, майках и топиках, не носят бюстгалтер, иногда позволяют себе быть вообще без нижнего белья – и ничего страшного не произошло. Никто не бросается на них на улице, охваченный «животной страстью».

Молодежь уже избавилась от комплексов, свойственных старшему поколению, юноши не стесняются сказать девушкам, как они сексуальны и привлекательны. А девушки стали более раскованными. И нечего ханжам поджимать губы, осуждая новое поколение за «сексуальную распушенность». А имеют ли люди с подавленной сексуальностью, навязывать нормальным людям собственные взгляды?! Напомню одно мудрое изречение: «Чем плоть слабей, тем „нравственность“ выше...».

Ангелина, учительница биологии в школе, типичная ханжа и «синий чулок». Как она третировала бедных школьников за малейшую «вольность» в одежде, в причёске, за макияж! Сейчас школьникам позволено ходить в обычной одежде, и она с ностальгией вспоминала о тех временах, когда все девочки ходили в одинаковой школьной форме, а за мини-юбку или использование косметики ученицу даже в старших классах могли исключить из школы.

Будучи женщиной с подавленной сексуальностью, она мстила юным ученицам по-другому – занижала отметки по своему предмету. У девочки могли быть одни «пятерки» по всем предметам, а она с садистским наслаждением вклеивала ей «тройку», которая шла в аттестат и могла помешать поступить в институт.

И никто не знал, что эта ханжа, гроза всех учениц и молоденьких учительниц, сама родила в 16 лет от случайного партнера, и её матери пришлось отправить её рожать в другой город к родственникам, а потом усыновить её ребенка, чтобы избавить дочь от позора. Тем не менее, замуж она так и не вышла и, очевидно, будучи сама опутанной комплексами и предрассудками, мстила всем, как могла.

В многообразии и жестокости этических запретов проявляется крайняя моральная неразборчивость и ханжество.

*Г. Честертон*

## **Сексуальная эрудиция**

Я ничего не знаю о сексе, потому что всегда была замужем.

*Сари Габор*

За последние годы наши взгляды на различные аспекты секса существенно изменились. Сегодня мы совсем иначе оцениваем многое, нежели в 70-80 годах.

Пару десятилетий назад ощущение женщинами своей сексуальности не поощрялось даже в западных странах. В настоящее время общепризнанным является факт, что женщины испытывают возбуждение и оргазм; мало того, в сексуально продвинутом обществе это даже считается обязательным.

Еще сравнительно недавно считалось, что мужчины лучше женщин разбираются в сексе. А сейчас? Современные женщины гораздо лучше мужчин «подкованы» по этой теме – они активно интересуются информацией, покупают книги о сексе, читают периодику.

Отношение мужчин к информации по сексу я могу проиллюстрировать словами одного своего знакомого: взяв какую-то книгу, он пролистал её и отложил с разочарованной миной: «Неинтересно. Картинок нет». Когда я предложила её прочесть, он пожал плечами: «Зачем? Я и так все знаю.» Вот так. Мы, профессионалы, и то постоянно просматриваем все новинки, чтобы «не отстать от жизни», а он все знает, и в книге его интересуют только иллюстрации.

С подобной проблемой я сталкиваюсь постоянно. Приходит на прием женщина, жалуется на отсутствие сексуального удовлетворения. Начинаю расспрашивать – типичный случай «половой безграмотности» мужа. Уговариваю её привести мужа. Некоторые мужья приходят, некоторые отказываются от консультации, мотивируя: «У меня проблем нет». А из тех, кто все же приходит, немало таких, кто считает себя «знатоком». А на самом деле – что он умеет? Да ничего. Уровень его сексуального «образования» – на уровне современного школьника-акселерата. Беда некоторых наших соотечественников – сексуальная отсталость.

Но, конечно же, не все у нас «сексуально отсталые». Есть и «теоретики», и «практики».

У сексуальных «эрудитов» тоже бывают проблемы. Овладев сексуальной техникой, некоторые мужчины задумываются – не стали ли они походить на сексуальный автомат?

Увлечшись идеей, что партнерша непременно должна пережить оргазм, а для этого нужно стимулировать соски груди и клитор, некоторые мужчины и впрямь стали вести себя как секс-машина. Что-то вроде живого вибратора.

Поток информации имеет как положительные, так и отрицательные стороны. Теперь люди знают о сексе гораздо больше, чем десять лет назад, однако и ждут от него большего.

Имея определенную «теоретическую» базу, мужчины и женщины воплощают свои знания в фантазиях, однако реальная сексуальная жизнь далека от этих фантазий. Это

приводит к неудовлетворенности собой или партнером.

Мужчины даже не подозревают, скольким они обязаны воображению женщин.

*Ванда Блоньская*

## **Что мешает нам быть сексуально раскованными?..**

Закрой глаза и думай об Англии.

*Королева Виктория дочери в её первую брачную ночь*

Вы когда-нибудь фантазировали на сексуальные темы? Наверняка да, поскольку эротическое фантазирование свойственно многим. Фантазируют и мужчины, и женщины в различных ситуациях – во время интимной близости, когда смотрят эротическую сцену в фильме, перед сном, при раннем утреннем пробуждении, когда едут в транспорте, сидят перед телевизором или просто отдыхают, уносясь в мир грез и фантазий. Эротические фантазии мужчин могут быть навеяны встречей с привлекательной женщиной, которая сидела напротив в метро, в автобусе, просто прошла мимо, покачивая бедрами и мелькая стройными ножками. «Ах, окажись мы с тобой на необитаемом острове, что бы я с тобой сделал!» – думает он и представляет себе воображаемые «сексуальные безумства» во всех подробностях.

В воображаемом мире фантазий обычно видится именно то, чего человек лишен в реальной жизни, и фантазии как бы компенсируют его неудовлетворенность, позволяют скрасить скуку и обыденность своей жизни. В фантазиях человек ведет себя раскрепощенно.

Если жена ведет себя в постели скованно, не позволяя «ничего лишнего», то муж в своих фантазиях может представлять себе «женщину-вамп», ненасытную и темпераментную. Он может мысленно совершать с воображаемой любовницей то, чего он никогда не позволит во время интимной близости с женой, боясь её осуждения, или же из-за собственных комплексов.

Женщина, даже будучи «праведницей в постели», в своих фантазиях ведет себя очень раскованно, например, представляет себя на месте героини фильма в весьма откровенной сцене.

Почему же мужчина и женщина не воплотят в реальность свои фантазии, почему не скажут друг другу, о чем они мечтают и чего бы им хотелось?

Типичное возражение мужчин, которое я слышала сотни раз: «Да как я ей скажу, чего мне хочется? Она на меня так посмотрит, что язык прикусишь. Проститутке я бы мог сказать, чего хочу на самом деле. А жене язык не повернется. Она мать моих детей, я её люблю и уважаю. Мне нравится рассматривать откровенные фотографии в порнографических журналах, особенно красотки с раздвинутыми ножками, где все видно, нравятся фильмы про секс, они меня заводят, и мне тоже хотелось бы так же попробовать, но если я хотя бы заикнусь об этом своей жене, она скажет, что я просто „грязный развратник“!»

Типичное возражение женщин: «Ой, да я не знаю, как с мужчиной говорить про секс, даже и заикнуться боюсь – что он обо мне подумает? Я не так воспитана, я порядочная женщина, а не шлюха какая-нибудь!».

А разве получать от секса наслаждение – недостойно порядочной женщины? Или порядочная женщина должна вести себя как предписывалось английским леди ещё с викторианских времен – в постели быть молчалива, холодна и совершенно неподвижна, ничем не выказывая своих ощущений?

Подобные утверждения неверны по своей сути, кроме одного: «Я не так воспитана».

Действительно, нас именно так воспитывали – зажатými и закомплексованными. Обсуждать проблемы интимных отношений даже с женой считалось «неприличным» и недостойным интеллигентного человека.

Однако те же самые благовоспитанные мужчины, которые со своими партнершами не позволяют себе ни слова о своих сексуальных предпочтениях, а тем более, тайных желаниях, – в чисто мужской компании порой позволяют себе смачные, циничные разговоры с детализацией всех подробностей – кого, как, где, как долго, в какой позе и сколько раз. На самом деле все это может быть всего лишь плодом фантазии, тех самых тайных желаний, которые мужчина не имеет возможности осуществить с любимой и желанной женщиной.

Получается, что в компании приятелей свою интимную жизнь можно обсуждать, а со своей сексуальной партнершей, самым близким человеком – и физически, и эмоционально, – это недопустимо?

Многое мешает нам быть сексуально раскованными: сексуальные предрассудки и комплексы, узкий диапазон приемлемости и недостаток информации, недостатки родительского воспитания и «моральный кодекс строителя коммунизма», оглядка на общественное мнение и ханжи с подавленной сексуальностью.

Когда мы уже более не в состоянии вкушать наслаждения, мы начинаем их порочить.

*Ж. Ламетри*

## **Диапазон приемлемости**

В нравах дамы города были строги, исполнены благородного негодования противу всего порочного и всяких соблазнов, казнили без всякой пощады всякие слабости. Если же между ими и происходило какое-нибудь то, что называют другое-третье, то оно происходило втайне, так что не было подаваемо никакого вида, что происходило...

*Н.В.Гоголь*

Рамки сексуального поведения, то есть, что можно себе позволить во время интимной близости, а что нельзя, – в сексологии носят название диапазона приемлемости. Неспособность быть сексуально раскованным называется узким диапазоном приемлемости.

Павел, по мнению его жены, честный, порядочный, но недостаточно бойкий, нерешительный, малоинициативный, с комплексами. Зоя, его жена была его первой и единственной женщиной, а он – её первым (но не единственным) мужчиной. Лидер в этой семье, безусловно, Зоя, а муж охотно ей подчинялся.

В первые годы брака Зоя никогда не уклонялась от близости. Павел был нежен, шептал ей ласковые слова; Зое этого было достаточно. На более смелые ласки он не решался. Она оргазма не испытывала, но это её не беспокоило. Она решила, что фригидна, и оргазма испытать не может. Павел её любил, жили они дружно, сына оба обожали и были довольны своей семейной жизнью.

Однажды она поехала в служебную командировку. В гостинице за ней стал ухаживать молодой мужчина. Он вел себя не как опытный ловец, а как влюбленный юноша, чем покорила Зою. Она – умная женщина и очень скоро поняла, что образ романтически влюбленного – это игра, на самом деле он весьма искушен в любовных делах, но она приняла условия игры и стала его любовницей. Он ласкал её медленно и умело, и Зоя узнала, что она отнюдь не фригидна.

Вернувшись домой, Зоя довольно быстро забыла свой мимолетный роман. Но интимная жизнь с мужем её уже не устраивала. Она боялась сказать ему об этом, так как столь резкая

перемена сразу после возвращения из командировки могла навести его на мысль о её измене. Прошло время и Зоя попыталась изменить привычный стереотип их сексуальной жизни, но Павел категорически воспротивился. «Если ты будешь таким упрямым ханжой, то не удивляйся, что у тебя в скором времени могут вырасти рога», – заявила ему Зоя. Муж очень обиделся – как и многие закомплексованные мужчины, он был крайне самолюбив. Они поссорились, не разговаривали две недели, а потом Зоя перебралась в комнату сына, и они стали спать врозь.

Зоя сознавала, что конфликт слишком затянулся, она слишком больно задела мужское самолюбие Павла, но уступать не хотела. Раньше он всегда уступал ей, но в этой ситуации держался твердо. В конце концов Зоя решилась ещё на один откровенный разговор и, сославшись на опыт подруги, ещё раз подняла тему об их интимной жизни. Но реакция мужа была неадекватной – упоминание о подруге привело обычно мягкого и уступчивого Павла в бешенство. Он обзывал и Зою, и её подругу, кричал, что обе они «развратные женщины с грязными помыслами».

Супруги то мирились, то ссорились, и их отношения день ото дня ухудшались. Дело уже шло к разводу. Зоя решила, что муж не только слаб как личность и сексуальный партнер, но и характер у него невыносимый.

Павел был постоянно подавлен, мучился головными болями и бессонницей, стал раздражительным, все валилось у него из рук. По совету одной из приятельниц Зоя уговорила мужа обратиться к психиатру, сказав, что её беспокоит его психическое состояние. Он согласился проконсультироваться и «подлечить нервы». Со временем мне удалось завоевать его доверие и переубедить Павла. Он получил необходимую информацию о сексуальной стимуляции, сменил установку, и сексуальная жизнь этой пары нормализовалась.

Узкий диапазон приемлемости может быть связан с отсутствием необходимой информации.

В прежние годы каждый человек постигал науку плотской любви на собственном опыте или руководствуясь советами друзей, которые тоже, в основном, не знали «теории», а знали только «практику».

Информацию получить было негде. Книг об сексе не было, а в кинофильмах вырезали все «постельные сцены», и в лучшем случае показывали партнеров в постели, укрытых по горло одеялом, мирно беседующих на производственные, бытовые или лирические, а не на эротические темы.

Ася была воспитана строгими родителями в полном неведении. Замуж вышла девственницей, к сексу равнодушна, предпочла бы просто поцелуи. Алексей, её муж, до свадьбы имел некоторый сексуальный опыт, но явно недостаточный, чтобы разбудить чувственность жены.

В том, что у неё не было оргазма, в немалой степени виновата сама Ася. Алексей не раз пытался расширить диапазон своих ласк, но ей хотелось, чтобы все закончилось как можно быстрее. Он ворчал, что она «закомплексованная» и ведет себя в постели как «мертвая англичанка».

Как-то раз Алексей предложил жене попробовать оральный секс. Сам он никогда не пробовал, но много слышал от приятелей и считал, что все нормальные молодые пары должны иногда заниматься оральным сексом. Но Ася пришла в ужас и с негодованием отвергла его предложение. В тот день он не стал настаивать, но потом не раз заводил об этом разговор. Алексей имел ввиду именно фелляцию, на что Ася заявила, что от одной мысли о том, что ей придется прикоснуться ртом к половому члену, её уже тошнит. Он и уговаривал, и сердил, и упрекал её, и обзывал, но ничего не помогало.

Посмотрев по совету приятелей порнофильм, Алексей решил действовать по-другому. Как-то раз, преодолев сопротивление жены, он попробовал ласкать клитор языком. Боясь разбудить родителей, которые спали в соседней комнате, Настя лежала молча, но вся напряглась, думая только о том, что она не приняла душ перед сном, она грязная и наверняка

противна мужу, и мечтала, чтобы тот поскорее отпустил её.

Никаких приятных ощущений она не испытала, а Алексей, не чувствуя ответной реакции жены, вскоре прекратил стимуляцию. «Слушай, ты какая-то деревянная, – заявил он ей сердито, – другие бабы от этого балдеют, а ты как чурка бесчувственная. Я уж и не знаю, как ещё тебя расшевелить».

Почти неделю он её «обрабатывал», требуя, чтобы она обратилась к врачу, пригрозив, что бросит её, если она не согласится. Он уверовал в то, что она фригидна, и ей непременно нужно лечиться.

При сексологическом обследовании у Аси обнаружена нормальная возбудимость клитора, в меньшей степени – возбудимость влагалища. Алексей был рад, что жена не фригидна и сразу заявил, что с самого начала был не против эротических ласк, жена сама противилась. Со временем он научился правильно осуществлять стимуляцию клитора.

Некоторые люди с узким диапазоном приемлемости ощущают свою неполноценность, зная, что бывают и другие варианты сексуальных отношений. Бывает, даже себе в этом не признаются, щадя собственное самолюбие. Другие компенсируют свою неполноценность тем или иным способом, не желая предпринять что-либо для изменения сложившегося стереотипа сексуальных отношений, боятся всего нового – а вдруг выявится их несостоятельность.

Однообразие в интимных отношениях может быть связано с недостаточной культурой секса и общей культуры. При ложных представлениях о том, что допустимо, а что «стыдно», человек «стесняется» сказать сексуальному партнеру (партнерше) о том, какие эротические ласки, позы и техника полового акта его больше всего устраивают. Если второй партнер тоже «стесняется» и не спрашивает каких бы ласк ему хотелось, то интимная жизнь такой пары протекает по одному и тому же сценарию, скучно и однообразно.

На консультацию пришла 29-летняя Инна. Она во втором браке, её мужу Олегу 21 год. Он внимателен, заботлив и ласков, но интимная жизнь с ним Инну не удовлетворяла. С потенцией у Олега все в порядке, половые сношения – ежедневно или через день, как правило, в одной и той же традиционной позе, из ласк – только поцелуи в губы и ласки груди. Инна оргазма не испытывала, но мужу ничего не говорила. Он, очевидно, полагал, что у них все в порядке и никогда не спрашивал, удовлетворена ли Инна.

С мужем она была ласкова, целовала и гладила его, но никак не могла решиться сказать ему, что ей хочется других ласк, к которым приучил её первый муж. Она боялась обидеть Олега сравнением. Ей казалось, что если она затронет эту тему, то этим самым подтвердит основные упреки его родных – она женщина с достаточным сексуальным опытом, а он слишком молод и неопытен. Анализируя его рассказы и отношение к сексу, она считала, что Олег ещё наивен, чист и романтичен, и боялась, что если она сама станет просвещать его о сексуальной технике, то этим оскорбит его чувства.

После долгих колебаний она пришла на консультацию, прося помочь ей в этой сложной ситуации. Чтобы не задеть его мужское самолюбие, совместно мы разработали «легенду» для Олега – якобы после смерти первого мужа у Инны появились сексуальные проблемы. Он отнесся с пониманием и изъявил желание помочь жене их преодолеть.

Многие люди из-за ложной стыдливости вообще избегают разговоров о сексе. Некоторые полагают, что слова излишни, это лишает интимную жизнь романтичности. Однако на одну и ту же тему можно говорить по-разному. Если деловито обсуждать и анализировать все детали полового сношения или комментировать поведение партнера (партнерши) во время интимной близости, то можно действительно лишиться секса его романтического компонента. А можно сказать о своих желаниях в нужный момент такими словами и таким «сексуальным» голосом, что это не оскорбит партнера.

«Зажатость» женщины может быть следствием сложных межличностных взаимоотношений между партнерами, например, брак по расчету, вынужденный брак, неудачный брак, нелюбимый муж или внушающий страх или презрение.

Первое, что случается с людьми после того, когда они откажутся от наслаждений, – так это то, что начинают осуждать их в других людях.

*Ж. Лабрюйер*

## **Сексуальная скованность**

Стыдливость – чувство, которое мужчины приписывают женщинам.

*Поль Жеральди*

Психическая незрелость (инфантильность) и определенные особенности характера – неуверенность в себе, нерешительность, скованность, излишняя щепетильность в оценке того, что можно себе позволить во время интимной близости, а чего нельзя, ханжеские представления о сексуальных отношениях, – могут быть помехой в интимной жизни.

Известный американский сексолог Марти Клейн пишет, что женщину должны насторожить следующие качества мужчины:

эгоизм

неловкость в обращении с собственным телом

отсутствие чувства юмора

уверенность в том, что секс грязен

патологическое отвращение к беспорядку и запахам

если человек считает, что секс – потеря времени

если он просит прощения на каждом шагу и по любому поводу.

Мужчины с такими особенностями и узким диапазоном приемлемости – плохие сексуальные партнеры. Они знают лишь несколько поз полового акта и не стремятся к разнообразию ни в позициях, ни в ласках. Чаще всего они практикуют «традиционную» позу (ее ещё называют «позой номер 1», «норма-позой», «супружеской позицией», «позой миссионера», «позой королевы Виктории» – женщина лежит на спине, мужчина сверху лицом к ней), при которой участие женщины в половом акте минимальное. У плохих сексуальных партнеров, как правило, сексуально неудовлетворенные партнерши, поэтому у женщины нет никакого желания «вертеться» во время полового акта и менять позу. Ей проще лежать и смотреть в потолок, с нетерпением ожидая, когда половой акт закончится.

Сексуально скованный мужчина не признает ни одного из вариантов позы «женщина сверху», так как в этих позах лидерство в половом акте принадлежит женщине. Из-за своих комплексов он не позволяет женщине доминировать. Он самоутверждается хотя бы в том, что «сверху» в этой ситуации.

Неспособность вести себя раскованно во время интимной близости может быть связана с особенностями характера, в частности, робостью, застенчивостью, нерешительностью, ощущением собственной неполноценности, замкнутостью, необщительностью.

Если женщина стесняется своей фигуры, считая себе чересчур полной или слишком худой, полагая, что её тело имеет изъяны, то это тоже приводит к тому, что во время полового акта она чувствует себя скованной, прикрывает наготу, боясь разочаровать партнера.

Скованность женщины во время интимной близости может быть связана с негативным настроением к сексу, например, вследствие неправильного полового воспитания. Перенесенное в детском или подростковом возрасте физическое или сексуальное насилие тоже одна из причин скованности.

27-летняя Ольга обратилась с жалобами на отсутствие интереса к сексу. Выяснилось, что в 9 классе, одноклассники затащили её в спортзал, раздели догола и хохотали, показывая на неё пальцем. Один из них даже расстегнул ширинку и предложил Оле фелляцию. От унижения и стыда девочка потеряла сознание, а когда пришла в себя, рядом уже никого не

было. Она не смела вернуться домой, боясь, что родители сразу поймут, как над ней надругались, и бродила по улице. Ей казалось, что жизнь кончилась, невозможно жить с таким позором. Девочка не сразу решилась на самоубийство; оказавшись на мостовой и увидев мчащуюся машину, она зажмурилась и осталась на месте. Водитель пытался избежать наезда, и её задело крылом машины. Оля упала, отлетела к бровке тротуара и ударилась головой. Когда сообщили родителям, и те к ней в больницу, Оля не рассказала им, что произошло в школе. Почти все время она молчала, лежа с закрытыми глазами. Решив, что это последствия сотрясения мозга, её оставили её в покое. Через два месяца Олю выписали, но она была подавленной, часто плакала, жаловалась на головную боль и наотрез отказалась вернуться в школу. Родители полагали, что это последствия травмы.

В 22-летнем возрасте Оля вышла замуж за своего дальнего родственника, с которым росла в детстве. К мужу относится хорошо, он добр и внимателен к ней. Они никогда не ссорились, Оля во всем соглашалась с мужем. Но интимная близость для неё хуже пытки. Во время полового акта она вся сжималась, а иногда беспричинно плакала. Муж не понимал, что с ней происходит, расспрашивал её, успокаивал, но она плакала ещё сильнее и ничего ему не рассказывала. В конце концов он тоже решил, что это последствия давнего сотрясения мозга.

Когда родился сын, Оля была счастлива, так как очень хотела ребенка и ради этого и вышла замуж. Они вместе с мужем купали сына, муж ей во всем помогал. Психологически они стали ещё более близки и подумывали о втором ребенке. Оля даже стала менее скованной в постели, ей очень хотелось быть полноценной партнершей и отвечать на ласки мужа. Она уже не плакала по ночам и не избегала близости, но оргазма у неё не было и не было желания. Ее тяготила собственная безучастность, к тому же она боялась, что если будет отказывать мужу в близости или будет пассивной, муж бросит её или станет изменять.

Однажды она прочла статью в газете о том, что насилие в детстве может стать причиной сексуального невроза, и решила обратиться к психиатру. После курса лечения она избавилась от своих страхов, а потом я убедил её рассказать мужу о том, что она пережила психическую травму в детстве. Не вдаваясь в детали, вместе с Олей мы рассказали ему суть проблемы. Муж её оказался добрым и чутким человеком, но не знал, как разбудить чувственность жены. После курса сексотерапии интимная жизнь этой пары нормализовалась.

Женщина может быть скованной из-за неприятия сексуального поведения партнера – грубости, цинизма, извращенности, игнорирования женской стыдливости.

18-летняя Лена познакомилась с молодым мужчиной, который представился ей театральным актером. Он хвастался знакомством со знаменитыми артистами, читал отрывки из ролей, которые он якобы играл, и произвел на девушку сильное впечатление. Наивной девушке очень льстило, что за ней ухаживает взрослый мужчина, да ещё и актер. Лена считала себя современной девушкой и когда он пригласил её к себе, не стала ломаться. Она не сомневалась, что между ними будут сексуальные отношения. Уже первые минуты близости её шокировали. Любовник настоял, чтобы она полностью разделась, а потом заставил её принимать разные позы, показывая порнографический журнал и требуя, чтобы она копировала эти позы, широко раздвигала ноги, позволяя ему видеть её гениталии, или становилась на четвереньки, расставив ноги и раздвигая руками ягодицы.

Преодолевая скованность, Лена вначале пыталась выполнить его требования, но у неё было чувство, что её используют. Ей было противно, и он сам стал ей противен. Когда Алена отказалась выполнить его очередное требование, он заявил, что она «закомплексованная дура» и «отстала от жизни». Кое-как одевшись, Лена выбежала из его квартиры. Больше она его не видела. Три года она избегала мужчин, так как не могла забыть своего унижения.

Скованность женщины может быть связана с её страхами, например, боязнь забеременеть, заболеть венерическим заболеванием, быть отвергнутой партнером. Она не может отказать ему в близости, но не может и расслабиться.

У некоторых женщин скованность в ситуации интимной близости связана с подсознательным или осознанным чувством враждебности к мужчинам вообще или

неприятно к конкретному сексуальному партнеру. Мораль – отношение к несимпатичным нам людям. (Оскар Уайльд)

## **Комплексы, связанные с сексом**

Нравственную позицию мы всегда представляем себе вертикальной, безнравственную – горизонтальной.

*Станисла Ежи Лец*

Психика и сексуальность человека тесно взаимосвязаны. Сексуальность – одна из сфер нормальной психической деятельности человека. Это доказал ещё Фрейд. Поэтому неразвитое либидо влияет и на психику. А психическая деятельность – это вся наша жизнь. Вот и получается, что из таких маленьких кирпичиков складывается судьба человека. Если что-то не так, если одна из функций, необходимых для нормальной психической деятельности выпадает, то это влияет на всю дальнейшую жизнь человека.

Если человек относится к сексу как к чему-то бесстыдному, низменному, удовлетворению «похоти», то эта психологическая преграда не дает ему возможности быть раскованным и наслаждаться сексом, даже если у него нет сексопатологических заболеваний.

Сексуальная скованность взрослого человека может быть обусловлена его неправильным воспитанием с детства. Есть семьи, где все, связанное с сексуальными отношениями, считается низменным, грязным, порочным. Такое же отношение навязывается родителями ребенку.

Комплексы, связанные с сексуальной жизнью, бывают у женщин, которых с детства воспитывали в чрезвычайной строгости, в «спартанских» условиях. Девочки, лишенные любви и внимания матери, чувства защищенности, столь необходимых в детском и подростковом возрасте, вырастая, становятся эмоционально неполноценными женщинами.

Многие мои пациентки, испытывавшие в детстве недостаток родительской любви, говорили, что не способны увлечься и потерять голову, не умеют любить, безразличны к мужчинам и сексу. О сексуальной раскрепощенности речь не идет. Секс для них – тяжелое бремя. Такая женщина никогда не проявляет собственной сексуальной активности и пассивно исполняет «супружеский долг». Она противится попыткам мужа что-то изменить в их интимной жизни, в постель идет, как на плаху, мечтая, чтобы супруг побыстрее закончил половой акт. Многие испытывают к сексу непреодолимое отвращение и стараются избегать интимной близости. Некоторых тяготит такое положение вещей, некоторые смиряются, но есть и воинствующие противницы секса, которые называют всех мужчин «похотливыми кобелями», которым от женщин нужно только одно.

Женщины, выросшие в условиях строгого воспитания, могут испытывать чувство вины за свои сексуальные побуждения и, не совпадающие с привитыми с детства представлениями о сексуальном поведении.

Суровая мать с подавленной сексуальностью не может привить дочери черты женственности, умение кокетничать и нравиться мужчинам. Девочка растет робкой, пугливой, подчиняемой или наоборот, настоящим сорванцом, сорви-головой, воспринимая представителей противоположного пола лишь как товарищей. Ее сексуальность остается неразвитой.

Если девочка уже с детских лет не уверена в себе, боязлива, нерешительна, застенчива, а властная мать командует ею и полностью подавляет, то в подростковом возрасте имеющиеся особенности личности усиливаются, формируются комплексы. Такой девочке, а впоследствии девушке, трудно общаться со сверстниками противоположного пола, она стеснительна, не уверена в себе и считает себя неполноценной. Сочетание таких черт

характера с деспотизмом матери – самая частая причина задержки психосексуального развития. И ещё хуже обстоит дело, если мать ограничивает контакты дочери с мальчиками, опасаясь их «дурного влияния». Девочка и так плохо приспособлена к общению из-за своей робости и стеснительности, да ещё и мать не даёт ей возможности дружить со сверстниками, а в коллективе эти черты характера со временем могли бы сгладиться. Соответственно, из-за нарушения способности к общению у девочки-подростка не развиваются правильные навыки поведения с мальчиками, а в последующем – с юношами и мужчинами.

Влюбленность такой девушки – без телесного контакта и без сексуального влечения. Она грезит о неземной любви, страдает и любит, но не позволяет к себе прикоснуться, шарахается от юноши при первой же попытке её обнять или поцеловать. А прикосновения, объятия и поцелуи могли бы способствовать дальнейшему развитию либидо и его переходу хотя бы в эротическую стадию. Если же либидо девушки приостановилось на эротической стадии, но не достигло сексуальной, то обнимать и целовать себя она позволяет, но решиться на половой акт не может.

В этом случае все зависит от партнера. Если ей повезет, и он окажется терпеливым и нежным, то сможет постепенно приучить её к ласкам и шаг за шагом помочь ей достичь той стадии либидо, которая соответствует ей по возрасту. Но, к сожалению, партнеры часто бывают нетерпеливы и излишне напористы. Если партнер окажется бесцеремонным и принудит её к половой близости, к которой она ещё не готова, то она, не испытывая к нему сексуального влечения, не только не получит никакого удовольствия, но перепугается и решит, что секс – это грязь, грубость и «скотство». Чем чаще и настойчивее партнер будет принуждать её к близости, тем больше шансов, что у неё выработается стойкое отвращение к ней. А близость ассоциируется у неё с мужчинами. Чтобы избежать отрицательных эмоций и «отвратительного» полового акта, она начинает сторониться мужчин. В этом причина одиночества многих женщин.

Немало женщин убеждены, что все мужчины «грубые скоты», им нужна только постель. Близость женщине противна, и мужчины противны. Она убеждает себя, что лучше остаться одной, чем подчиняться этому «грубому животному», удовлетворяя его похоть. В принципе она не прочь выйти замуж, иметь детей, но категорически не хочет интимных отношений. А замужество предполагает обязательный секс. Встав перед подобной дилеммой, женщина решает из двух зол выбрать наименьшее.

Не все женщины сознательно выбирают безбрачие. У многих это получается помимо их воли. Женщина, испытывающая отвращение к сексу, подсознательно отвергает мужчин.

Все знают, что мужчина не пожелает женщину, если она настроена к нему отрицательно. Женщина может и сама не осознавать, что в её взгляде, мимике, жестах произвольно сквозит её негативное отношение к мужчинам и к интимной близости. А мужчины чувствуют это на подсознательном уровне. Женщина его не хочет, следовательно, и он её не хочет. Поэтому за такими женщинами никто не ухаживает.

Не так много найдется современных мужчин, способных на длительную осаду и галантные ухаживания, если женщина держится как неприступная крепость. Это в прошлом веке, когда все девушки из приличной семьи были романтическими особами с задержкой психосексуального развития, такое поведение считалось единственно приемлемым для порядочной девушки. А в наше время половое созревание молодого поколения происходит быстрее, чем несколько десятилетий назад. Природа берет свое. Если либидо девушки достигло своей завершающей, сексуальной стадии, то она испытывает сексуальное влечение к юноше, который ей нравится, и не будет долго ломаться.

Хотя в общей массе молодежи половое созревание происходит в более ранние сроки, но все же не у всех. У тех, у кого либидо задерживается, появляются проблемы.

В принципе все может сложиться иначе. Задержка психосексуального развития чревата безразличием или отвращением женщины к сексу только в том случае, если у неё плохой сексуальный партнер (неважно, муж это или первый мужчина, который лишил её

девственности). С таким партнером шанс, что либидо получит дальнейшее развитие, незначителен. Но если бы той же самой женщине повезло с партнером, если бы он не форсировал сексуальные отношения, а последовательно провел её по всем этапам развития либидо, то со временем оно сформировалось бы до завершающей стадии. Тогда женщина могла бы получать наслаждение от секса.

Но увы! – не так уж много женщин может похвастаться тем, что у неё был хороший наставник.

Если женщина вовремя обращается за помощью, когда она ещё не стала испытывать к сексу отвращение, то сексопатолог помогает развиваться её либидо. Приемов для этого много, в том числе сексотерапия и отработка с пациенткой модели выбора сексуального партнера. Сексопатолог, конечно же, не выступает в роли сводницы и не ищет любовников для женщины. Он лишь дает ей рекомендации, каких мужчин ей надо выбрать в качестве спутника жизни.

Есть и такой вариант, когда женщине, у которой либидо ещё на романтической стадии, сексопатолог советует найти партнера с той же стадией. Но это не означает, что оба будут вздыхать под луной и обмениваться любовными посланиями. Конечно, и романтические отношения не помешают, если оба партнера ещё не созрели для дальнейшего. Но потом их обучают идти дальше по пути сближения, сначала эротического, а потом и сексуального.

Вся проблема в том, где женщине найти такого партнера. Сексопатолог – не брачное агентство, которое подыскивает партнеров для одиноких сердец. Советы – советами, а искать придется самой женщине.

Комплексы могут быть связаны с чувством вины за свои тайные желания и сексуальные фантазии, не совпадающими с представлением партнера (партнерши) о «нормальном» сексе, если он(а) предпочитает примитивные половые сношения в одной и той же «традиционной» позе, расценивая любые попытки разнообразить сексуальные ласки и позы как «излишество».

Порочность – миф, выдуманный хорошими людьми, чтобы объяснить себе обаяние остальных людей.

*Оскар Уйльд*

## **Сексуальное поведение мужчин и женщин**

С райских времен мы имеем право грешить вдвоем.

*Войцех Бартошевский*

Сексуальное поведение мужчин и женщин различно. Это и понятно. Традиционно мужчине в сексе принадлежала активная роль, женщине – более пассивная. Однако в последние годы стереотип сексуального поведения представителей противоположного пола стал меняться. Все чаще женщина становится инициатором отношений, она считается полноправным партнером.

Сексуальное поведение мужчины зависит не столько от партнерши, сколько от интенсивности его полового влечения.

Если мужчина охвачен желанием, и ему хочется во что бы то ни стало добиться этой женщины, он готов совершить с нею половой акт где угодно, в самых неподходящих условиях и в трудной позе, лишь бы она согласилась. Он настойчиво склоняет её к близости; даже если женщина соглашается с явной неохотой, а во время полового акта не проявляет никакой самостоятельной активности, он все равно получит удовлетворение, если с потенцией у него все в порядке.

Мужчина может пережить оргазм, даже если партнерша к нему равнодушна и он тоже

не испытывает к ней чувств. Он способен на половой акт даже с совершенно пассивной партнершей, которая просто лежит и смотрит в потолок, дожидаясь, когда все закончится. Конечно, ему хотелось бы, чтобы она была более активной, но если женщина «как бревно», то он тем не менее, достигнет оргазма. Он вряд ли получит психологическое удовлетворение от такого полового акта, зато получит физическое.

Есть мужчины, которых даже устраивает «вялая» жена – если бы она была более темпераментной, то и её половые потребности были бы выше, соответственно, возросли бы и требования к мужу. Но если он не отвечает высоким требованиям и способен лишь на короткий примитивный половой акт, то нескольких десятков фрикций ему вполне достаточно, чтобы достичь половой разрядки.

Некоторых мужчин совершенно не смущает полная пассивность женщины. Мужья, сексуальные эгоисты, требуя от жены «исполнения супружеского долга» даже и не ждут от нее, что она будет вести себя активно во время полового акта, им вполне достаточно, чтобы она перевернулась на спину, не мешала и не торопила мужа.

Даже при половой близости с новой партнершей мужчину может не смущать её безучастность. Партнерша может быть совершенно неинтересна ему как личность, может быть даже некрасива, а после того, как мужчина получит свое, он и не посмотрит в её сторону, но тем не менее, во время полового акта все это не имеет для него значения.

Для женщины неизмеримо большее значение имеет качественная сторона полового акта над количественной.

Сексуальное поведение женщины во многом зависит от партнера. Очень важно, как женщина к нему относится. Если она увлечена мужчиной (или любит его), то она может вести себя раскованно.

Влюбленная женщина расценивает желание мужчины близости с нею как проявление его любви, поэтому ласк, поцелуев и нежных слов любимого ей может быть вполне достаточно, чтобы чувствовать себя счастливой.

Но если партнер женщине безразличен, если женщина изначально не настроена на половую близость или относится к ней отрицательно, если партнер ей неприятен, то в ситуации интимной близости она будет лежать, как «бревно»..

До чего же часто два существа различного пола в постели стараются быть застегнутыми на последнюю пуговицу.

*Станислав Ежи Лец*

## **Сексуальность и сексапильность женщины**

Быть живой женской плотью и быть женщиной – две вещи разные.

*В. Гюго*

Есть женщины необычайно притягательные. От них исходит необычайный магнетизм, они окружены биополем, которое притягивает мужчин, и они не способны противостоять её неотразимому обаянию. «Сумасшедшее биополе», – как выразился один весьма уважаемый и привлекательный мужчина.

На современном жаргоне это называется «сексапильностью», от слов «sex appeal» – то есть, сексуальная привлекательность женщины, возбуждающая чувственные эмоции у мужчины.

Сексапильность – это не синоним сексуальности женщины. Сексуальность характеризует потребность женщины в сексе, а сексапильность означает её способность вызывать сексуальное влечение у мужчин. Однако оба эти качества могут сочетаться в одной женщине.

Сексапильной женщине не обязательно быть секс-бомбой; её лицо и фигура могут быть вполне ординарными. От неё исходят какие-то флюиды или биотоки. Порой мужчина даже не может объяснить, что привлекает в ней. Таким необычайным магнетизмом обладают немногие женщины.

Взгляды мужчин и женщин на сексуальную привлекательность существенно различаются. Женщины полагают, что представители сильного пола «ключут» на внешние данные. Мужчины думают по-другому.

Лучше всего отразил мужскую точку зрения любимый многими женщинами киноактер Александр Абдулов: «Сексапильность существует на уровне запаха, прикосновения, подсознания. К одной женщине прикасаешься, и тебя начинает трясти, и вроде ничего в ней особенного нет, а другая просто идеальна, крутая фотомоделль, но тебя к ней не тянет».

Сексапильная женщина красива не внешней, а какой-то особой, внутренней красотой. Ей не нужны типичные ухищрения женского кокетства, чрезмерное увлечение косметикой или следование моде в одежде. Идущие от них флюиды мужчины ощущают на подсознательном уровне. По-видимому, такие женщины обладают особой биоэнергетикой; мужчина взглянул на нее, встретился взглядом – и потерял голову.

Другие женщины могут «нарисовать себе лицо», сделать модную стрижку, броско одеваться, но не способны с ними соперничать – нет в них внутреннего огня сексапильности.

Мужчины в своих вкусах и пристрастиях остались консервативными. Чем больше в женщине именно женского начала, обаяния, очарования и женственности, тем она, на их взгляд, привлекательнее. Женщина должна быть Женщиной с большой буквы, – таков идеал многих современных мужчин, как и много веков назад.

К сожалению, многие современные женщины преувеличивают значение своей независимости. Сейчас немало независимых, уверенных в себе и даже самоуверенных женщин, в их характере больше мужских черт, чем женских. Они успешно занимаются бизнесом или состоялись в иной социальной сфере, хорошо зарабатывают, руководят большими коллективами. Они красивы и умны. Деловиты и предприимчивы. Элегантны и стильны. Опросите тысячу мужчин, и узнаете, что отдавая дань всем положительным качествам деловых женщин, они предпочли бы их в качестве делового партнера, но – не сексуального. А нравятся им по-прежнему женственные и обаятельные представительницы прекрасного пола.

«Сексапильность» не имеет никакого отношения к доступности женщины. Это два совершенно разных качества. Доступные женщины могут быть и не «сексапильными». Некоторые из них просто сексуальны или даже гиперсексуальны (от слова «hyper» – чрезмерный, «sexus» – пол). У сексуальных женщин их собственная потребность в сексе высока, а у гиперсексуальных – чрезмерна.

Сексуальные женщины тоже очень привлекательны для мужчин. Мужчина может испытывать сильное влечение к сексуальной женщине, даже если она не очень красива и совсем не умна, даже если у неё несносный и капризный характер, даже если она ему изменяет.

Виктория – темпераментная партнерша с немалым сексуальным опытом. Была замужем, развелась, так как с мужем в постели было «скучно». Она всегда легко шла на интимную близость, даже если не была влюблена, так как секс в её жизни занимает немалое место. Если с любовником ей хорошо в постели, она мирится и с его недостатками. Сильных чувств она ни к кому не испытывала, ей больше нравилось приятное волнение в предвкушении свидания, особенно с новым партнером, и она всегда старалась загадать, каков он будет в постели.

Уже два года у неё бурный роман с Алексеем, типичным «новым русским», пресыщенным и сексом, и прочими удовольствиями. В первый раз она встретилась с ним скорее из любопытства. В постели он ей понравился, она ему тоже. Алексей оказался не очень силен, но очень изобретателен в ласках, а именно это больше всего любила Виктория; она тоже была девушкой без комплексов и любила острые ощущения. Они остались весьма

довольны друг другом и стали встречаться регулярно.

Виктория не собиралась хранить ему верность, однако избалованный женским вниманием Алексей всерьез ею увлекся. У них была возможность встречаться на «нейтральной» территории, но ему недостаточно было свиданий, и не раз они занимались любовью в его квартире. Однажды в самый неподходящий момент вернулась его жена, и Виктория едва успела привести себя в порядок и скрылась в ванной.

Будучи девушкой гордой и своенравной, Вика дорожила своей свободой, а Алексей был типичным собственником. Они то ссорились и расставались, то опять мирились. Иногда не виделись по несколько недель. За это время разлуки Алексей пытался утешиться с другими женщинами, но в постели всегда вспоминал Викторину. Обычно первым не выдерживал он. Жаловался, что не может её забыть, ревнует. Он постоянно выпрашивал, не завела ли она другого, и как она, такая темпераментная женщина, воздерживается от секса, когда его нет.

Алексей честно признавался, что не испытывает к ней любви, но другой такой сексуальной любовницы у него никогда не было. Он прекрасно понимал, что прежние партнерши ложились с ним из меркантильных соображений. Страсти они не испытывают, а только притворяются, разыгрывая «бешеный темперамент». Алексей достаточно опытен, чтобы почувствовать разницу между подлинным темпераментом и имитацией. Хотя его партнерши и владели техникой секса, но он их называл «секс-машинами», а не любовницами. А Викторину он называет «Жрицей любви».

Иногда она не в силах сдерживаться, и даже если они поссорились, и обиженный Алексей собирался уходить, Виктория под влиянием внезапно вспыхнувшего желания сама набрасывалась на него, и они самозабвенно занимались сексом. Однажды они оказались на полу, в бедро Вики впилося что-то острое, ей было очень больно, но это её не остановило. Только когда она встала, она обнаружила довольно глубокую рану, все её бедра были в крови, пол и любовник тоже. Восхищенный любовник воскликнул: «Вот это темперамент! А ты ещё удивляешься, что я после тебя не могу спать ни с одной женщиной».

Благодаря ей он почувствовал себя «половым гигантом»; такого влечения он не испытывал ни к одной женщине, он все время её хочет, и даже во время деловых переговоров думает о ней. Как-то раз он сказал, что любит её, и сам смутился – слово «любовь» он не произносил уже давным-давно.

Сексуальность зависит от темперамента. Темперамент – более широкое понятие и обычно включает в себя и особенности характера. Темпераментные женщины обычно довольно сексуальны.

Темперамент и «сексапильность» партнерши позволяет мужчине длительное время испытывать к ней сильное влечение, и это её главное достоинство, по сравнению с которым все остальные её недостатки не имеют для него никакого значения. А если и имеют, то они расцениваются как второстепенные. Бывает даже так, что они в повседневной жизни живут «как кошка с собакой», днем ссорятся, а в постели мирятся.

Некоторые женщины весьма вольного поведения привлекательны для мужчин именно своей сексуальностью. Такая женщина может дарить мужчине жаркие ночи, но превратить его жизнь в ад. И хотя мужчина испытывает бешеную ревность, а его жизнь с такой возлюбленной мучительна из-за её измен или его постоянных опасений, что она может изменить, – но сексуальное влечение к ней так интенсивно, что даже сильные мужчины теряют голову и собственное достоинство.

Способность вызывать влечение у мужчин может быть не связана с сексуальностью самой женщины. Есть всеми признанные секс-символы, которые будоражат воображение миллионов мужчин, но сами эти женщины не сексуальны. Мерилин Монро создавала вокруг себя атмосферу, наэлектризованную сексом, но сама была сексуально пассивна и получала огромное удовлетворение не столько от самого секса, сколько от восхищения мужчин красотой её тела. Фред Гайлз писал, что она была «слишком поглощена собой большую часть своей жизни, чтобы адекватно реагировать на все, что касалось мужчин, включая даже

и секс». Мэрилин Монро забиралась обнаженной в постель к любовнику и говорила ему: «Ничего не делай, только держи меня крепче».

С древних времен существуют легенды о средствах, позволяющих стать желанными и повышающих половую силу. Они называются афродизиаками. Мадам де Пампадур перед любовным свиданием для повышения эротической чувствительности выпивала чашку горячего шоколада с сельдереем и амброй, добытой из кишечника кашалота. В «Кама-Сутре» рекомендуется блюдо из тушеного лука и меда, воробьиных яиц и риса, сваренного в молоке. В Корее считается, что мясо ядовитых змей укрепляет любовную силу. Средствами, влияющими на половую силу, считаются женьшень, шоколад, мед, амбра, горчица, сельдерей, чеснок. Рыба и другие дары моря: крабы, устрицы, мидии, лангусты, раки, – тоже считаются сильными стимуляторами любви. (Возможно, поэтому жители побережий отличаются многодетностью?). Темное пиво с желтком также дает стимулирующий эффект.

Некоторые женщины на западе уделяют большое внимание своей сексуальной привлекательности. Быть «секси» – вопрос престижа для каждой уважающей себя американки. Существуют даже специальные пособия, как стать «секси»; психологи и сексологи дают женщинам советы, как им выглядеть более сексуально привлекательными. Женщины отрабатывают определенную походку, взгляд, жесты, мимику, улыбку и даже манеру курить и закидывать ногу на ногу, чтобы привлечь внимание мужчины. Они приобретают определенный стиль в одежде – короткие юбки, несколько расстегнутых пуговиц на блузке, как бы ненароком мелькнувшее в вырезе кружевное белье. И хотя обученная таким «приемам» женщина выглядит довольно привлекательно, но это не истинная «сексапильность».

«Сексапильность» – природное качество, и научиться этому невозможно.

«Секси» стать можно, а «сексапильной» – нет.

## **Сексапильность мужчины**

Нельзя сомневаться: чем могущественнее мужчина, тем он сексапильнее.

*Анджи Дикинсон, американская кинозвезда*

«Сексапильность» мужчины в представлении женщин связана не столько с его половыми способностями, но и с определенными чертами его характера. Как в женщине очень важно её женское начало, когда говорят, что это Женщина с большой буквы, так и в мужчине важно его мужское начало. «Сексапильный» мужчина в понимании женщин должен быть «настоящим мужчиной».

Безусловно, половые способности тоже имеют немалое значение, так как понятие «настоящий мужчина» не может ассоциироваться с сексуальными неудачами, смущенными оправданиями своего фиаско, неуверенностью в себе и своих половых способностях. «Сексапильный» мужчина и «хочет и может», он всегда уверен в себе. И женщины тоже «хотят» такого мужчину.

«Сексапильность» мужчины не имеет никакого отношения к подчеркнутости мужских достоинств, нарочито «мужскому» типу поведения, грубости, стремлению идти напролом, не имеет отношения и к внешности мужчины. Это не наигранная, напускная роль «настоящего мужчины» и «крутого парня», а то, что идет изнутри, из самой сущности мужчины, признак пола, признак мужественности. При этом «косая сажень» в плечах и крутые бицепсы не имеют никакого значения.

Сексапильность – это цельность мужчины как личности, необычайная внутренняя сила, которая является стержнем его личности. Тот тип мужчин, о которых говорят, что это «настоящий мужчина». По мнению женщины, такой мужчина как стена, на которую всегда можно опереться, который всегда защитит и укроет. Выражается она и в его непоколебимой

уверенности в себе, в своем праве поступать именно таким образом, не имеющей ничего общего с самоуверенностью, высокомерием, упрямством, бравадой или позерством. Его уверенность сквозит в каждом его жесте и поведении. Это особый взгляд, которым мужчина смотрит на женщину, обволакивая её и притягивая к себе, не сомневаясь, что имеет на это право, и женщина «тает» под его взглядом. Это особая улыбка, которой он улыбается женщине, не всем сразу, а именно этой, единственной женщине, по крайней мере, он умеет внушить ей, что она предназначена лишь ей одной. Это особые жесты, одновременно и нежные, и властные, которыми он касается женщины, и ей сразу хочется ему покориться.

Все это и есть «сексапильность» мужчины, которая делает его необычайно притягательным для женщины, и любая женщина рядом с ним ощущает себя слабой, беспомощной и безоговорочно подчиняется ему, ничуть не тяготясь его лидерством. Настоящий мужчина, оставаясь сильным, никогда не подавляет женщину и снисходителен к её слабостям, давая ей возможность быть хрупкой, женственной и беззащитной. И это нормальное распределение половых ролей – сильный мужчина рядом с женственной женщиной.

Случается, что у красивой, яркой женщины любовник совершенно иного интеллектуального уровня – необразован, неумен, а бывает даже, что и некрасив, – казалось бы, на первый взгляд ничем не примечателен. Но, как говорят современные женщины: «Сексапил!» – и этим все сказано.

Алена по характеру веселая, общительная, активная. Очень обаятельна, с яркими, подчас утрированными эмоциями, чрезмерной жестикуляцией. В любой компании говорит больше всех, и все её охотно слушают. С ней всегда интересно, она остроумна, иронична, подмечает недостатки окружающих и может их высмеять – иногда необходимо, если человек ей симпатичен, но может и довольно резко уколоть, если кто-то ей не нравится.

Замужем второй раз. Первый муж пил и был малопотентен. Разошлась с ним, когда сыну был всего год. Со вторым живет до сих пор, но он недостаточной удовлетворяет её сексуальные потребности. Алена к сексу довольно требовательна, она темпераментная и опытная партнерша, любит мужчин не только с хорошей потенцией, но и владеющих изысканными ласками. В постели раскована, «без комплексов», обожает «секс с изюминкой». У неё было несколько любовников, но если любовник её не удовлетворял в постели, она его сама бросала. В любовниках её интересовали только их половые способности.

Последние два года у неё любовник, который младше Алены на 16 лет. На мой взгляд, он просто тупой, а она считает его необычайно сексапильным. «С потенцией у него все в порядке, как она говорит, „он хочет всегда, везде и как можно чаще“. Что ж, как говорится, „жена профессора без ума от слесаря“.

Алена сняла квартиру для свиданий, в течение дня они постоянно бывают в разных местах и «на минутку» заезжают на свою квартиру, иногда по несколько раз в день. Иногда им стоит только обменяться взглядом, и любовник, ни слова не говоря, разворачивает машину, и они едут на свою квартиру.

В выходные дни Алена говорит мужу, что поехала по делам, и они целый день проводят с любовником в постели. Она шутливо называет такие дни «секс-днями» или «сеансами омоложения». Разница в возрасте обоих совершенно не смущает.

Моя подруга, дама вполне независимая и сильная характером, в любви предпочитает собственников: «Как я люблю таких мужчин, которые только посмотрят на тебя, и ты уже знаешь, что готова ради него на все, ты бросишь все и побежишь за ним, как привязанная, ничего не соображая, и хочется кричать: „Да, да, я твоя, твоя!“

Идеал мужчины в представлении женщин, знающих в этом толк: элегантен, в меру серьезен, галантен. Умные, пронизательные глаза, спокойное лицо уверенного в себе человека. Легкая смешинка в углах рта и в глубине глаз, тонкий юмор, ни намек на двусмысленность или пошлость. Корректен, внешне сдержан, а в глазах тот самый огонек, который способен зажечь женщину. Нравится такой образ, милый женщины? Мне тоже. А

вам, уважаемые мужчины?

Что-то такое есть в лице мужчины, ценителя женщин, за плечами которого немалый опыт... Истинная женщина сразу это почувствует и заранее знает, что не будет разочарована. Это какое-то особое, почти неуловимое выражение, но женщины это ощущают почти кожей. Объяснить это ощущение невозможно. Как легкое касание или даже дуновение, которое бывает, когда проводят рукой, не дотрагиваясь. Передается оно не прикосновением, а взглядом, улыбкой, мимикой. Та самая искра, которая пробегает между мужчиной и женщиной. Назвать это влечением – значит, опошлить. Слово «влечение» слишком примитивно, а это эмоции высшего порядка.

При этом во взгляде мужчины нет ни капли бесцеремонности, порочности, а тем более, наглости, что присуще банальным соблазнителям, которые мысленно тут же скидывают с женщины одежду и оценивают увиденное.

Настоящий ценитель женщин смотрит на них по-особому. Каждая чувствует себя под его взглядом королевой, хочет быть королевой и является ею. Счастлива та, кому доведется хотя бы раз в жизни повстречать такого любовника. Даже если их связь будет недолговечной, она никогда его не забудет. Настоящий мужчина дает ей возможность ощутить себя Женщиной с большой буквы, а разве не это самое главное для истинной дочери Евы?! Самый сексапильный мужчина в представлении молодой девушки – тот, кто имеет банковский счет с шестью нулями

## **Что привлекает мужчин в женщинах**

Женщине не стоит с места в карьер декларировать сразу все свои достоинства. Чем больше её недооценят вначале, тем больше у неё шансов выиграть в итоге.

*Т.Пономарева*

Есть мужчины, которые тихо млеют от какой-нибудь одной части тела женщины. Одни предпочитают женщин с красивой или просто большой грудью, другие с упругой, круглой попкой, третьи – длинноногих. Таких мужчин шутливо подразделяют на «грудистов», «задистов» и «ножистов». Или же их называют парциалистами.

Одна моя пациентка, дама сухопарая и почти плоская, жаловалась на своего мужа. Стоило ему в компании или даже на улице увидеть женщину с пышным бюстом, причем, чем больше размер, тем лучше, – он терял голову. Он неудержимо устремлялся к обладательнице этих прелестей, забыв про жену и про предстоящий семейный скандал, который та устраивала ему с неизменным постоянством. Супруга была ревнива, вспыльчива и не стеснялась в выражениях, отчитывая проштрафившегося мужа.

В гостях все заканчивалось примерно одинаково – рассерженная супруга «за шиворот» оттаскивала своего мужа, обалдевшего от пышной груди дамы, – слова на него не действовали. Чтобы «привести его в чувство», она в буквальном смысле «макала его мордой в салат», удерживая при этом за волосы. Подняв лицо от блюда с салатом, с налипшими на лицо ингредиентами салата, супруг выглядел так смешно и нелепо, чувствовал себя таким униженным, что сразу забывал о предмете своей страсти. Потом он смущенно оправдывался, а все знакомые над ним посмеивались. И тем не менее, в следующий раз все опять повторялось.

Если муж на улице или в общественном месте «делал стойку» на пышногрудую даму и его тянуло к ней, как магнитом, супруга мертвой хваткой вцеплялась в какую-нибудь часть его тела, не особенно при этом церемонясь, и только её напор или болевой шок возвращал его к реальности.

Всю жизнь его жена боролась с пристрастием супруга к пышному бюсту других дам. Причем, все остальные качества женщины не имели для него значения. Пусть она хоть

коротышка, пусть у неё корявая фигура, уродливое лицо, плохие зубы и прочие недостатки, но если её бюст превышал 3-4 размер, он терял голову.

Его жена даже подумывала обзавестись силиконовым бюстом, но по здравом размышлении и по моему совету отказалась от этого намерения – бюст своей жены, пусть даже 5-го размера вряд бы так привлек мужа, как бюст другой женщины.

Во всем остальном это был вполне приличный мужчина, отец двух взрослых дочерей.

Если это всего лишь предпочтение, но мужчина не оставляет без внимания и других представительниц прекрасного пола, не обладающих требуемыми качествами, то это нормально. Мужчине могут нравиться пышногрудые женщины, а он влюбляется в почти плоскую.

Но если у мужчины получается только с женщинами, имеющими определенные внешние характеристики, то это уже попахивает фетишизмом. Фетишизм – это возведение в культ фетиша – определенного предмета или части тела, – и получение сексуального удовлетворения только в присутствии этого фетиша. Это считается сексуальным извращением.

Легкий фетишизм присущ многим мужчинам, но это не патология. Они просто балдеют, когда видят женщин, обладающих какими-то внешними данными, но не обязательно, что только такая женщина может стать его спутницей жизни. С другими женщинами у него тоже в постели все складывается (в отличие от фетишистов, которые могут возбудиться только от женщины, обладающей, например, роскошной грудью, или длинными волосами, или маленькой ножкой), но к тем, кто обладает привлекательными, с позиции мужчины, чертами они питают душевную слабость.

Разумеется, мужчины обращают внимание не только на внешние данные.

Когда мужчины говорят о женщине, которую им хотелось бы видеть в качестве постоянной спутницы жизни (а не только в постели), обязательное условие – чтобы она была доброй; об этом они никогда не забывают упомянуть, а ноги, фигура, глаза и прочее, – это уже не столь важно. Ни разу я не слышала от мужчины, что он хотел бы, чтобы его женщина была злокой. Нет хуже недостатка для мужчины, чем злая женщина. Даже недостаток ума они готовы простить, но только не злость. «Она глупенькая дурашка, но добрая», – говорят они даже о женщине, явно не блещущей интеллектом.

Один мой коллега, известный психиатр, говорил: «Женщины-истерички – ужасны. Но каждая женщина должна чуть-чуть „подистеривать“, тогда она интересна мужчине». И я с ним совершенно согласна.

Любая интересная с позиции мужчин женщина всегда обладает некоторыми истероидными чертами. Они включают: эмоциональность и экспрессивность эмоций, желание и умение нравиться и привлекать внимание мужчины, образность и раскованность мышления (что не исключает фантазирования), легкость и богатство ассоциаций, умение чувствовать аудиторию (даже если она состоит всего из одного мужчины) и отношение аудитории к себе, умение понравиться и даже очаровать любого человека, будь то мужчина или женщина, кокетство и стремление и умение быть привлекательной, – и многое другое. То есть, это именно те черты, которые столь привлекательны для мужчин.

Почему мужчина влюбляется в казалось бы внешне совсем обычную женщину, живет с ней много лет в счастливом браке, пылинки с неё сдувает, и ему не нужна даже женщина идеальной красоты, эталон фотомодели или секс-бомба?!

Мужчины говорят, что у настоящей женщины должно быть особое биополе, причем, не каждый способен его почувствовать. Когда между двумя людьми «высекается искра», когда человек физически не может жить без другого, – вот это и есть его «половинка».

...если женщина – наша избранница, всегда полная обаяния, неотразимо влекущая..., то обладание становится счастьем, самым жгучим, самым полным, самым безграничным.

*Ги де Мопассан*

## Духовная сторона секса – любовь

Секс не может заменить вам любви, а любовь не может заменить секса.

*Мэри Маккарти*

«Горе сердцу, которое льда холодней,  
Не пылает любовью, не знает о ней,  
А для сердца влюбленного – день, проведенный  
Без возлюбленной, – самый пропавший из дней!»

**Омар Хайам**

Сексуальная жизнь – это не только половой акт, но и сложный комплекс взаимоотношений между партнерами. Удовлетворение от полового акта обеспечивается не только хорошими половыми способностями, но и многими психологическими факторами. Очень важно, как мужчина и женщина относятся друг к другу, любят ли они друг друга или испытывают равнодушие или даже неприязнь.

Страсть и любовь к одному человеку могут быть одновременно. Но знака равенства между ними нет. Страсть имеет больше физиологическую основу, то-есть, сексуальное влечение, а любовь – психологическую – нежность, духовную близость. Страсть – явление преходящее, а любовь – более постоянное, может существовать всю жизнь. Для мужчин более значима страсть, а для женщин – любовь.

Когда два молодых человека испытывают друг к другу сильное сексуальное влечение, им кажется, что они любят друг друга, они соединяют свои судьбы, а страсть со временем проходит, и тогда может наступить разочарование.

Для многих женщин слово «любовь» остается значимым всю жизнь. Желание любить и быть любимым – самое естественное чувство для человека, а секс – это лишь следствие и закономерное выражение любви.

Вы думаете, мужчинам не нужна любовь? Еще как нужна. Мужчина уверен в себе, спокоен и счастлив только когда его любит женщина, которую он любит. Неважно, что уже нет прежних пылких чувств и бессонных ночей. Даже после 10-20 лет супружеской жизни мужчина может с уверенностью говорить, что любит жену. И это действительно так, даже если он не говорит этого словами (а следовало бы).

Секс без любви, без нежности, доверия и привязанности – лишь грубый эрзац, дешевая подделка. Те, кто думает, что возможны длительные сексуальные отношения без любви, – неполноценные в эмоциональном отношении люди. Даже без пылкой страсти возможно сохранить нежность и привязанность.

Порой мужчины даже бравируют своим цинизмом, игнорируя на словах любовь и прочие чувства и сводя все лишь к сексу.

«При чем здесь любовь? – заявил мне один 40-летний мужчина. – Любовь – это вздохи под луной, любить можно в 18 лет. А у мужчины должно быть только сильное влечение к женщине. Важно – хочет он её или нет. Для того, чтобы захотеть, надо всего лишь 150 граммов коньяка, – и нет проблем». Можно было бы с ним поспорить, но я хорошо знаю эту супружескую пару уже пятнадцать лет, вижу, как нежно он любит свою 38-летнюю жену, считая её самой красивой, самой сексапильной женщиной и умницей. И хотя он большой ценитель женской красоты, он не только не изменяет ей, но и никогда не пользуется тем методом (150 граммов коньяка), который сам же рекламирует. У него и без этого нет никаких проблем.

А его жена – одна из немногих счастливых женщин, которых я знаю, и в сексуальном отношении у них полная гармония. Поэтому в ответ на его слова мы с его женой только многозначительно переглянулись и усмехнулись. Мальчишество, бравада, желание скрыть свою нежность под маской мнимого цинизма, – вот как мы отнеслись к его словам.

Среди мужчин есть, конечно, и циники, и эмоционально тупые, и равнодушные, и эгоисты, и себялюбцы, которых ничем не проймешь. Лично мне их просто жалко, хотя в целом их не за что жалеть, наоборот, жалеть нужно их бедных жен, которые мучаются, живя с таким эгоистом. А жалко мне их потому, что это неполноценные в эмоциональном отношении люди, и они очень много лишены, что так важно в человеческом общении. Как психиатр, я знаю, что зачастую это патология, за которой могут скрываться различные психические отклонения и заболевания. Это может быть и психопатия, и шизофрения, и другие психические болезни. Напускной цинизм может быть результатом невроза, давней психической травмы и разочарования в любви. Психиатр мог бы помочь таким людям.

Бывает так, что тяжелого конфликта нет, но между супругами нет ни эмоциональной близости, ни доверия, ни понимания, ни тепла. Они не ссорятся по-крупному, но давно стали равнодушны друг к другу, каждый живет сам по себе, сам решает свои проблемы. Оба в браке несчастливы, и вместе с тем нет серьезной причины, чтобы расстаться. Есть дети, есть какая-никакая, но все же семья, или есть что-то еще, что не позволяет им разойтись, например, нет другого человека, к которому можно уйти, сдерживают материальные соображения, раздел квартиры, либо ещё какие-то причины. Сексуального влечения друг к другу нет, и супруги вообще отказываются от интимных отношений или нехотя исполняют «супружеский долг». Никто не умирает от недостатка секса.

Умирают от недостатка любви.

*Маргарет Атевуд*

## **Удовлетворены ли вы друг другом сексуально?**

Секс – это песня дуэтом, где каждый фальшивит по-своему.

*NN*

Сексуальное чувство и сексуальное удовольствие не приходят сами собой. Мало кому повезло с самого начала интимной жизни испытывать подлинную радость от секса. Большинство людей может получить удовлетворение только при наличии полного взаимопонимания с партнером. Счастливчиков, которым в самого начала пути в «большой секс» повезло встретить деликатного, тактичного наставника, открывшего им мир физических наслаждений и обучившего науке любви, – тоже немного.

Так что же делать тем, кто недоволен своей интимной жизнью и хочет изменить ее? Ответ прост – учиться находить взаимопонимание с партнером и не бояться сказать ему о том, чего вам хочется. Если вы наладите хороший контакт и доверите друг другу свои тайные желания, то все, о чем вы попросите – будет исполнено, и вы оба получите подлинное наслаждение от секса. Как это сделать – вы узнаете дальше. Секс – дело вкуса. Для одного это плохо, а для двоих – хорошо.

Знаменитый психотерапевт Эрик Берн в своей книге «Секс в человеческой любви» пишет: «Секс – это матрица для всяческого рода наиболее живых взаимодействий: объятий и ссор, соблазнений и отступлений, созиданий и бед. Кроме того, это средство для счастья и для работы, заменитель всякого рода лекарств и целитель многих болезней. Он может служить забаве, удовольствию и экстазу. Он связывает людей узами романтики, признательности и любви. И он создает детей. Для человеческой жизни и человеческой любви все это – то, что он объемлет и что является его целями.»

Существуют как бы два полюса – есть то, считается нормальными сексуальными отношениями, и есть сексуальная патология. Однако в реальной жизни между ними может не быть четких границ, поскольку границы «нормы» весьма условны.

Сексопатолог, обследовав отдельно мужчину и женщину, может не обнаружить никакой сексуальной патологии ни у того, ни у другого, а сексуальная жизнь не удовлетворяет обоих или одного из партнеров. То есть, индивидуальной патологии нет, но и нормальными такие сексуальные отношения не являются.

Поскольку секс – это взаимодействие двух людей, то сексуальные отношения рассматриваются в конкретном союзе этой пары. Каждый из них может быть здоров с точки зрения сексопатолога, но у них не получается гармонии. Почему так происходит?

Причиной многих сексуальных нарушений может быть психологический разлад между партнерами. В моей психиатрической практике было немало случаев, когда пациенты обращались с жалобами на подавленное настроение, утрату интереса к жизни и равнодушие к сексу, и выяснялось, что глубинными причинами этого, неосознаваемыми самим человеком, были какие-то давние или недавние личные драмы, психические травмы, обиды, о которых сам пациент уже забыл. Либо они были сравнительно недавно, но он не связывал свое состояние с психотравмирующей ситуацией и конфликтами с сексуальной партнершей.

Помимо психологических проблем, часто причиной сексуальной дисгармонии бывает недостаток информации. «Да что там особенного знать? – возмущаются некоторые мужчины. – Лишь бы член „стоял“, да женщина не отказала, а как, куда и сколько раз – я и сам знаю».

Но даже если у мужчины нет проблем с потенцией, то это не означает, что в сексуальном отношении у него все обстоит благополучно. Во многих случаях неудовлетворенность интимной жизнью вызвана отсутствием самых элементарных знаний о культуре секса, об эрогенных зонах женщины и эротических ласках, о других способах удовлетворения, кроме полового акта.

Мужчина полагает, что если у него крупный половой член, хорошая эрекция, и он может совершать достаточно длительный половой акт, то сможет удовлетворить любую партнершу. Однако таких женщин, которые способны испытывать оргазм при половом сношении без специальных ласк, – очень мало.

Примитивный половой акт, даже длительный, может удовлетворить только каждую десятую женщину, а если мужчина способен лишь на 2-3-минутный половой акт, – то он не удовлетворит ни одну женщину, в лучшем случае одну из ста. Если мужчина этого не знает, то ему нечего удивляться, что партнерша не жаждет близости и уклоняется от неё под любым предлогом.

Многие мужчины считают, что если женщина никогда не испытывает оргазма, равнодушна к половой близости или даже испытывает к ней отвращение, – то это её личные проблемы. Мужья обвиняют жену в половой холодности, хотя на самом деле проблема не в этом.

Если женщина не проявляет собственной инициативы, а тем более часто отказывает мужу в близости, то это означает, что она не удовлетворена их сексуальными отношениями.

На самом же деле им просто нужно поговорить друг с другом откровенно и тактично, рассказать о своих желаниях и предпочтениях, и тогда их интимная жизнь может кардинально измениться.

Общайтесь, учитесь говорить друг с другом откровенно и внимательно слушать друг друга, не лелейте свои обиды и свое самолюбие, ищите пути взаимопонимания и возможность компромиссов, и вы сумеете донести друг до друга свои пожелания и учитывать желания партнера. Ставьте вопросы и вместе ищите на них ответы, как можно изменить ситуацию к лучшему. Сексуальная гармония – это когда ваши возможности совпадают с вашими желаниями.

**Тело – чуткий инструмент для опытного музыканта**

«Будем любить тело, потому что оно красиво, бело и упруго, округло и нежно, сладостно для губ и для рук»

*Ги де Мопассан*

Бесценный дар сексуальности – это возможность человеку ощутить красоту своего тела. Человек – самое совершенное творение природы. Однако многие современные люди расценивают свое тело как имеющее недостатки, а не как необыкновенное чудо, которое достойно восхищения и которое надо воспевать и любить.

Ханжески-пуританские взгляды, расценивающие тело человека не как прекрасное создание природы, а как нечто грязное и постыдное, которое надо скрывать одеждой, породили кризис в области психики и духовности, сформировали у людей чувство своей неполноценности, неприятия своего тела и привели к разрыву связи между нашим телом и природой.

«Стыд начинается как подсознательная идея. Она возникает из детского представления, что одна часть тела менее приемлема, чем другая», – говорит американский психолог Элейн Ятс. Понимание и принятие духовных аспектов сексуальности исключает чувство вины относительно секса.

На свете нет ничего более прекрасного, чем человеческое тело, а половые органы – это вершина творения, не имеющая недостатков. Они совершенны и удивительно красивы.

Интимные отношения дают прекрасную возможность для самоисследования. Они позволяют не только изучить свое тело и его реакции на нежные прикосновения, но и понять собственную психику и эмоциональность.

Для любящей женщины тело любимого прекрасно и лишено недостатков, так как оно дает ей наслаждение. Прикосновение к его коже, его особый запах, волосы на его груди, его широкие плечи, крепкие бедра, уверенные руки, ощущение силы, мощи и уверенности, исходящей от мужчины, вся его биоэнергетика создает особую психологическую и эротическую ауру. Это позволяет женщине чувствовать себя защищенной от всего внешнего мира, укрыться и найти утешение в объятиях любимого.

Для мужчины эротическими раздражителями являются гладкая нежная кожа любимой женщины, её неповторимый запах, мягкие очертания её тела, все эти заманчивые изгибы и ложбинки, которыми так богато тело женщины.

У женщин необыкновенная кожа, которая светится при лунном свете, а в лучах солнца приобретает теплый золотистый оттенок. У них удивительные волосы, которые могут пахнуть сеном, травой, полевыми цветами, детством и ещё чем-то необыкновенно волнующим.

У любой женщины (если она не невероятно худа) есть удивительный участок ромбовидной формы в нижней части пояса, образованный ягодицами и крестцом, который столь привлекателен для многих мужчин.

У мужчин могут быть свои предпочтения. Многим мужчинам нравятся худые женщины в одежде, а полные без одежды. Причем, предпочтения мужчины могут не иметь никакого значения в реальной жизни. Если мужчине женщина нравится, то он забывает о том, что раньше предпочитал только худых или только полных женщин. Ему нравится именно эта конкретная женщина, она вся как единое целое, независимо от того, какой длины её ноги, шея или окружность талии.

Мужчина воспринимает любимую женщину как бы пятном, как целое, не вычлняя из этого образа красивое лицо, грудь или длинные ноги. Он может всю жизнь восхищаться стройными красотками с ногами «от ушей», а влюбляется в пухленькую милашку с носом-пуговкой и обожает её. При этом красотки не перестают его восхищать, но любит он свою единственную.

Уважаемые мужчины, обязательно скажите любимой, как она хороша, даже вне

ситуации интимной близости. Можно даже не прикасаться к ней при этом, а любуясь ею на расстоянии, сказать, как она удивительно хороша, как красивы её кожа, волосы и мягкие очертания тела.

Я знаю одну счастливую женщину, которая, на мой взгляд, выглядит просто кубышкой, так что даже персонаж известного анекдота: «Сто-сто-сто, – мадам, где будем делать талию?», – по сравнению с ней просто тростинка. А муж ей постоянно говорит: «Ах, ты мой пончик, моя сладкая булочка, моя мягкая плюшечка, так бы и откусил кусочек», – и она просто расцветает. Ни её, ни её мужа ничуть не смущает, что весит она больше центнера. В постели, со слов мужа, она вытворяет просто чудеса. Ну как не любить такую женщину?! И как не любить такого мужа и не захотеть ради него вытворять чудеса в постели?!

Может быть, «пышки» не в вашем вкусе, а кому-то они нравятся.

Если вы любите свою женщину, то объем её талии вряд ли имеет для вас существенное значение. Но обязательно скажите ей об этом.

У полных женщин соблазнительных изгибов и округлостей, которые так возбуждают мужчину, гораздо больше. Причем, в одежде фигура полной женщины может быть не очень привлекательной, а без одежды любая толстушка выглядит очень аппетитно. Это не мое мнение, так как я женщина нормальной ориентации, – это мнение многих мужчин, которые делились со мной. И если в сугубо мужских разговорах с приятелями некоторые мужчины могут и приврать, и прихвастнуть, то со мной они откровенны – я врач-психиатр, врачеватель душ, и со мной не надо притворяться.

Конечно, смотреть на знаменитых топ-моделей с идеально пропорциональной фигурой любому мужчине приятно, но это, скорее, эстетическое, а не эротическое наслаждение. Если бы вы слышали, как рассудочно, рационально и даже цинично многие знаменитые модели говорят о любви и сексе, уверяю вас, у многих мужчин тут же пропали бы все помыслы о сексе с такой красавицей. Знаменитые топ-модели так стараются выглядеть «секси» (то есть, сексуальной – на жаргоне американцев), что у меня есть большие сомнения, сексуальны ли они на самом деле, скорее всего, отшлифованная сексуальная техника для них такая же работа, как выступление на подиуме. Как много мужчин, очарованных бюстом и стройными ножками, женятся на всем остальном!

Внешние атрибуты, которые принято считать сексуальностью, – на самом деле могут быть весьма далеки от подлинной сексуальности. Вам понравится близость с «секс-машиной»? В качестве разнообразия – возможно, но вряд ли вы захотите постоянных интимных отношений с женщиной, для которой секс – это работа. Судить о душевных качествах женщины по её внешности, все равно, что судить о вине по форме бутылки.

Великий художник и скульптор эпохи Возрождения Леонардо да Винчи, воспевавший красоту человеческого тела, так советовал мужчинам подбирать себе жен:

«Не увлекайтесь женщинами с тонкими и длинными ногами, худым телом, узким задом, сколь бы привлекательны они не были на лицо. Не смотрите на таких, а увидев, скажите: „такая женщина в постели подарит мало радости, зато много потребует, ибо у неё ненасытная утроба“. Остановите свой выбор на женщине крепко сложенной, но ниже среднего роста, с толстенькими ногами и бедрами, широким тазом. Она годится для постели. У неё есть то, что нужно нормальному мужчине: страстность тела, красивый, хорошо развитый орган, у неё вы легко достанете до матки. Итак, она вам нравится, теперь позаботьтесь о её душе».

По строению тела женщины можно судить о строении её половых органов. Известный гинеколог М.Кинесса считает, что у худых и высоких женщин с узким тазом и тонкими ногами чаще всего наблюдается самый непривлекательный для мужчины половой орган – «костянка» (недоразвитый плоский наружный орган с инфантильными половыми губами с низким расположением входа во влагалище).

Опытный гинеколог уже до осмотра может сказать, какой тип вульвы он обнаружит у этой женщины.

Длинные тонкие ноги вполне определенно могут говорить о длинном влагалище. А у

полных женщин с широким тазом почти не бывает недоразвитого полового органа, поскольку изолированный инфантилизм (недоразвитие) женской половой сферы встречается крайне редко, обычно он сочетается с общим инфантилизмом.

Закон пропорциональности развития распространяется на все органы без исключения. «Княгиня» – самый красивый женский половой орган с хорошо развитым клитором и малыми половыми губами в виде бутона розового цвета над входом во влагалище, сочетающаяся с небольшими размерами влагалища, встречается только у невысоких или среднего роста женщин с полными бедрами и широкими бедрами. Женщина, имеющая «княгиню», способна получать сама и доставлять мужчине удовольствие невыразимое. Она может дать огромное наслаждение мужчине, так как, помимо великолепного строения полового органа, многие полные женщины ещё и душевные и эмоционально теплые.

Эталоны красоты женского тела и сексуальной привлекательности у разных народов были различны. В гаремах турецких султанов были лучшие женщины страны и плененные чужестранки. Перед тем, как взять женщину в свой гарем, султан производил сначала отбор не только по её красоте, но и по строению половых органов. Женщин с недоразвитыми или непривлекательными половыми органами или органами больших размеров в гаремах не было. Главной женой султан мог сделать женщину с самым великолепными по красоте и строению половыми органами, даже если в его гареме были женщины с более красивым лицом и фигурой. Индийцы считали, что фигура женщины совершенна, если её пупок является центром окружности, которую составляют её бедра. Японцы расценивали привлекательными в женщине не столько грудь и бедра, сколько шею. Китайцы приходили в экстаз, увидев крошечную ступню женщины. Поэтому матери с детства туго бинтовали девочкам ступни, чтобы они не росли. А большая грудь женщины не считалась сексуальной привлекательной и расценивала скорее как недостаток. Однако полные бедра женщины считались сексуально привлекательными почти у всех народов.

Если вы хотите близости именно с вашей любимой женщиной, то именно она для вас сексапильна, поскольку вызывает у вас сексуальное влечение, независимо от того, какова её фигура.

Мужчины говорили мне, что когда женщина вызывает сексуальное влечение, то она красивее Венеры Милосской. Так почему бы об этом не сказать любимой?

Тело – это источник радости и наслаждения, если пользоваться им нежно и ласково. Зная свое тело и тело партнера (партнерши) вы поймете, чего хотите получить от любовной игры.

Но проблема в том, что очень мало женщин довольны своей фигурой. Увы! С возрастом наши взгляды, талия и бедра становятся гораздо шире...

Даже знаменитые кинозвезды, секс-символы, которыми все восхищаются, находят изъяны в своем теле и терзают себя пластическими операциями. Некоторые актрисы сделали десятки пластической операций. Упорству таких женщин можно позавидовать.

Мужчины! Всегда говорите своей женщине хорошие, приятные её сердцу слова, и она действительно будет стараться сохранить для вас свою красоту и привлекательность.

Это скажется и на ваших сексуальных отношениях. Здесь эротические комплименты просто необходимы. Уверяю вас, чем более ласковы вы будете с женщиной, – тем больше вам воздастся. Ведь мы так любим людей, которые говорят нам приятные слова. Лесть – это наркотик. Когда привыкаешь, то не в состоянии отвыкнуть.

Женщина очень привязывается к тому, кто не устает говорить ей комплименты, и отвечает ему взаимностью. Будьте внимательны к той женщине, что рядом с вами. Не забывайте: В интимной близости что дашь, то и получишь.

Некоторые женщины начинают сравнивать себя с всемирно известными красавицами и все им в себе не нравится – то грудь небольшая, то слишком большая или дряблая, то живот после родов растянулся.

Совершенно ни к чему равняться на топ-моделей, девушек из эротических журналов и кинозвезд. Красивое тело – необходимый инструмент их профессии. Даже самая талантливая

актриса не будет востребована, если у неё отвисает грудь и огромный живот. Почти в каждом кинофильме есть «постельные» сцены, и кинозвезда не сможет показаться зрителям в обнаженном виде, если у неё есть серьезные дефекты фигуры. Вот и приходится им обращаться к пластической хирургии. Таково уж бремя профессии и славы.

Мужчины любят фотографии обнаженных красоток, а женщина полагает, что он сравнивает её с ними и, конечно же, не в её пользу. Не нужно на этом фиксироваться. Красотки с обложек недостижимы для вашего партнера, он даже не помышляет о сексе с ними, или, возможно, лишь в эротических фантазиях представляет себе секс с одной из них, но вы-то рядом! И именно к вам он испытывает сексуальное влечение, а не к экранной красавице. Так что боритесь со своими комплексами и не переживайте по такому пустяку, как некоторые изъяны тела.

Тело – это наименьшее из того, что женщина может дать мужчине

*Ромен Роллан*

### **«Поговори со мной, милый...»**

На свете так много женщин, с которыми можно спать, и так мало женщин, с которыми можно разговаривать.

*Э.Хэмингуэй*

Американский психотерапевт Марти Клейн сказал замечательные слова: «Я побуждаю людей разговаривать с партнерами. Знаю, что это бывает затруднительно, но ничто не может заменить общения. Большинство из нас никогда не учились говорить о сексе свободно, поэтому мы редко испытываем энтузиазм при беседах подобного рода, но именно беседы и разговоры – единственный способ понять и, следовательно, научиться брать от секса все, что он может дать.»

Для того, чтобы получать от секса радость, нужно научиться свободно говорить о своих предпочтениях. Как может партнер(ша) догадаться, чего вам хочется, если вы сами об этом не скажете?

Большинству людей нужно научиться интимному общению, если они хотят достичь гармонии. Как остроумно заметил доктор Хорсли: Слишком образованным парам следует перестать «вступать к коммуникацию» и начать просто разговаривать друг с другом, и тогда все утрясется.

Однако умение говорить о сексе свободно не придет само собой, этому надо учиться.

Разговоры с женщиной на тему секса для некоторых мужчин представляет определенные трудности. В самом половом акте никаких особенных «премудростей» нет, и даже при отсутствии сексуального опыта мужчина, охваченный желанием, способен провести сношение. Но удовлетворит ли женщину такая близость? Скорее всего, нет, поскольку в этом случае происходит лишь контакт половых органов. Многим мужчинам этого достаточно, а женщинам для удовлетворения нужно гораздо больше.

Без интимного общения партнерам вряд ли удастся выбрать оптимальную сексуальную технику.

Но вся беда в том, что многие люди не умеют свободно говорить о сексе, о своих предпочтениях и выслушивать пожелания партнера. Нас этому никто не учил, наоборот, раньше все разговоры на эту тему считались «неприличными», а сексуально раскрепощенных людей называли «развратными».

Мои пациенты-мужчины признавались, что им хочется доверительных отношений с партнершей, бурного секса без границ, острых ощущений, новизны в ласках, чтобы партнерша все понимала с полуслова и тоже испытывала наслаждение. Но как с нею

говорить, как спросить, чего ей хочется, как её ласкать?

Я знаю, насколько трудно бывает многим людям говорить об интимных отношениях открыто и естественно. Мужчина боится, что женщина сочтет оскорбительными любые разговоры о сексе и предложения по изменению стереотипа сексуального общения.

Если вы хотите изменить свою сексуальную жизнь, обязательно нужно научиться свободно говорить об интимных взаимоотношениях.

Многие мужчины мечтают о настоящем сексе, а не примитивном половом акте. Но без общения эту проблему не решить. Если партнер не знает эрогенных зон женщины (именно этой женщины, а не общие сведения об эрогенных зонах), а она молчит, то ему трудно их самому обнаружить.

По реакции женщины во время интимной близости можно предположить, ласки каких участков тела ей наиболее приятны, но некоторые стеснительные женщины могут ничем не показывать, что испытывают приятные ощущения. А некоторым женщинам нравятся ласки всего тела, и партнер это видит, но при этом главная эрогенная зона, от которой зависит оргазм, может быть не обнаружена, если на все ласки женщина отвечает одинаковой реакцией. Женщина может и не знать своих эрогенных зон, либо стесняется сказать, что предпочитает, и дает понять, что ей просто нравится сама близость с любимым.

Может быть и так, что партнер обнаружит эрогенную зону и сразу почувствует это по ответной реакции женщины, но будет стимулировать её не так, как ей бы хотелось. Некоторые партнерши не говорят, как именно их надо ласкать, так как боятся, что мужчина станет допытываться, откуда она это знает и кто её раньше так ласкал.

Если партнер не спросит женщину, нравится ли ей, как он её ласкает, где и как её надо ласкать, – то сам он об этом может и не узнать. Многие женщины притворяются во время интимной близости. Женщина может и стонать, и часто дышать, и дрожать, и прижимать к себе партнера, как будто она сильно возбуждена, а на самом деле никаких приятных ощущений от его манипуляций не испытывает. А партнер при этом полагает, что ей все очень нравится и он все делает правильно.

Бывает и так, что если женщина не получает удовлетворения от полового акта, то её раздражают ласки партнера, если он ласкает её не там, где нужно и не так, как нужно. И тем не менее, она промолчит, но впредь постарается под разными предлогами избегать близости.

Женщина обижается, если партнер не интересуется её ощущениями, она полагает, что мужчине это безразлично. Однако важно не просто спросить, а как спросить. Тактичные, деликатные расспросы любая женщина воспримет как стремление мужчины доставить ей наивысшее удовольствие.

Но если партнер каждый раз после полового акта спрашивает: «Ты кончила?», – женщину это раздражает. Она полагает, что если бы у неё был оргазм, то партнер бы это и сам понял, а раз не понял, – значит, на самом деле ему совершенно безразлично, удовлетворена ли она, и он спрашивает лишь для самоуспокоения. В этом женщины правы, но лишь частично. Обычно такой вопрос задают неопытные или неуверенные в себе мужчины. Но такому партнеру отнюдь не безразличны ощущения партнерши. Он обеспокоен, удовлетворена ли она, опасается, что оказался не на высоте, а для преодоления своих сомнений ищет словесного подтверждения у женщины. Если она скажет: «Да, все было хорошо», – мужчина успокоится, хотя неосознаваемые сомнения у него все же есть, и он обязательно спросит, «кончила» ли она, в следующий раз. А женщинам это очень не нравится.

Если женщина испытала оргазм, то партнер это и так поймет, и по объективным признакам оргазма, и по её эмоциональной реакции.

Женщину не нужно спрашивать, получила ли она удовлетворение, так как определить, испытала ли женщина оргазм или имитирует его, – вполне по силам нормальному мужчине. Спрашивать нужно партнершу на этапе ласк, что ей больше всего нравится. А ещё лучше – поговорить обо всем откровенно до или после сексуального сближения.

Если вы чувствуете, что женщина скованна, стесняется и поэтому избегает смелых

ласк, стыдясь своего тела, то не уставайте повторять ей, что лично вы просто в восторге от её фигуры. Если подобные сильные выражения вас смущают, то слово «восторг» можно опустить, если же нет, то можно использовать и более колоритные слова. Даже если они будут сильным преувеличением достоинств её фигуры и явной лестью, – вряд ли это оставит женщину равнодушной. Если бы мужчины только знали, что может сотворить с женщиной вовремя сказанное ласковое слово!

28-летний Аркадий рассказывал, что никак не может преодолеть скованности своей жены, Лены. Она считает себя толстой, а он находит её весьма пикантной. Лена стесняется своего живота, а ему нравится её выпуклый животик, а особенно бархатистая кожа на груди, животе и бедрах. Она считает, что у неё «массивный зад», а ему нравятся её упругие ягодицы, он любит их мять, щипать, кусать и целовать. Лена говорит, что у неё слишком большая и отвисающая грудь, а он просто балдеет, когда она позволяет ему сжимать её. Он гордится, что его ладоней не хватает, чтобы полностью охватить грудь жены.

Они женаты три года, Аркадий обожает жену и хочет её страстно, «всегда и везде», но в последнее время они стали все чаще ссориться. До свадьбы они жили половой жизнью от случая к случаю, когда была пустая квартира родителей или кого-то из приятелей. Лена стеснялась своей фигуры и никогда не раздевалась полностью, противилась его ласкам.

Аркадий понимал её стыдливость и не настаивал. Он надеялся, что когда они поженятся, Лена позволит ему ласкать её тело так, как он хочет. Но Лена по-прежнему стыдится своего тела и ничего не позволяет мужу.

«Да как она не понимает, что я люблю её такой, какая она есть?! – в сердцах говорил мне Аркадий. – У меня были до неё худышки с плоским задом и двумя прыщами вместо груди, но это не мой идеал женской фигуры. Мне всегда нравились женщины в теле, но не расплывшиеся, а тугие и упругие, с большой грудью и крепкими бедрами. Лена именно такая. Но она все время твердит, что ей надо похудеть, замучила себя всевозможными диетами и клизмами, носит какие-то балахоны, затягивается в грацию. Я просто с ума схожу от её кожи, от её запаха, а она надевает ночную рубашку до пят, да ещё укрывается одеялом. Что можно делать под одеялом? Не повернешься, ничего не видишь и ничего не чувствуешь.»

Но как и многие мужчины, сам Аркадий не говорил любимой жене всего, что он рассказал мне. Почему? Потому что во-первых, он тоже продукт ханжеского воспитания и считает, что женщине может не понравиться обсуждение эротической привлекательности её тела. Как он не прав! Нет женщин, которым бы это не нравилось! А во-вторых, Аркадий почему-то был уверен, что не надо ничего говорить, и так все понятно – его руки и желание в глазах сами говорят за него. Так-то оно так, но комплексы Лены так сильны, что этого оказалось недостаточно. Если женщина не ценит и не любит свое тело, то только мужчина может убедить её в том, что она не права.

Так что, уважаемые мужчины, говорите, говорите и ещё раз говорите, как прекрасно тело вашей подруги. Говоря это, вы нисколько не кривите душой, ведь тело любой женщины красиво и эротично.

Только ограниченные и «закомплексованные» мужчины могут думать, что комплиментами женщину можно «избаловать». Любая женщина воспринимает комплименты как знак нежности и внимания мужчины, выражение его привязанности и своей сексуальной привлекательности для него.

Чем умнее и интеллигентнее женщина, тем больше она любит комплименты. Казалось бы, парадокс – умная женщина и так знает себе цену, зачем ей нужно слышать подтверждение этому от мужчины? Однако в этом нет никакого парадокса с точки зрения науки.

Уважаемые мужчины, вспомните, когда вы последний раз говорили своей любимой о том, как она привлекательна, какое у неё совершенное тело, как оно вас волнует? Давно не говорили? Так нечего удивляться, что порой она морщится и отстраняется, когда вы пытаетесь её обнять, противится вашим ласкам и придумывает разные предлоги, чтобы

избежать близости.

Посчитайте, сколько дней вы уже вместе и помножьте на сто – вы узнаете, сколько вы недодали словесной ласки своей женщине. Именно «сто комплиментов в день любимой женщине» – такой был девиз Дон Жуана.

Мужчина, умеющий восхищаться женским телом и не скрывающий своего искреннего восхищения – бесценный любовник.

Я не знаю ни одной женщины, которая была бы равнодушна к этому, зато знаю десятки женщин, которые просто расцветают, млеют и тают от комплиментов мужчины, если он умеет их говорить. Такому партнеру любая женщина все простит. Ей безразлично, что он невысок, некрасив, немолод, что у него намечается лысинка и округляется животик. Пусть он небогат в материальном смысле, зато богат духовно. Мужчина, умеющий ценить красоту женского тела – настоящий богач. Любая женщина рядом с ним ощущает себя не просто истинной женщиной, а почти совершенством.

Мужчины, не забывайте: Чем больше нежности и любви вы дадите своей женщине, тем больший отклик от неё получите.

Не стесняйтесь выражать свои чувства словами. Не повторяйте ошибки невежественных партнеров, которые говорят: «А зачем слова? И так все ясно и без слов. Сама должна догадаться. Я же с ней, значит, она мне нужна, а не другая. А красивых слов я говорить не умею». Надо уметь, а если не умеете, то учитесь.

Как вы думаете, уважаемые мужчины, почему женщины так любят все эти телевизионные сериалы, мелодрамы и сентиментальные женские романы? Потому что там фонтанируют чувства, пусть даже преувеличенные, зато возвышенные и романтические.

Какой бы «земной» ни казалась вам подруга жизни, уверяю вас, в душе она все ещё 16-летняя девчонка, которая грезит о любви и прекрасном принце. Возможно, она уже давно разочаровалась встретить принца в реальной жизни, но не перестала любить «сказки» и мечтать о возвышенной любви. Вам она этого никогда не скажет, боясь, что вы посмотрите на нее, как на дурочку, и высмеете её. И скорее всего, именно так вы себя поведете, услышав, что ваша 40-летняя жена грезит о некоем идеале мужчины и романтической любви, не так ли? Вот поэтому ваша жена вам ничего и не рассказывает, а вполне возможно, как и многие женщины, пишет грустные письма о своих несбывшихся мечтах в женские журналы или рассказывает об этом врачу. А я это знаю, поскольку мне доверяют свои тайны многие женщины, которые в браке чувствуют себя одинокими и им не с кем поделиться. Поэтому психиатр для женщин – это почти подруга или, по крайней мере, внимательный собеседник, которому можно доверить самое сокровенное. Парадокс, не правда ли? Самому близкому человеку, с которым прожито немало лет и в горе, и в радости, и съеден не один пуд соли, – женщина не может ничего рассказать, а поверяет свои тайны врачу.

Зная многие тайны наших женщин, я хочу попросить мужчин относиться к своим подругам как к своим дочерям. Не забывайте, что женщина, сколько бы ей ни было лет, все ещё немного ребенок, в душе она чиста, наивна, доверчива, тянется к ласке, нуждается в ободрении и поддержке, нежных словах и утешении, которые помогут ей обрести веру в себя и собственную женскую привлекательность. Как любящие родители ободряют свою дочь, когда она огорчена или неуверенна в себе? Они говорят ей: «Ты у нас умница, красавица, мы тебя любим, ты достойна, чтобы рядом с тобой был верный спутник на всю жизнь, который тебя будет понимать и ценить».

Если вы так же станете относиться к своей подруге жизни – нежно и бережно, будто она ещё девочка, – вы дадите ей возможность раскрыться и сами удивитесь, сколько в ней таится душевного богатства и нерастроченной нежности.

Общаясь со многими супружескими парами, я не перестаю удивляться, как мало они знают друг о друге, как порой язвительны и даже жестоки, не замечая, что больно ранят супруга (супругу), и как мало говорят друг другу хороших и ласковых слов.

«Да моя половина такая стерва, – говорил мне Женя, обиженный на свою жену, – у Таньки язык, как змеиное жало, – так припечатает, что не знаешь, что и сказать. Злющая, как

мегера, всех ненавидит, все у неё плохие, никогда доброго слова не найдет ни для женщин, ни для моих друзей, всех высмеет и с грязью смешает».

После этой беседы я прошу его привести жену и ожидаю увидеть типичную «брюзгу» с тонкими поджатыми губами и выражением стойкого брезгливого отвращения и презрения ко всем на свете. А ко мне в кабинет входит самая обычная женщина и оказывается, что она умеет и улыбаться, и пошутить, и посмеяться.

О своем муже Таня весьма невысокого мнения. «Да что с него взять? – говорит она, – Он дальше своего носа ничего не видит. За ним нужен глаз да глаз. Ему бы только выпить с друзьями, да трепаться с ними про баб да про футбол. Как только не надоест! И бабы у них им же под стать. Сегодня она спит с одним, а завтра уже с другим. Конечно, я против того, чтобы они сидели у нас дома и накачивались водкой. И мужа к ним не пускаю, а то совсем сопьется, и так уже почти алкаш. Он хотя и ворчит, а куда ему деваться! Не то я ему такой скандальчик закачу, – век не забудет!»

Причем, если бы я не видела её мужа, то по рассказу Тани могло сложиться впечатление, что Женя – законченный алкоголик, примитивный, как грабли, которого кроме водки и пустопорожнего трепа ничего не интересует. Ничего подобного. Женя интеллигентный человек, интересный собеседник с чувством юмора. Но вот так они привыкли между собой общаться – он ей: «Стерва! Змея!», а она ему: «Алкаш!» Когда Женя с Таней приходили на прием вдвоем, они препирались и обзывали друг друга даже в моем кабинете, поэтому я стала приглашать их по отдельности.

Потом, когда я рассказала им друг о друге и своем впечатлении о каждом, оба вытаращили на меня глаза: «Да вы что, доктор, это вы действительно о ней (о нем)?» Они были настолько зашорены собственным представлением о спутнике жизни, что оказалось, что они очень мало знают о том, что творится в душе у каждого. Таня страдала от того, что у них уже несколько лет нет интимных отношений, что муж почти не обращает на неё внимания, ревновала его к приятелям и к другим женщинам.

Женя считал её недалекой, злой и мелочной, но тоже тяготился тем, что они давно не близки: после того, как несколько лет назад, будучи в опьянении, он никак не мог завершить половой акт, Таня с отвращением столкнула его с себя, заявив: «Фу, от тебя несет, как из пивной бочки, ты мне противен. Налакался и кончить не можешь!» С тех пор Женя к ней не прикасался, боясь опять нарваться на оскорбление.

Он признался мне, что уже стал поглядывать в сторону других женщин, но пока не завел себе любовницу потому, что ему ни одна женщина из его окружения по-настоящему не нравилась, к тому же он очень боялся заразиться венерическим заболеванием.

На самом же деле все это, конечно, лишь отговорки. Женя по-прежнему любит жену, хотя они и живут, как кошка с собакой. Да и Таня тоже тоскует по его объятиям, а свою неудовлетворенность изливает в придириках и оскорблениях.

И все же мне удалось преодолеть их привычный стереотип общения и научить их нормально разговаривать, говорить друг другу ласковые слова и не скрывать своих чувств за колкостями, ведь они по-прежнему привлекательны друг для друга. Они научились говорить и о своих сексуальных предпочтениях, и ласкать друг друга, и дарить друг другу наслаждение.

Спустя полгода они пришли вдвоем. Таня очень похорошела и даже помолодела. Она была в элегантном облегающем костюме с глубоким вырезом, который подчеркивал все достоинства её фигуры, и в маленькой кокетливой шляпке набекрень типа «Эй, улечу!». Смеясь, она сказала, что полгода назад муж непременно бы ворчал: «Ты чего это так вырядилась? Все сиськи вывалила наружу и зад обтянула, как уличная девка. А юбка почему такая короткая, почти трусы видно?! Все молодиться, забыла, сколько тебе лет? А шляпа-то как из сундука моей бабушки!» Теперь же Женя смотрел на жену с восхищением и нежностью.

А Таня действительно стала очень привлекательной, как и все женщины, которым любимый человек постоянно говорит о том, что она любима, желанна и по-прежнему

хороша. Ее глаза блестели тем особым блеском, который свойственен только женщинам, счастливым в любви и удовлетворенным сексуально.

Женя тоже приосанился, расправил плечи. Раньше его портило недовольное выражение лица и то ожесточение, с которым он постоянно обсуждал недостатки жены, ворчал и жаловался. Потом наедине Женя признался мне: «Как хорошо, что я тогда не загулял налево! Таньку я бы точно потерял, её не обманешь.» Когда я шутливо спросила, так кто же из нас был прав относительно оценки Тани, он смутился и сказал: «Да ладно вам! Кто старое помянет... Дурак был, вот и все. Татьяна – чудесная женщина. Только тогда я не умел её ценить. Воистину то, что имеешь – не ценишь...»

Мужчины, вы уже забыли, какие нежные слова вы говорили своим женам, когда были влюблены? Если забыли, то обязательно вспомните и повторяйте неустанно.

А ваши жены их не забыли, даже если с тех пор прошло уже пару десятков лет. «Как он красиво за мной ухаживал, какие говорил комплименты!», – с щемящей тоской вспоминают женщины. – Тогда он меня любил, а теперь разлюбил. Никогда не скажет ласкового слова, а если спрошу, любит ли меня, – морщится: «Да отстань ты от меня со своими глупостями!» А потом я разговариваю с мужем этой женщины и оказывается, что нет, не разлюбил, просто разучился говорить нежные слова.

И вы хотите, уважаемые мужчины, чтобы ваша жена вела себя в постели, как тигрица, когда вы много лет не говорили, как она хороша?!

Вам нравится смотреть на обнаженных красоток, глядящих на вас с плакатов и обложек журналов? Конечно, нравится. Мужчина любого возраста любит смотреть на обнаженное женское тело. Это один из наиболее сильных эротических раздражителей для сильной половины человечества. А воспринимается такой эротический раздражитель зрением – мужчина видит что-то сексуальное и может возбудиться.

Женщины устроены иначе, их эротической зоной является не зрение, а слух. Именно поэтому интимное общение с женщиной подразумевает в первую очередь, слова, ласкающие слух, а не прикосновения.

От многих мужчин мне приходилось слышать, что партнерша требует выключить свет, а он хочет секса при свете, так как его очень возбуждает тело партнерши, и ему совершенно безразлично, каков объем её талии и бедер, совершенно не смущает складка на животе и он не понимает, почему женщина этого так стесняется. Но когда я спрашивала, говорил ли он об этом своей любимой женщине, – обычно выяснялось, что не говорил. Мужчина так думал про себя, но почему-то ласковых и убедительных слов для любимой у него не нашлось. А на самом деле эту проблему можно было решить гораздо проще, не подвергая испытаниям стыдливость женщины и убедив её, что своим телом нужно гордиться, так как оно очень соблазнительно.

Следовательно, говорить женщине о том, как красиво её тело, – нужно обязательно. Можете выбрать в качестве объекта восхищения какую-то часть тела, которая вам больше всего нравится, можете сделать комплименты с эротической подоплекой в отношении всего её облика, – женщине понравится все, что вы скажете. Это важно и для возбуждения партнерши (не забывайте, что «женщина любит ушами!»), и для того, чтобы постепенно подготавливать и приучать её к эротическим ласкам, если она закомплексована, стесняется своего тела или просто неопытна.

До интимной близости именно мужчина должен убедить женщину, что если они откровенно поговорят о своих предпочтениях, – то это поможет им обоим получать удовольствие от секса.

С самого начала мужчина должен тактично объяснить партнерше, что если они поговорят обо всем без ложной стыдливости, то это пойдет обоим на пользу, так как он тоже заинтересован в том, чтобы она испытывала наслаждение от близости. И он должен убедить женщину такими словами и такими интонациями, чтобы она поверила в его искреннюю заинтересованность.

А после полового акта мужчина может спросить, какие именно ласки партнерше

больше всего понравились, что он делал хорошо, а что делал не так, как ей бы хотелось. И если он сумеет найти верный тон, то подавляющее большинство женщин с радостью поддержат этот разговор.

Если партнер в дальнейшем будет учитывать предпочтения партнерши, то в конце концов им удастся найти оптимальное решение, если раньше были проблемы. А когда доверительный тон для откровенного разговора будет найден, – то можно договориться и о том, что во время ласк она будет подсказывать ему, что ей больше всего нравится.

Не удастся обойтись без разговоров и в том случае, если партнер хочет попробовать новую сексуальную технику. Если он ничего не скажет и не объяснит женщине, ради чего он ищет новизны, а будет настаивать, чтобы она подчинялась его требованиям, – конфликт неизбежен. Женщина может расценить его действия как эгоизм и стремление получить острые ощущения без учета её интересов. То есть, без общения не будет и гармонии.

Поэтому говорить о своих сексуальных предпочтениях партнерам нужно обязательно. Прежде всего мужчина должен научиться общаться с женщиной, учитывая, что наши соотечественницы ещё более закомплексованы, чем мужчины. С мальчиками и юношами родители чаще всего просто избегают разговоров о сексе. А дочерям некоторые матери внушают, чтобы они не позволяли «ничего лишнего» представителям противоположного пола, а порой устраивают придирчивый допрос, как она ведет себя с мальчиками, и как они ведут себя с нею, пресекают все контакты с ребятами, считая, что ей ещё рано общаться с ними, «как бы чего не вышло», пугают, что все кончится тем, что дочь «принесет в подоле» и грозят выгнать из дома за «разврат». И даже в наше время бывает так, что ни в чем не повинную девочку, которая и не помышляла о сексе, невежественная мать подвергает унижительной процедуре гинекологического обследования на предмет сохранения девственности. У меня были случаи, когда девочки после такой психической травмы совершали попытку самоубийства.

К сожалению, мне не часто довелось видеть родителей, которые бы правильно проводили половое воспитание своих детей. Чаще всего существуют две крайности – либо родители вообще не интересуются, как и с кем проводит время их ребенок, независимо от его пола, либо строго контролируют его, воспитывая в «ежовых рукавицах» и тем самым нарушают его психосексуальное развитие.

Комплексы наших женщин – это чаще всего результат неправильного полового воспитания. И хотя сейчас многие девочки-подростки рано начинают жить половой жизнью, но это не означает, что они избавились от своих комплексов. Некоторые именно поэтому и ведут беспорядочную половую жизнь, надеясь избавиться от своей неуверенности и доказать себе и окружающим, что она «современная» и «сексуально раскованная». Однако, кроме разочарования и драматических ситуаций, такая тактика ничего им не дает. Комплексы и разочарование в сексе затем переносятся во взрослую жизнь. И только любящий партнер может избавить женщину от закомплексованности.

Научиться свободно говорить с женщиной о сексе – трудно, но можно. Говорить о сексе нужно так, чтобы не обидеть женщину, не нанести ей психическую травму, привив ей чувство неполноценности, что она неопытна и ничего не умеет, и не вызвать ссору или неприятие разговоров на эту тему. «Я хочу, чтобы ты была счастлива, чтобы тебе было хорошо со мной!», – вот основной лейтмотив всех бесед о сексе. Если мужчина именно так будет вести беседу, то интимные разговоры ещё больше сблизят партнеров и помогут им достичь гармонии.

Подлинный секс – это не только физическая, но и духовная близость. Эмоциональный аспект отношений – самое главное условие, чтобы женщина была счастлива и считала мужчину замечательным сексуальным партнером. А его эрекция и размеры полового члена для женщины – на последнем месте.

Как жаль, что многие мужчины не понимают такой простой вещи, что упреками в безразличии к сексу невозможно достичь гармонии! Как раз наоборот. Чем больше мужчина будет упрекать партнершу за отказ от новой сексуальной техники, тем больше шансов, что

женщина станет ещё более закомплексованной и будет испытывать отвращение и к сексу, и к самому партнеру. И даже если у неё раньше не было комплексов, а просто она молода, стеснительна и неопытна, – то таким поведением партнер привьет ей комплексы и сам же от этого пострадает.

Такие призывы: «Перестань стесняться!», «Будь раскованной и сексуально раскрепощенной!», «Отбрось свою ложную стыдливость и предубеждения!», «Не будь ханжой!», – стыдливую женщину только напугают, а психологический контакт будет навсегда утрачен.

Учитесь говорить друг с другом откровенно обо всем, в том числе и о своих сексуальных предпочтениях и самых смелых эротических фантазиях, и вы сумеете донести до супруга свои пожелания и учитывать его желания тоже.

Ищите вместе, как можно изменить вашу сексуальную жизнь к лучшему. Не акцентируйтесь на том, кто кого любит или не любит, кто кого разлюбил. Любовь – это не только пылкая страсть и вихрь эмоций – это и нежность, и бережность, и забота друг о друге, и тепло, которое вы дарите друг другу. Любовь нужна человеку на протяжении всей его жизни. А секс – это выражение вашей любви, не только физическое, но и духовное.

Учитесь любить, учитесь дарить радости секса, относитесь к своей половине так, как вам хотелось бы, чтобы он(а) относился (относилась) к вам. Учитесь быть нежными и откровенными любовниками, а не только мужем и женой. Никогда не поздно это сделать, даже если вы уже вместе два десятка лет. И тогда ваш брак будет счастливым, и вы достигнете вершины.

Секс должен быть высшей ступенью общения, а не заменой общения.

*Мэрианн Уильямсон*

## **Мечты, фантазии и реальность**

«Дай помечтать мне...»

*Слова популярной песни*

Мечтают и фантазируют и мужчины, и женщины. Сексуальные фантазии позволяют людям скрасить одиночество, отвлечься или усилить половое возбуждение во время интимной близости. Некоторые фантазии явно нереальны, и они даже не помышляют их когда-нибудь осуществить. Но почему бы об этом не помечтать, если хочется?!

В своих сексуальных фантазиях даже закомплексованный человек, который время интимной близости ведет себя скованно и однообразно, может представлять довольно откровенные эротические сцены.

Одна из самых частых тем эротических фантазий мужчин – секс с двумя партнершами в различных вариантах, например, обе партнерши ему незнакомы или одна из них его постоянная партнерша, а другая – незнакомка, вторая женщина может быть лесбиянкой или гетеросексуальной, в воображаемых сексуальных играх они участвуют втроем или по очереди, мужчина якобы наблюдает за лесбийскими сексуальными играми своих партнерш и так далее.

Фантазируют мужчины и о «сексе втроем», где третьим участником является мужчина. При этом воображаемая участница секс-трио чаще всего незнакомка или женщина, которая ему симпатична, но не его постоянная партнерша – даже в мечтах некоторые мужчины не хотят представлять, как его любимой обладает другой.

Сексуальные фантазии, когда сам фантазирующий якобы вступает в сексуальный контакт с другим мужчиной, а не воображаемой партнершей, мужчинам нормальной (гетеросексуальной) ориентации несвойственны. А если он фантазирует на темы однополого

секса, то это может свидетельствовать о скрытой гомосексуальности, которую мужчина не может реализовать по тем или иным причинам, либо он и сам этого пока не осознает, а его подсознание услужливо выдает ему желаемое хотя бы в виде воображаемого.

Есть мужчины, которые представляют себе, что постоянная партнерша занимается сексом с другим мужчиной или же с лесбиянкой. При этом фантазирующий не испытывает ревности, так как это лишь плод его фантазии, наоборот, он ощущает гордость от сознания, что в реальной жизни жена (любовница) все-таки предпочитает именно его, а не кого-то другого. Но у некоторых мужчин такие фантазии отражают неосознаваемые мазохистские тенденции – желание себя «помучить» ревностью и именно это больше всего возбуждает. «Страдания слаще любви», – типичны для мазохистов.

Во время полового акта многие мужчины воображают, что обладают не женой, а знаменитой кинозвездой, топ-моделью или соблазнительной красоткой, фотографию которой он недавно увидел в эротическом журнале. Или же воображаемая сексуальная партнерша – образ реально существующей женщины. Ею может быть коллега по работе, подруга жены, свояченица, жена приятеля, соседка, любая женщина, которая ему симпатична.

Представляя, что на месте жены находится женщина из его фантазий, во время интимной близости, мужчина может вести себя иначе, а не как обычно. Некоторые жены в таких случаях даже начинают ревновать мужа, подозревая его в неверности. На самом деле эта «измена» – лишь плод его фантазии. Это может свидетельствовать о влечении к реальной женщине, которая присутствует в фантазиях мужчины, но это отнюдь не означает, что он намерен изменить жене. Фантазии на то и фантазии, что они обычно не осуществимы. Если бы мужчина действительно так хотел эту женщину, он стал бы добиваться её благосклонности – именно так поступают все нормальные мужчины, а не грезят о воображаемой партнерше. Если мужчина хочет, то его не остановить, а добиваться своего мужчины умеют.

Большинство мужчин, занимаясь сексом, представляет себе обнаженное женское тело, а чаще всего – «крупным планом» отдельные интимные части, которые больше всего возбуждают (обычно это – половые органы женщины), или сцены полового акта из порнографических фильмов или журналов. Почему же они не «используют» естественный эротический раздражитель – обнаженное тело своей партнерши со всеми столь привлекательными для мужчин анатомическими подробностями? Потому что партнерша этого не позволяет, и эти мечты для мужчины так и остаются нереализованными.

Мечта многих – когда-нибудь попробовать секс с негритянкой, японкой, тайкой или китайкой, наслышавшись, что они славятся своим умением доставлять наибольшее наслаждение мужчине и что у них что-то там «не вдоль, а поперек» или «маленькое-маленькое», как у девочки. В своих фантазиях мужчины представляют себя с представительницей другой расы или даже с несколькими из них, в том числе и разным цветом кожи.

Секс в неподходящей ситуации и в неподходящем месте – тоже тема фантазий многих мужчин. Даже представив свою строгую начальницу, симпатичную коллегу или любую другую женщину на своем рабочем столе или под столом, когда она его ласкает языком, мужчина испытывает возбуждение. Или секс в туалете самолета, поезда, в женском туалете, в лифте, в машине в людном месте, на собственной кухне, когда жена в другой комнате, на лестничной площадке перед собственной дверью, в женской бане в окружении многих женщин, в аквапангах под водой, да хоть бы и на Красной площади или летя вместе с партнершей с парашютом, на что мужчина никогда не решится в реальной жизни, но в своих фантазиях может себе это позволить.

Большинство мужчин мечтает когда-нибудь воспользоваться услугами проститутки, даже если они не собираются этого делать. В реальной жизни многие не делают этого, но не из-за нравственных преград, поскольку секс с проституткой никто из мужчин не расценивает как измену (лишь женщины относятся к этому болезненно, считая себя оскорбленными, раз партнер предпочел им услуги другой женщины), а из опасений заразиться венерической

болезнью. И надо сказать, их опасения вполне обоснованы. Но в своих фантазиях мужчины могут не опасаться заразиться. В возможности секса с проституткой их привлекает любопытство, каковы возможности профессионалки.

В фантазиях на тему секса с проституткой мужчины представляют себе женщину, которая им полностью подчиняется, и с которой они могут делать все, что им угодно, и полагают, что проститутка будет безропотно соглашаться на все их необычные требования, которые мужчина не может реализовать со своей партнершей. Некоторые мужчины полагают, что техника секса у проститутки гораздо выше, чем у обычной женщины, а в жизни они бывают разочарованы тем, что никаких «особенных услуг», кроме банального сношения и орального секса, проститутки не оказывают, или же «дополнительные услуги» заранее оговариваются, сутенер предупреждает, чтобы не было «ничего лишнего», причем, на «нестандартные» услуги (например, анальный секс) соглашаются лишь немногие из проституток. Но если мужчина в своей сексуальной жизни обделен даже оральным сексом (как же вы в этом плане не правы, милые женщины!), то для него даже минет – почти половой деликатес, и ему приходится об этом лишь мечтать.

Или же мужчина представляет себя не с проституткой, а с другой женщиной, которая выполняет все его необычные прихоти и желания, а каждому мужчине хоть раз в жизни хочется попробовать «чего-нибудь эдакого». Человек мечтает о том, чего лишен в реальной жизни.

Довольно робкие, нерешительные и скованные в реальной жизни мужчины в мечтах представляют себя грубыми, необузданными, бесцеремонными, эдакими «самцами», охваченными неукротимой похотью. Они мысленно совершают половой акт против воли женщины, решительно пресекая её попытки противодействия. В своих сексуальных фантазиях мужчины могут представлять себе, как они берут женщину силой, преодолевая её яростное сопротивление и от этого испытывая сильное возбуждение, а потом воображаемая женщина тоже возбуждается, становится податливой и «сгорает от страсти».

В своих тайных фантазиях некоторые мужчины представляют себя рабом женщины, полностью подчиняющимся любым её желаниям, но при этом предполагается, что женщина очень темпераментна, необузданна, требует немедленного утоления своего сексуального влечения именно к фантазирующему мужчине. При этом вся сексуальная активность принадлежит ей одной, а он пассивен и испытывает наслаждение от своей подчиненной роли.

Если интимная близость с мужем (любовником) однообразна, монотонна, то в своих фантазиях женщины очень раскованы и представляют себе иное поведение партнера и иные ситуации, отличные от привычного стереотипа полового общения. Мечтая, женщина грезит о том, чего лишена в реальности, например, о «божественном наслаждении», утонченных ласках, разнообразных эротических играх.

Или женщина в своих тайных мечтах представляет, что с нею обращаются бесцеремонно: воображаемый мужчина испытывает такое бешеное желание, так сильно её хочет, что нетерпеливо швыряет её на постель, овладевает силой или совершает половой акт в неподходящей ситуации, причем сама женщина возбуждается от необычности ситуации и элемента риска.

Женщина может воображать себя рабой мужчины, позволяющей ему делать с нею все, что он пожелает – связывать, приковывать наручниками, не позволять двигаться или совершать половое сношение в экзотических позах, которые в реальной жизни её партнер не практикует.

Или наоборот, женщина представляет себе, что мужчина находится в полной её власти, выполняя все её самые заветные, необычные желания и прихоти и используя изощренную технику секса.

Наслушавшись рассказов о необычайных сексуальных способностях чернокожих мужчин, некоторые женщины представляют себя с негром или представителем другой расы.

Как и мужчины, женщины во время полового акта представляют на месте реального

партнера знаменитого киноактера, певца или любого другого красавца-мужчину. Он может быть значительно моложе её, может даже годиться ей в сыновья, но разве мечте прикажешь?! Она не подвластна нормам морали.

Одна моя 45-летняя пациентка рассказывала, что стоит ей во время интимной близости с мужем подумать о Сергее Бодрове-младшем, как она тут же достигает пика. А другая женщина так же млеет от Влада Сташевского. Эти мальчишки, безусловно, сексапильны, но думаю, что они и не подозревают, что не только юным фанаткам могут кружить голову, но и служить предметом грез дам весьма зрелого возраста. Но – сердцу не прикажешь! Эти женщины не пойдут рвать в клочья одежду своего кумира, но их нереальные фантазии помогают им скрасить скуку монотонной интимной жизни с супругом.

Воображаемым сексуальным партнером может быть незнакомец, которого женщина видит впервые в жизни и никогда больше не увидит, но он с первого же взгляда якобы испытывает бешеное желание. Такие тайные мечты помогают женщине сохранить уверенность, что она все ещё привлекательна для мужчин.

Многие женщины мечтают хотя бы раз в жизни попробовать секс с лесбиянкой и представляют лесбийские сексуальные утехы в своих тайных фантазиях.

Тема группового секса тоже присутствует в сексуальных фантазиях женщин. При этом состав воображаемых участников может быть различным и по количеству, и по полу. «Эммануэль» и подобные романы оказали значительное влияние на тайные желания современных женщин.

Муж может вообще не присутствовать в эротических фантазиях женщины. Или же она представляет, что супруг наблюдает, как другой мужчина занимается с ней сексом. В таких мечтах тоже проявляется подсознательное стремление женщины осознавать себя по-прежнему желанной и привлекательной – как бы «доказать» супругу, хотя бы мысленно, что её хотят другие мужчины.

Мазохистские тенденции (стремление, чтобы сексуальный партнер во время интимной близости причинял боль моральную или физическую) могут проявиться в таких фантазиях, когда женщина представляет себе, как её муж или любовник занимается сексом с другой женщиной, бывшей любовницей, женой или незнакомкой.

Женщина в своих тайных мечтах может представлять себе интимную близость с бывшим мужем или бывшим любовником, но уже по-другому. Этим она подсознательно стремится вернуть его.

Из мазохистских побуждений, чтобы себя помучить и причинить себе моральные страдания, женщина может воображать, как она наблюдает за половым сношением своего бывшего партнера с его новой партнершей.

И у мужчин, и у женщин бывают сексуальные фантазии и на темы секса с животными, например, после просмотра порнографических фильмов, или если он(а) считает, что секс с животным даст ему (ей) какие-то необычные ощущения.

Эротические рассказы американской писательницы Анаис Нин отражают то, о чем мечтают женщины. Мужчина в её рассказах то романтик, то нежный и искусный любовник, который дает возможность женщине взлетать на вершину блаженства, то он груб и напорист, делает с ней все, что хочет, и ведет себя как сексуальное животное, охваченное сокрушительной страстью. Читая эти эротические рассказы, женщина представляет себя на месте героини, мечтая то о нежном любовнике, то о грубом насильнике.

Мужчинам же нравится более откровенная эротика, нравится и порнография. Однажды я разговаривала с молодым писателем, автором эротических рассказов «Только для мужчин». Он совершенно справедливо отмечает, что большинство женщин были бы шокированы его рассказами, а мужчин они возбуждают.

Тайные мечты являются как бы замещающими, компенсирующими сексуальную неудовлетворенность. Перефразировав известную поговорку, можно сказать: «Скажи мне, о чем ты мечтаешь, и я скажу, чего тебе в жизни не хватает».

О своих тайных мечтах ни мужчины, ни женщины обычно никогда не рассказывают,

боясь осуждения, непонимания и упреков в «распущенности».

Знайте, что: Ваш(а) партнер(ша), как и вы сами, почти со стопроцентной вероятностью, тоже имеет тайные желания.

А из этого следует закономерный вывод: почему бы вам не рассказать друг другу о своих желаниях? Не все они осуществимы, но для начала можно рассказать лишь то, что, на ваш взгляд, можно реализовать. А потом, когда вы уже станете друг другу доверять, зная что все ваши тайные желания не вызовут неодобрения партнера (партнерши), – можно рассказать и об остальных – не для того, чтобы их осуществить, а для того, чтобы стать ещё более близкими друг другу.

И у мужчин, и у женщин есть тайные желания, осуществить которые вполне реально. Для этого нужно всего лишь научиться общаться друг с другом без ложной стыдливости и рассказать, чего вы хотите.

Но только забудьте навсегда о своем пресловутом «воспитании» и не поджимайте обиженно губы, если в тайных желаниях партнера (партнерши) увидите что-либо, на ваш взгляд, задевающее ваше самолюбие.

Лучше всего реально посмотреть на существующее положение вещей и честно признать, что вы как сексуальный партнер (партнерша) ещё далеки от совершенства, и именно поэтому ваш(а) партнер(ша) в реальной жизни лишен(а) того, о чем мечтает. Но хотя совершенство в принципе недостижимо, но тем не менее, к нему надо стремиться, не так ли?

Я бы не имела права утверждать столь уверенно, что сексуальная гармония вполне достижима, если бы с моей помощью множество супружеских пар не изменили своих взглядов на прежний стереотип сексуального поведения. Мой стаж и мой опыт дает мне право так говорить.

Первый шаг на пути к сексуальной гармонии – это доверительность в общении и откровенный рассказ о том тайном, о чем вы мечтаете наедине с собой или во время интимной близости.

Попробуйте, пока хотя бы теоретически, согласиться с тем, что я предлагаю вам в этой книге. Если это для вас приемлемо – замечательно. Отложите книгу и приступайте. Если пока не готовы, читайте дальше, может быть, позже мне удастся вас переубедить. Если вы уже внутренне согласились, но ещё не решаетесь на первый шаг – дайте прочесть эту книгу своему партнеру (партнерши), а когда он(а) прочтет, – посмотрите друг другу в глаза. Может быть, вам обоим все станет ясно? Иногда взглядом можно сказать больше, чем словами.

Не настраивайтесь негативно и не принимайте в штыки все, что вы услышите от партнера (партнерши). В большей степени это относится к женщинам, так как они пока даже не подозревают, что могут услышать.

Большинство фантазий женщин – всего лишь фантазии, они и не собираются их осуществить. А многие тайные желания мужчин вполне конкретны и они хотели бы их реализовать, причем, именно с вами, своей партнершей.

Тайные желания мужчин могут показаться женщинам пошлыми, циничными и даже похабными. Вот пример таких фантазий: «Она раздвинула передо мной ноги, и я увидел зияющую красную пещеру, которая манила меня. Я достал свой член, твердый, как сталь, и засадил в её пещеру по самые яйца!»

Мои милые читательницы, вы шокированы? Это я ещё литературно обработала то, о чем мечтают многие мужчины, на самом же деле про себя они порой используют иные слова, которые я просто не могу привести. И не думайте, милые женщины, что о подобном мечтают только какие-то «грязные похабники» или инфантильные юнцы, не умеющие обращаться с женщиной.

Возможно, вам это покажется неожиданным, но от этого не перестанет быть истиной – подобные, а чаще всего ещё более «крутые» сексуальные фантазии, порой сдобренные непечатными словами, бродят в голове практически каждого мужчины. Образование, интеллект и социальный статус не имеют никакого значения. Даже наоборот. Чем выше интеллектуальный уровень мужчины, тем более смелым сексуальным фантазиям он

предается, и тем больше использует непечатных слов, чего не позволяет себе в обычной жизни. Именно это его и возбуждает.

Наверняка вы слышали известное пожелание мужчин: «Жена должна быть монашкой в обычной жизни и шлюхой в постели». Это означает, что во время интимной близости женщина должна вести себя совершенно раскованно, позволяя мужчине реализовать свои самые смелые сексуальные фантазии.

Если бы женщины знали, как ценят мужчины сексуально раскованных партнеров, позволяющих творить с собой все, что угодно!

Но не бойтесь, что ваш партнер будет вести себя как «последний скот» и набросится на вас, как дикий зверь, рыча, причиняя боль и оскорбляя вашу нравственность.

Большинство тайных желаний мужчин связано с тем, что они хотят видеть все прелести женщины, которые те обычно скрывают из-за своей стыдливости

Милые женщины, не надо брезгливо морщиться. Уверяю вас, тело любой желанной женщины в глазах любящего мужчины – само совершенство. А уж вульва – и подавно. Отношение к ней у многих мужчин благоговейное, почти мистическое – ведь они сами произошли из женских половых путей. Это символ бессмертия – откуда мужчина произошел, туда же и сеет свое семя, чтобы род человеческий не прекратил своего существования.

Вы даже не представляете себе, какое завораживающее действие на мужчин оказывает женская вульва. Мужчины совершенно справедливо полагают, что она прекрасна, совершенна и на свете нет ничего прекраснее. Это самый сильный эротический раздражитель для мужчины.

Ни красивое лицо женщины, ни великолепная грудь не сравнятся по своей эротической значимости с женской вульвой. Есть тысячи нежных и изысканнейших обозначений этого удивительного органа женщины, обладающего огромной властью над сильной половиной человечества.

Как жаль, что некоторые мужчины не умеют говорить о женской вульве красиво! Может быть, благодаря некоторым моим советам они этому научатся, и это поможет им реализовать свои самые сокровенные желания.

Всем мужчинам нравится вид женских половых органов. Но некоторые стесняются об этом говорить, либо опасаются, что это может смутить партнершу. Конечно, если мужчина скажет малознакомой женщине, что он в восторге от её вульвы, – она может оскорбиться – разве это единственное, что его привлекло в ней?!

Но если вы хорошо знаете свою женщину, давно близки и у вас доверительные отношения, – то почему об этом не сказать? Опыт многих любящих пар свидетельствует, что женщиной это не только воспринимается благосклонно, но очень сильно возбуждает и её, и партнера.

Самое главное – сказать об этом поэтично, а не цинично, чтобы не оскорбить женщину. Если вы научитесь говорить о вульве красиво, то это комплимент женщине, ведь это часть тела любимой, и она вас возбуждает не меньше, чем её грудь, ягодицы или бедра.

Если вы сумеете убедить женщину, как красива её вульва, – то это тоже путь к открытости и доверительности в отношениях, что позволит вам свободно говорить с женщиной о сексе и своих предпочтениях в ласках, а затем постепенно приучить её к любым ласкам.

А ведь на самом деле женский половой орган действительно очень красив. Если вам попадутся книги М.Кинессы и Л.Я.Якобсона, – обязательно прочтите, как они пишут о женской вульве – это просто ода, поэзия, а не описание женских гениталий. Они считают, что мужским гениталиям никогда не сравниться по красоте с женскими.

Настоящий поклонник женской вульвы – писатель Э.Лимонов. К его творчеству я, как и многие, отношусь неоднозначно, лично мне он сам несимпатичен как личность, но одно его качество несомненно – к женской вульве он явно неравнодушен и описывает её очень красочно. И как бы ни критиковали его творчество, я вижу в его романах щемящую и даже трагическую историю любви, и уже за одно поклонение Женщине, за искренность чувств

героев его романов, за их страстность в любви, – Лимонова стоит уважать как писателя, хотя он порой прикрывает эти чувства бравадой и цинизмом. Я не навязываю вам своего отношения к творчеству Лимонова, а хочу лишь подсказать, как можно красочно описать любимой женщине, почему вам нравится её вульва, если вы сами не подберете подходящих слов.

Многие мужчины обожают, когда женщины в постели ведут себя раскованно и позволяют им манипулировать с их половыми органами – свободно прикасаться, видеть вульву женщины, играть, мазать её кремом, медом, мороженым или вареньем, а потом облизывать или вытирать салфеткой, делать «прическу», подбривать волосы на лобке, купать её, натирать тело кремом.

И тем не менее, для большинства мужчин это остается лишь тайной фантазией. Рассказывая об этом, мужчины говорят, что не осмеливаются предложить женщине такую эротическую игру, так как уверены, что не смогут реализовать свои сексуальные фантазии и получают отказ. Их партнерши не только не позволяли таких «вольностей», но и настаивали на половом сношении в полной темноте или укрывшись одеялом, так что мужчине оставалось только фантазировать.

Только ваше терпение, деликатность и такт помогут вам научиться интимному общению, чтобы реализовать свои фантазии и превратить в эротическую игру. Говорите, говорите и ещё раз говорите любимой, как вы её любите, как вам нравится все её тело, как оно красиво и соблазнительно, – и вы найдете безошибочный путь достичь с нею взаимопонимания и сексуальной гармонии. Вы сами убедитесь, насколько богаче станут ваши отношения, если вы сможете свободно говорить о сексе и научитесь вести себя раскованно.

Конечно, ничего нельзя делать против воли женщины, особенно, если она стесняется. Если вы после прочтения этой книги решите, что вам позволено говорить с партнершей цинично, на том же языке, на каком мужчины в своей компании обычно рассказывают о своих «сексуальных подвигах», или что вы можете делать с её телом все, что вам заблагорассудится только потому, что лично вас это возбуждает, – то, значит, эта книга не для вас. Вы ничего не поняли, и дальнейшее чтение принесет лишь вред. Вам ещё рано читать такие книги, либо вам вообще противопоказано их читать.

Мужчины, запомните: в интимных отношениях с женщиной допустимы только деликатность, тактичность и нежность.

Цинизм, принуждение, упреки, если она стеснительна, равно как и сравнение с другими женщинами, – недопустимы. Ваша партнерша для вас единственная и неповторимая. И даже если в прошлом у вас было немало любовных интрижек, но в момент интимной близости для вас существует только эта женщина, и именно ей нужно адресовать всю свою нежность и свое красноречие.

Любовники в плане интимного общения более раскованны, чем супруги. Милые женщины, пожалуйста, призадумайтесь над этим. Ваша зажатость обедняет и вашу интимную жизнь, и жизнь вашего супруга.

Не исключено, что супруг, неудовлетворенный однообразными сексуальными отношениями, начнет поглядывать в сторону других женщин. Современное молодое поколение во многом избавилось от ханжеских взглядов. И вполне возможно, что в молодой любовнице ваш муж найдет то, чего лишен в вашей интимной жизни, и реализует свои самые смелые сексуальные фантазии. Вы хотите этого? Если нет, то пока не поздно, нужно менять стереотип интимного общения, а следовательно, и сексуального поведения.

Если ваши сексуальные фантазии вызывают искренний интерес у других, они уже не фантазии.

***Ф.Лебовиц***

## Почему женщины притворяются в постели

Постель не терпит лжи, секс – не мелодрама.

*Джулиан Барнс*

Большинство женщин в своей сексуальной жизни обучаются имитировать оргазм, причем, довольно искусно, а их сексуальные партнеры об этом даже не подозревают.

Я знаю десятки женщин, и замужних, и незамужних, имеющих любовника, которые не говорят своему партнеру о том, что не испытывают оргазм, а удовлетворяют себя сами с помощью мастурбации или вибратора. Их мужья и любовники, конечно, этом не догадываются.

Отечественные секс-шопы, по-видимому, процветают именно за счет сексуально неудовлетворенных женщин – именно они являются основными покупательницами вибраторов и фаллоимитаторов. По опросам журнала *Cosmopolitan*, сексуальными игрушками пользуются 49% наших соотечественниц, в то время, как средний показатель в других странах составляет 34%. Только 20% француженок пользуются сексуальными игрушками; видимо, слава французов в качестве любовников вполне заслужена.

Вибратор женщины тщательно прячут и пользуются им только в одиночестве, а мастурбировать можно где угодно и когда угодно, много времени для этого не надо, – уединилась на 5 минут в туалете или в ванной, и все. Некоторым женщинам для этого даже не нужно раздеваться, они могут достичь оргазма стимуляцией клитора через одежду или путем сжимания бедер.

В моей практике были сотни супружеских пар, где муж был уверен, что жене с ним хорошо в постели. А потом в пылу ссоры, или в ситуации развода, или когда женщине надоедает притворяться, – он узнает шокирующую его новость. Для каждого нормального мужчины подобное открытие и в самом деле шок.

«Для меня это было как удар поддых, – рассказывает обескураженный Олег. – Я считал Дашу темпераментной женщиной. Она такое вытворяла в постели! Я гордился, что у меня такая любовница и что ей со мной так хорошо. Она сама говорила, что чуть ли не сознание теряет.

Как-то раз мы здорово выпили, а потом смотрели фильм «Основной инстинкт». А Даша говорит, что сыграла бы сексуальную сцену лучше Шарон Стоун, потому что у неё богатая практика. Я вначале не понял, переспросил, что она имеет ввиду – я думал, что она хотела сказать, что сама испытывала более сильные ощущения, чем сыграла актриса. А Даша говорит: «Да потому что я тысячу раз играла эти сексуальные сцены и никто не догадывался.»

Мы тогда крепко поссорились, а утром она мне говорит, что мне все это спяну почудилось, будто бы ничего подобного она не говорила. Но я ей не поверил. Зачем ей было так врать?»

Олег пришел на консультацию спросить, может ли женщина так здорово притворяться, что мужчина ничего не поймет.

Отвечаю: может, если мужчина так неопытен, что не знает признаков подлинного оргазма (для тех, кто не знает, они описаны далее).

«Открытие», что партнерша многие годы имитировала оргазм, – очень болезненный удар по самолюбию – как же так! Он считал себя неплохим любовником, а она, оказывается, все это время притворялась... Такая новость подрывает веру в себя.

«Я больше не могу не только с Таней, но и с другими женщинами, – жаловался Тимур. – Когда она мне сказала, что я „паршивый любовник“, что во время полового акта она стонала, а в душе меня презирала, – у меня сразу все опустилось. Я от неё ушел, живу теперь с другой, но как подумаю, что и она тоже ничего не чувствует, а все делает, как

актриса, у меня ничего не поднимается.

Я её попросил: «Скажи честно, если тебе со мной не нравится». Но разве женщина скажет правду?! Все они лгуны и притворщицы».

Любого мужчину интересует, хочет ли его женщина. Он в этом до конца не уверен, потому что желание у женщин выражается не столь явственно, как у сильного пола. Если мужчина хочет, – у него возникает эрекция. Но как узнать, хочет ли женщина?

Он верил её словам, а ответные поцелуи расценивал как желание близости. А оказалось, что все это лишь игра... Увы, это так.

Сексопатологи не задавались целью выяснить, как часто женщинам приходится притворяться, но по своему опыту скажу: очень часто. Некоторые женщины притворяются лишь иногда, некоторые всю жизнь.

Не каждая жена осмелится сказать мужу, что она не удовлетворена их сексуальными отношениями. Особенно трудно это тем женщинам, которые многие годы притворялись. Как сказать мужу, что она симулировала оргазм? Ведь в таких случаях мужчина никогда не признает, что это он виноват, потому что лично он «хочет и может», – следовательно, у него все в порядке. А раз «не может» жена, то это она неполноценна, больна, фригидна. Женщина боится, что партнер к ней охладет, или станет изменять, или бросит, поэтому предпочитает все скрывать и притворяться в постели.

Жены говорят мужьям о своей неудовлетворенности сексуальными отношениями, если ещё надеются, что это поможет изменить ситуацию к лучшему. Но многие уже давно махнули рукой на собственное половое наслаждение, скрывают от мужа свою неудовлетворенность и притворяются, что испытывают оргазм. Или же мужу глубоко безразлично, удовлетворена ли жена или нет, лишь бы он сам достиг оргазма.

Наши соотечественницы не привыкли обсуждать свою сексуальную жизнь с другими людьми. Разговоры «про это» многие считают «неприличными» и никому не рассказывают о своих сексуальных проблемах.

Боязнь считаться «фригидной» для женщин настолько велика, что они не говорят о своей сексуальной неудовлетворенности ни мужу, ни любовнику, ни другим близким людям. Рассерженный муж или любовник после разрыва отношений может кому-нибудь сказать об этом, и слово «фригидная» приклеится к ней. Не станет же она всем доказывать, что не фригидна, а способна испытывать оргазм, но не с мужем, а с вибратором!

Ранее уже говорилось, что если женщина способна испытывать оргазм при любой стимуляции, будь то вибратор, фаллоимитатор, мастурбация, оральная секс, мануальная стимуляция точки Джи, вестибулярный коитус, стимуляция клитора лобковым бугром партнера или любым другим способом, – то она не фригидна.

Однако ложное убеждение в том, что «полноценны» лишь женщины, оргазмичные при половом акте, а все остальные – фригидны, а даже если они оргазмичны при иной стимуляции, то этот оргазм якобы «незрелый», – сформировало у женщин ощущение собственной не полноценности. Женщина считала себя «фригидной» не только при отсутствии оргазма при половом акте, но и в том случае, если её потребности были ниже «среднестатистической нормы». Например, муж где-то узнал, что «норма» – не менее трех сношений в неделю. А если жене хочется один раз в две недели, – то она фригидна. Нет, уважаемые мужчины, не фригидна!

Для того, чтобы вы не упрекали своих подруг в половой холодности, ещё раз повторю: Если женщина хотя бы единожды в жизни переживала оргазм любым способом, она не фригидна!

Чтобы не показать свою «неполноценность» (мнимую!) женщина вынуждена имитировать оргазм, желая соответствовать представлениям мужчины о хорошей сексуальной партнерше.

У многих сексуально неудовлетворенных женщин в душе таится страх, а вдруг с ней что-то не в порядке, вдруг она и в самом деле фригидна.

Поэтому женщины предпочитают скрывать и свою неудовлетворенность, и то, что они

удовлетворяют себя сами, и притворяться во время полового акта, что испытывают оргазм.

Как известно, мир тесен, а если её тайну узнает один человек, то скоро могут узнать и все её знакомые. И потом с такой женщиной не захочет иметь отношений ни один мужчина, а она, возможно, надеется найти другого сексуального партнера.

Даже близкой подруге многие женщины ничего не рассказывают – делиться с подругой подробностями интимной жизни и своими проблемами опасно – она может рассказать о её проблемах общим знакомым, – а какой нормальной женщине хочется, чтобы её сексуальные проблемы обсуждали посторонние люди!

Именно по этой причине женщины с аноргазмией не хотят консультироваться у сексопатолога – это предполагает собеседование с сексуальным партнером, – тогда имитация оргазма станет известной и ему. Некоторые женщины полагают, что если партнер узнает, это может отрицательно повлиять на их взаимоотношения; он будет считать её «холодной», «неполноценной», да и сам не будет испытывать достаточного сексуального и психологического удовлетворения от полового акта.

Мужчинам не безразлично, какие чувства испытывает во время полового акта партнерша. Если она ведет себя пассивно и безучастно, а после полового акта морщится или недовольна, потому что ничего приятного не испытывала, то это отрицательно влияет на партнера. А если он уверен, что постоянно доставляет ей наслаждение, то это придает ему уверенности в себе, а вид женщины, испытывающей настоящий оргазм, его ещё больше возбуждает.

Одной из причин того, что женщины симулируют оргазм, являются опасения, что это может негативно сказаться на потенции мужчины – он будет винить себя (или свой пенис) и уверует в неспособность удовлетворить партнершу. Известно, что сомнения в своих половых способностях – почва для сексуальной неудачи. К тому же, многие женщины винят в отсутствии оргазма только самих себя, а не своего сексуального партнера. Желая оградить мужчину от разочарования и риска фиаско, женщина предпочитает симулировать оргазм.

Эта неправильная тактика заводит обоих в тупик. Мужчина полагает, что женщина с ним оргазмична, поэтому он не стремится использовать другую сексуальную технику. В результате у женщины нет никакой перспективы по изменению такой ситуации.

Имитация оргазма причиняет наибольший вред самой женщине.

Если бы она все рассказала, то появился бы шанс, что партнер будет больше внимания уделять сексуальной технике, разнообразит ласки и освоит эротическую стимуляцию.

Обычно женщины притворяются, что испытывают оргазм именно при половом акте. Например, женщина хочет, чтобы сношение побыстрее закончилось, если партнер намеренно затягивает его, или она не хочет, чтобы партнер считал её неоргазмичной, или не хочет задеть самолюбие мужчины, дать понять, что он её не удовлетворяет.

Симулируют оргазм женщины и при мануальной (рукой, пальцем) стимуляции клитора, когда партнер неправильно раздражает его. Женщине неприятно или больно, она хочет, чтобы стимуляция прекратилась. Почему же она просто не скажет: «Не надо, я так не хочу, мне это неприятно»? Во-первых, потому, что не хочет обижать партнера – ведь тот старался доставить ей удовольствие. Во-вторых, она надеется, что он рано или поздно научится. Если она скажет ему: «Прекрати», – то в следующий раз, решив, что это ей ничего не дает, партнер уже не станет прикасаться к клитору. И конечно же, ей не хочется, чтобы он подумал, будто бы её ничем не удовлетворить – ни половым сношением, ни мануальной стимуляцией клитора. На самом же деле партнер просто неумелый.

Крайне редко женщины симулируют оргазм при оральных (языком) ласках клитора. Эта ласка женщине так приятна, что даже если в этот раз оргазм не получился, она надеется, что в следующий раз партнер опять будет её ласкать языком, а там, глядишь, и научится. А пока, если в результате неумелых действий партнера ей становится больно, – она предпочитает имитировать оргазм, но не скажет, чтобы партнер прекратил оральную стимуляцию.

Мужчины! Не стоит осуждать женщину за обман в постели! Ведь она притворяется,

чтобы не задеть вашу мужскую гордость. Ей важно, чтобы вы чувствовали себя настоящим мужчиной и не комплексовали. Причем, в результате-то страдает она сама! Женщины симулируют оргазм не потому, что они великие притворщицы, а потому, что у них неумелые сексуальные партнеры.

## Объективные признаки женского оргазма

Легче жить со страстной женщиной, чем со скучной. Правда, их иногда душат, но редко бросают.

*Бернард Шоу*

Один из частых вопросов, который мужчины задают сексопатологам: «Как определить, действительно ли у женщины оргазм или она притворяется?» Ответу подробно для тех, кто не знает.

При оргазме у женщин происходит ритмическое сокращение мышц влагалища, матки, тазового дна и даже мышц брюшного пресса с интервалом примерно в 0,8 секунд, по типу пульсации, и не заметить этого невозможно. Во время полового акта сокращающиеся мышцы влагалища сильно и ритмично охватывают половой член, то сдавливая его, то отпуская, – это очень сильная стимуляция, при этом у мужчины резко нарастает сексуальное возбуждение и может тут же наступить семяизвержение, и оба партнера почти одновременно испытывают оргазм (это называется содружественным оргазмом). У женщин оргазм более длительный, чем у мужчин, поэтому партнер успевает её «догнать». При содружественном оргазме ощущения у мужчины настолько интенсивные, что раз испытав его, он запомнит на всю жизнь.

Симулировать сокращения влагалищных мышц, которые возникают при оргазме, невозможно, поэтому если мужчина своим половым членом не ощутил этой пульсации влагалища, а женщина после полового акта катается по постели, испуская сладостные стоны, или впивается в него ногтями, содрогаясь в мнимых судорогах, – то это имитация.

Сокращения матки можно почувствовать даже через брюшную стенку. Хотя матка находится в малом тазу, но при оргазме её сокращения передаются и на мышцы нижней части живота, и это можно увидеть или ощутить. Сокращения мышц тазового дна мужчина тоже может и увидеть, и почувствовать. Если половой акт происходит в определенной позе, например, когда ноги партнерши лежат у мужчины на плечах, или женщина поперек кровати, а мужчина у кровати на коленях, или женщина сидит у него на коленях, – то мужчина может ощутить своим телом пульсацию в области тазовых органов и мышц вокруг ануса партнерши.

При оргазме в такт сокращениям влагалищных мышц и матки ритмично сокращаются мышцы брюшного пресса, и если половой акт проходит не в «норма-позе», а в иной, где мужчина может видеть живот женщины, – то он увидит и этот симптом. А в «норма-позе» он может почувствовать животом сокращения мышц брюшного пресса женщины.

Некоторые женщины, зная об этом, симулируя оргазм, произвольно напрягают мышцы брюшного пресса, но при этом ритм сокращений мускулатуры может быть асинхронным. Добиться такой же скорости и ритмичности, как при истинном оргазме, очень сложно.

Когда женщина испытывает оргазм, напрягается вся её скелетная мускулатура, женщина непроизвольно совершает энергичные телодвижения, чтобы контакт эрогенной зоны с раздражителем был наиболее тесным, – например, совершает движения навстречу половому члену, языку или пальцу партнера, так как если изменится ритм или интенсивность влагалищных фрикций или давления на клитор, если не будет тесного контакта с эрогенной зоной, – то оргазм у женщины может не наступить, поэтому её непроизвольные движения имеют своей целью «не отпускать» раздражитель, пока не наступит кульминация.

Если стимуляция эрогенной зоны прекратится даже при начавшемся оргазме, то он будет менее интенсивным и менее продолжительным, – как говорят женщины, «скомканным». Поэтому женщина, совершая произвольные телодвижения, как бы «догоняет» язык, палец или половой член партнера, чтобы он «не потерял» эрогенную зону, чтобы добиться наиболее интенсивной стимуляции эрогенной зоны.

А если женщина не проявляет заинтересованности в тесном контакте раздражителя (пениса, языка, пальца) с эрогенной зоной или освобождается от полового члена, отталкивает руку или язык партнера, когда он стимулирует клитор, и при этом бьется в судорогах, кричит и стонет, – то это тоже свидетельствует о симуляции оргазма. Пока оргазм не закончится, женщина никогда не разрывает контакт эрогенной зоны с раздражителем. Только после окончания оргазма некоторые женщины убирают руку партнера с клитора, если продолжение стимуляции становится болезненным. А при половом сношении обычно женщина не спешит освободиться от пениса сразу же после оргазма, так как ей приятно ощущать в себе частичку человека, который дал ей наслаждение.

Движения женщины навстречу пенису, пальцу или языку партнера, когда она сильно возбуждена и предчувствует оргазм, – тоже отличаются. До этого женщина во время полового акта может совершать ритмичные движения тазом, синхронные с движениями партнера, а при куннилингусе она застывает или тоже совершает движения именно в том ритме, который наиболее предпочтителен, но при приближении оргазма ритм движений ускоряется, женщина судорожно прижимает к себе партнера, все мышцы напряжены, – опытный мужчина всегда отличит это произвольное изменение ритма движений партнерши от отработанного тренировки.

Кожа, особенно на лице и груди краснеет. Происходит эрекция сосков – имитировать это не может даже опытная женщина.

Лицо женщины, испытывающей оргазм, искажается произвольной гримасой. Это не говорит о её неудовольствии, просто она не может управлять своими лицевыми мышцами. А если на лице женщины – выражение неземного наслаждения, – то это тоже симуляция. Благодарная улыбка и выражение удовольствия появятся на лице женщины потом, когда она придет в себя и расслабится, а во время оргазма сохранять на лице выражение блаженства невозможно. Как шутят психиатры – оргазм – одна из форм нарушенного сознания, и контролировать свои действия и свою мимику в этом состоянии человек не способен.

Половые органы возбужденной женщины увлажняются смазкой и влагалищным секретом, а после оргазма некоторое количество жидкости может вытечь из влагалища. Если половые органы женщины такие же сухие, как и до сношения, то как бы она ни стонала, – это говорит о том, что она не только не испытала оргазма, но даже не была возбуждена. У некоторых женщин во время оргазма вытекает небольшое количество жидкости из мочеиспускательного канала.

После оргазма женщина расслабляется не внезапно, а постепенно, не так, как мужчина, который только что рычал от наслаждения, а через несколько минут встал, как ни в чем не бывало, или повернулся на бок и уснул.

Все перечисленное – объективные признаки женского оргазма, которые невозможно симулировать. Есть ещё и другие признаки – повышение артериального давления, учащения пульса, но вряд ли мужчина станет считать пульс своей партнерши и измерять ей артериальное давление.

Притворство в любви хуже ненависти.

*Плиний Старший*

**Какие признаки оргазма можно симулировать**

Мы выиграла бы в глазах людей, если бы являлись им такими, какие есть, а не прикидывались такими, какими никогда не были и не будем.

*Ф. Ларошфуко*

Симулировать можно как раз то, что большинство мужчин считает признаками оргазма: сладостные стоны, крики, мнимые судороги, учащенное дыхание, стискивание партнера в объятиях, мышечное напряжение, дрожь во всем теле, а потом – внезапное расслабление. Однако те же самые признаки могут быть и при настоящем оргазме.

И при оргазме, и при его симуляции женщины и стонут, и охают, и кричат «мамочка!», «милый!», «любимый!», «как мне хорошо» и «да, да, да, еще, еще, еще!», и часто дышат, и крепко прижимают к себе партнера.

Хотя контролировать себя во время оргазма невозможно, и все же – утрированное поведение, скорее всего, свидетельствует о симуляции оргазма. Закатываются в пронзительном крике, долго бьются в судорогах и глубоко впиваются в партнера ногтями истерички или женщины, имитирующие оргазм, чтобы доставить партнеру удовольствие этим «спектаклем» и придать ему уверенности, что он «настоящий мужчина». В представлении женщин, которые его ни разу не испытывали (по крайней мере, с мужчиной), именно так ведут себя страстные, темпераментные партнерши.

Наиболее достоверно играют оргазм актрисы в порнографических фильмах и киноактрисы в эротических сценах. По-видимому, они хорошо знают, как это бывает в жизни, и довольно умело имитируют оргазм в фильме – чуть напряженное или отрешенное выражение лица с легкой гримасой, погруженность в свои ощущения, закрытые глаза (мужчина может испытывать оргазм с открытыми глазами, а женщина обычно даже во время мастурбации при приближении оргазма закрывает глаза), а потом она медленно приходит в себя.

Женщины, которые симулируют оргазм, чтобы половой акт побыстрее закончился, обычно делают несколько судорожных вздохов, изображают кратковременные конвульсии, стискивают партнера в объятиях, – и все, недолгий спектакль окончен, следовательно, мужчина может эякулировать.

При подлинном оргазме женщина ведет себя по-другому. От момента, когда она ощущает приближение кульминации (мужчина сразу может почувствовать это по изменению её поведения, частому прерывистому дыханию, изменению ритма движений) до самого пика может пройти определенное время. У разных женщин это по-разному, но в целом нарастание возбуждения у женщин занимает более продолжительный отрезок времени, чем у мужчин. Уровень возбуждения у женщины может то нарастать, то снижаться, и это мужчина может ощутить, если более чутко прислушается к партнерше.

После интенсивного оргазма многие женщины в течение некоторого времени находятся в легкой прострации, не реагируя на внешние раздражители, лежат с блаженной улыбкой в расслабленной позе.

Если женщина сразу же после полового сношения начинает деловито обсуждать какие-то проблемы или резко встает, чтобы чем-то заняться, – сомнительно, что она действительно пережила оргазм.

Даже чистюли после оргазма некоторое время полностью расслаблены и не сразу бегут принимать душ. Женщины, которые регулярно испытывают оргазм, обычно не пользуются спринцеванием с целью предохранения от беременности, так как знают, что пока она будет отдыхать, время будет упущено. Современные женщины знают гораздо более эффективные контрацептивные средства. А если женщина сразу же после полового акта живо вскочила и побежала в ванную, – то, скорее всего, её стоны были притворством. Но это пятьдесят на пятьдесят, так как страх забеременеть, если женщина заранее не предприняла мер для предохранения, может быстро активизировать её. Однако оргазм и страх забеременеть не сочетаются. Если женщина во время полового акта не забывает о том, что сегодня есть риск забеременеть, то она, скорее всего, не сможет пережить оргазм, так как страх не даст ей

возможность достигнуть нужной степени возбуждения.

Некоторые женщины, зная, что сексуальное возбуждение и оргазм сопровождаются усиленной секрецией желез влагалища и его преддверия, до коитуса смазывают половые органы увлажняющим кремом. Неопытный мужчина может принять его за влагалищную смазку. Однако любой крем имеет парфюмерные добавки, и после сношения мужчина ощутит от своего пениса «посторонний» запах.

Женщина в состоянии оргазма непроизвольно стискивает пальцы на руках и ногах, сильно прижимает к себе партнера. Однако эти признаки можно симулировать.

Некоторые женщины, никогда не испытывавшие оргазма, но зная о его проявлениях от подруг или из специальной литературы, могут довольно искусно имитировать некоторые признаки оргазма, в том числе, сжимать влагалищными мышцами пенис партнера, напрягать мышцы брюшной стенки, менять ритм движений якобы в предчувствии оргазма. Все это дается длительной тренировкой.

Женщина, которая ранее испытывала оргазм, тоже может симулировать некоторые его проявления и тем не менее, опытный партнер всегда отличит имитацию от подлинной кульминации. Опытная в любовных делах женщина не станет постоянно притворяться, если партнер её не удовлетворяет.

Как решить проблему оптимально

Представьте, что было бы, если бы за вашей вагинальной секрецией наблюдали так же пристально, как за мужской эрекцией. Увлажняющий крем продавался бы из-под прилавка с природным женским запахом.

*С.К. Бейкос, американский сексолог*

Надеюсь, мои читатели-мужчины поймут меня правильно и не станут пристально наблюдать за партнершей, как физиолог за подопытным животным, отмечая наличие или отсутствие тех или иных признаков и ставя «галочки»: «Три признака есть, а вот остальных нет, следовательно, оргазма у неё не было».

Если вы начнете следить за вашей партнершей, то это лишит вас уверенности и внесет разлад в отношения. А кроме того, при желании женщина все равно сможет вас обмануть.

Мне десятки раз приходилось слышать самоуверенные заявления мужчин, считающих себя «знатоками» секса и женского оргазма: «Она никогда со мной не притворяется. Я бы это сразу почувствовал». А его партнерша – моя пациентка, которая обратилась с жалобами на отсутствие оргазма.

Признаки оргазма я привела потому, что во-первых, мужчины очень часто об этом спрашивают, а во-вторых, для того, чтобы призвать женщин не симулировать оргазм. В главе «Почему женщины притворяются в постели» было сказано, что подобная тактика наносит ущерб, в первую очередь, интересам женщины – она лишает себя возможности изменить сложившийся стереотип сексуальных отношений. Шансы, что с этим мужчиной у неё когда-либо будет оргазм, – невелики.

Так что, милые женщины, не нужно притворяться. Обдумайте мой совет и вы поймете, что лучше поговорить с вашим партнером откровенно и признаться ему, что не испытываете оргазма. Самое главное – не вините в этом его. Как он мог знать, что вы ничего не чувствовали, если вы долгие годы искусно демонстрировали, будто испытываете наслаждение?! Многие мужчины, имевшие десятки любовниц, никогда до конца не уверены, не водит ли его партнерша за нос (а именно так расценивают некоторые очень самолюбивые мужчины симуляцию оргазма женщиной).

А вы, уважаемые мужчины, отнеситесь к откровенности вашей партнерши с должным пониманием. Знайте: Нет женщины, которая хотя бы иногда не симулировала оргазм

**Можно ли разбудить «спящую красавицу»?**

Женщина, которую все считают холодной, просто ещё не встретила человека, способного пробудить в ней любовь.

*Ж. Лабрюйер*

Истинно фригидных женщин на самом деле не так много. Гораздо больше сексуально неразбуженных женщин, которые ошибочно считают себя неспособными испытывать оргазм.

Однако ничего фатального нет. Женщина, никогда не знавшая радостей, которые дает секс, может встретить мужчину-альтруиста, заинтересованного в том, чтобы дать ей наслаждение. И тогда «спящая красавица» проснется.

В 17 лет Инна влюбилась в Григория, с этого же времени они стали жить половой жизнью. Через полгода она забеременела и вышла за него замуж.

Раньше у неё были другие представления о сексе. Она читала в романах об «экстазе» и «восхитительном блаженстве», но не верила. Считала, что если женщина любит мужчину – то это и есть высшее чувство, тот самый «экстаз». Любила эротические фильмы, но считала, что «постельные» сцены с участием случайных любовников – это лишь актерская игра, чтобы «заводить» зрителя. «Не понимаю, как можно лечь в постель с мужчиной без любви, – говорила она. А если любишь, – то все, что бы он с тобой ни делал, – все вызывает экстаз.»

За 7 лет брака её взгляды изменились. Теперь она знает, что оргазм действительно существует. Но она испытывает оргазм только при мастурбации. Вначале практиковала мануальную (пальцем) самостимуляцию клитора, потом подруга рассказала, что можно использовать струю душа, а два года назад Инна купила вибратор и удовлетворяет себя сама. От мужа это тщательно скрывает.

Как-то летом они собирались всей семьей в отпуск, но муж заболел и отпустил Инну с дочерью одних. Инна познакомилась с одним из отдыхающих, который стал её любовником. Дочь она пристроила на детскую площадку, где с детьми занималась воспитательница, а Инна в это время проводила в номере любовника. С ним все было по-другому. Эрекция у него была не такой сильной, как у её мужа, но он хорошо владел эротической техникой, обучил Инну оральному сексу, и у Инны был её первый оргазм. Это было совсем иное ощущение, чем при мастурбации, и она поняла, что мужчина, в том числе и её муж, может дать ей непередаваемое наслаждение.

Вернувшись домой, Инна посоветовалась со своим гинекологом, как ей быть и как научить мужа всему, что она узнала. Та порекомендовала ей обратиться к сексопатологу, который «просветит» её мужа, чтобы Инне не пришлось самой говорить мужу, как её надо ласкать.

Инна пришла на консультацию вначале одна, а потом привела мужа. Григорий любит жену и испытывает к ней сильное сексуальное влечение. Он просто ничего не знал об эротических ласках, в которых нуждалась его жена, но охотно всему учился.

Получив рекомендации, супруги попробовали применить их на практике, и позже пришли всего один раз, сказав, что больше им ничего не нужно, они оба счастливы, и все у них хорошо. Григорий чередует куннилингус с половым актом, Инна делает ему фелляцию, и оба довольны. Инне уже не приходится уклоняться от интимной близости и выдумывать несуществующие болезни, она сама бывает инициатором полового сближения.

Каждая женщина очень благодарна и привязана к мужчине, разбудившему её чувственность»; даже если у него есть множество недостатков, она ему все прощает.

У Лены было много поклонников, много романов, но секс для неё был, скорее, «развлечением», не более. Она считала, что «ей не дано» пережить оргазм.

На одной из студенческих вечеринок Лена познакомилась с Мишей и влюбилась с первого взгляда. Уже через пару часов, когда все были хорошо разогреты спиртным, они целовались в уголке, а потом уехали к Мише. Лена была пьяна и даже не помнит, как именно происходил их первый половой акт, но свои ощущения помнит хорошо. Она впервые испытала оргазм и, как она говорит, просто «обалдела». Они провели в квартире Миши три

дня, прогуляв занятия. Все это время они выпивали и занимались сексом, выбираясь на улицу только чтобы купить вина и продуктов. Сама Лена характеризует то время как «непрерывный оргазм».

Потом они поженились. В их квартире постоянно собирались друзья-приятели Миши и стоял «дым коромыслом».

Со временем Лену стала тяготить такая разудалая жизнь. Особенно не нравилось ей, когда кто-то из подвыпивших приятелей оставался у них ночевать. Их ночи с мужем были по-прежнему бурными, и как считает сама Лена, именно из-за этого она мирилась с его образом жизни и старалась ему не перечить.

Несколько раз она попыталась завести разговор, что пора бы «завязывать», но муж лишь отмахивался: «Мы ещё молодые, надо брать от жизни все». Как-то Лена сказала, что ей надоели ежедневные пьянки и постоянное присутствие в доме посторонних людей, «осточертело» каждый день мыть гору грязных стаканов и тарелок, готовить еду на всю компанию. На что Миша отпарировал, что в следующий раз он специально пригласит девушку, которая будет только рада выполнять эти обязанности.

Если Лена пыталась противодействовать мужу в выпивках, тот сердился, они ссорились, и ночью Миша не прикасался к ней. А если она сама пыталась ласкаться, муж сердито отталкивал её. И Лена смирилась. Мне она говорила: «Он так приручил меня, лучше него у меня никого не было, и ради него я была готова на все».

Наши женщины многое прощают своим мужчинам, даже пьянство.

Женщины, знающие толк в науке любви, говорят, что хороший любовник – это не молодой красавец с великолепной фигурой и гигантским половым членом, который заботится только о себе и собственном удовольствии, а мужчина зрелого возраста с ординарной внешностью и половым членом весьма средних размеров, но с большим сексуальным опытом, прекрасно знающий все женские слабости и маленькие тайны «большого секса».

Жизнь доказывает, что эти женщины правы. В главах «Сексуально неудовлетворенная женщина», «Эротически неразбуженная женщина» я рассказала о женщинах, несчастливых в браке с молодыми мужьями. В этой главе я продолжу их истории.

Даше было 28 лет, когда на работе ей предложили путевку в дом отдыха. Дело было весной, все хотели иметь отпуск в летнее время, и других желающих не было. Отдыхающих было немного, в основном, супружеские пары и несколько одиноких мужчин. Из одиноких женщин была одна Даша. За ней стали ухаживать сразу трое, и впервые Даша расцвела. Она кокетничала с каждым, гуляла то с одним, то с другим, вечером танцевала с ними по очереди. Наконец она остановила свой выбор на том, кто ей был больше всего симпатичен, и стала все время проводить только с ним. Другие её поклонники шуточно пикировались с избранником Даши, грозились «отбить», и эта игра Даше очень нравилась.

В конце концов она оказалась вечером в номере своего поклонника. Они пили вино, её поклонник был лет на 15 старше Даши и очень галантно за ней ухаживал. Он рассказывал ей, что он – «творческая личность» и «беспокойная душа», которую никто не ценит и не понимает. Его жена, якобы женщина ограниченная и «приземленная», не способная понять его метаний, и у них давно нет никакой близости, ни эмоциональной, ни физической. Только такая «тонко чувствующая» и романтическая натура, как Даша, способна понять «душу художника». Даша млела от счастья и всему верила.

Он очень долго её раздевал и целовал, сделав из этого целый спектакль, и Даша, против обыкновения, даже не стеснялась своего обнаженного тела. Она даже не обратила внимания, что у него нет эрекции. Она настолько упивалась его ласками, что сам по себе половой акт её не интересовал. Она позволяла ему все ласки, и когда испытала оргазм, то от счастья почти онемела и лежала в полной прострации. Она была счастлива и безмерно благодарна ему, решив, что отныне и навеки будет принадлежать только ему. Поздно ночью она ушла в свой номер, но всю ночь не могла уснуть. Утром Даша пришла в столовую на завтрак сияющая. Ее любовник снисходительно улыбался и смотрел на своих соперников с видом

превосходства. У Даши не было слов, чтобы сказать, как она его любит, ей нравилось в нем все. Остаток отпуска они провели вместе, но интимная близость за все время у них была всего несколько раз. Он её ласкал, Даша испытывала оргазм. К половому акту её любовник не стремился, как он говорил, ему было хорошо от того, что ей хорошо.

Все было бы замечательно, но он был женат. А наивная Даша не знала, что так называемые «курортные романы» редко имеют продолжение после окончания срока путевки.

Хотя этот любовный роман закончился для Даши слезами, депрессией и даже попыткой самоубийства, и все же он сыграл положительную роль – любовнику удалось разбудить чувственность Даши. Она познала, что такое наслаждение. Если следующий мужчина в её жизни не будет половым эгоистом, то она сможет стать чувственной сексуальной партнершей.

Со вторым мужем Маша познакомилась в гостях. Ее первый муж Сергей, прилично выпив, не удержался от своих привычек и затащил в туалет молоденькую девушку. Разгневанная Маша решила отомстить. Виктор, невысокий лысоватый мужчина, пришел один. Его-то Маша и выбрала в качестве «объекта для соблазнения». Ей это удалось. Она уговорила своего кавалера уйти с вечеринки, и они поехали к нему.

Несмотря на свою заурядную внешность, Виктор оказался интересным и проницательным человеком. Он сразу сказал, что понимает причины её поведения. Если она намерена таким образом отомстить мужу, то лучше не стоит этого делать, так как ей потом самой будет противно, а он бы хотел, чтобы их отношения имели продолжение.

Маша расплакалась, признавая, что тот прав. Предстоящая близость с совершенно незнакомым мужчиной её пугала. Она рассказала Виктору об изменах мужа и своей неудачной семейной жизни, тот её утешал, она плакала у него на плече и как-то естественно, почти незаметно для неё самой, она оказалась в его объятиях и уже не сопротивлялась, когда он стал её раздевать. Виктор целовал её и гладил, но не торопился с половым актом, хотя у него была хорошая эрекция. Так они провели всю ночь, но не были близки. Машу это немного удивило, и утром она спросила, почему...? Виктор ответил, что было бы неблагородно с его стороны воспользоваться её состоянием; он лишь хотел её утешить и успокоить. Он не намерен торопить события, поскольку для него духовная близость с женщиной важнее физической. Они будут близки только тогда, когда она сама этого захочет.

Для Маши это было нечто новое в отношениях мужчины и женщины – для её мужа интимная близость всегда стояла на первом месте, и именно её отказы были причиной их размолвок.

К Виктору она не испытывала влечения, но беседовать с ним ей нравилось, он её понимал и сочувствовал ей. Ей не хотелось уходить, и она прямо об этом сказала. Он улыбнулся и сказал, что рад, Маша начала «оттаивать», и она может оставаться у него сколько захочет. Узнав, что у Маши сложная ситуация – она вместе с сыном живет у свекрови, – Виктор предложил перебраться к нему вместе с ребенком – он любит маленьких детей, и если она не возражает, то готов помогать ей с ребенком.

Такое благородство человека, который даже не был её любовником, потрясло Машу, но она не решилась взять сына в незнакомую квартиру. Вместе с Виктором они забрали ребенка и отвезли к её матери, потом долго гуляли по вечерней Москве, и Маша полностью успокоилась. С мужем она твердо решила расстаться, и его очередная измена её уже не волновала. Сын был пристроен, и она могла распоряжаться собой, как хотела.

Ей было очень интересно с новым знакомым. Виктор был архитектором, хорошо знал старую Москву, водил её по переулкам, мимо которых она не раз проезжала или проходила, не замечая красивых зданий, рассказывал их историю. Маша уже не обращала внимания, что он ниже её ростом и значительно старше. Виктор много знал, а когда говорил с увлечением, совершенно преображался.

Вечером они стали близки, но поначалу Маша вела себя скованно. Как человек, Виктор ей нравился, но она не была влюблена, и это было заметно по её поведению. Ее любовник оказался деликатным и чутким, хорошо понимал её состояние. Он успокоил её, что если она

не хочет больше близости, то он не будет настаивать. Она ещё совсем неопытная, не знает своего тела, стесняется его, со временем, если она захочет, они будут вместе проходить науку любви.

Некоторое время у них не было интимных отношений. Каждый вечер они куда-нибудь ходили, Маше с ним было интересно. Ночью он её ласкал, но от полового акта воздерживался.

Однажды ночью молодая женщина проснулась, увидев эротический сон. Ей и раньше снились такие сны, и она испытывала во сне необычайную легкость и приятные ощущения во всем теле. Маша была непривычно возбуждена и стала ласкать спящего любовника. Он ещё не окончательно проснулся, а у него уже была эрекция. Впервые Маша не ощущала скованности и не стыдилась своей наготы. Ее как-будто подменили. Ей были приятны ласки любовника, и она сама его ласкала. Ей хотелось немедленной близости, но он не стал торопиться и так «завел» её, что она сама требовала соединения. Во время полового акта она ощущала приближающийся оргазм, но эякуляция у её любовника наступила чуть раньше, чем Маша достигла оргазма. Но его это не смутило, и он довел партнершу до оргазма с помощью куннилингуса. Счастливая Маша уснула в его объятиях. Утром они снова занимались любовью, Виктор снова её долго ласкал; на этот раз оргазм при половом акте у них был почти одновременно.

Маша развелась с Сергеем и вышла замуж за Виктора. Сын живет вместе с ними. Ее ничуть не смущает внешность мужа, хотя незнакомые люди принимают Виктора за её отца. Она говорит, что никогда не променяет своего «старенького, но любименького» мужа ни на одного молодого, так как молодые не умеют любить.

Для того, чтобы чувственность женщины развивалась, желательно, чтобы партнер всегда был к ней так же внимателен и заботился о её удовлетворении, используя весь арсенал сексуальных ласк, которые нужны именно этой женщине. Но если он «разбудит» её чувственность, а потом станет пренебрегать ею, – женщина может пополнить ряды сексуально неудовлетворенных.

Наташа рано начала жить половой жизнью, рано вышла замуж за одного из своих сожителей. Они вместе пили, а потом дрались и скандалили. Свекровь её ненавидела и оскорбляла, называя «пьянью» и «подзаборной шлюшкой», которая «окрутила» её сына. Через год Наташа развелась, но не захотела вернуться к матери. Та тоже не хотела видеть свою непутевую дочь.

Вместе с подружкой Наташа сняла комнату у одной старушки. Они ходили на дискотеки, в недорогие молодежные кафе или гуляли по оживленным улицам, чтобы познакомиться с молодыми людьми. Обе были ярко одеты и накрашены, к ним подходили, в основном, такие же юнцы с нелепой прической и вызывающе одетые. Они приводили новых знакомых к себе, выпивали, и обеих не смущало, что они занимали сексом все вместе в одной комнате.

Потом её подруга вышла замуж за одного из своих приятелей, и Наташа снимала комнату одна. Она по-прежнему выпивала и жила половой жизнью с кем придется, с некоторыми мужчинами у неё были отношения по несколько месяцев, с некоторыми расставалась после нескольких свиданий. Оргазма никогда не испытывала.

В 27 летнем возрасте Наташа познакомилась с 40-летним Василием и вскоре переехала к нему. Он был единственным мужчиной, с которым она пережила оргазм. Наташа была к нему очень привязана, считала, что любит его. В первый год их совместной жизни они занимались любовью почти ежедневно, и Наташа удивлялась, насколько Василий отличается от её прежних любовников. Если на него нападало желание, и он мог совершить половой акт утром, когда они только проснулись, или на кухне, когда она мыла посуду, или в ванной.

Она с нетерпением ждала его после работы; как только он входил в квартиру, кидалась к нему с объятиями. Иногда они занимались сексом в коридоре или в любом месте, где из застигало желание.

Наташа полностью изменила свой образ жизни и даже внешность. Она научилась стряпать простые блюда, более-менее прилично вела хозяйство, не смотрела на других

мужчин и стала примерной женой. Они прожили вместе 3 года, но брак не регистрировали. Наташа хотела выйти за него замуж и даже иметь детей, но Василий не хотел жениться.

Со временем он все реже искал близости, а когда она в постели сама начинала ласкать его первой, отводил её руку и говорил, что устал и хочет спать. Если Наташа проявляла активность, любовник совершал половой акт, но уже без прежнего пыла. Все чаще она оставалась неудовлетворенной.

Причина его охлаждения вскоре выяснилась – у него появилась другая.

Хороший партнер – не обязательно должен быть в возрасте. Любой ласковый и внимательный любовник способен пробудить чувственность женщины, даже если она давно уверовала в свою половую холодность.

Вероника дважды была замужем, имела десятки любовников, но ни с одним из них не переживала оргазма. И все же продолжала надеяться. Ей было 35 лет, когда она познакомилась с 20-летним Павлом. Они несколько раз встречались, ходили танцевать. Вероника неплохо выглядела, и разница в возрасте была не очень заметной. Он рассказал ей, что два года встречался с сокурсницей, но она изменяла ему со всеми его друзьями, и хотя он был ею увлечен, но нашел в себе силы с нею расстаться, но до сих пор страдает, встречая её на лекциях.

Вера утешала его и завидовала его прежней возлюбленной. Ее никто никогда не любил, а за измены муж её оскорблял и бил, и ни один мужчина из-за неё не страдал. В её отношении к нему было почти материнское чувство, она его жалела, а он нуждался в заботе и ласке женщины, и постепенно привязался к Веронике, хотя вначале не был в неё влюблен.

Это был человек совершенно иного круга, он даже говорил не так, как привыкла выражаться Вероника, и она немного робела перед ним, боясь совершить оплошность и разочаровать его. Она стала следить за своей речью, стараясь не произносить жаргонных слов, больше молчала и слушала его, так как ей самой не о чем было ему рассказать. О своем муже она старалась не говорить, сознавая, что он не поймет их странных отношений, а она хотела произвести хорошее впечатление.

Такое отношение к мужчине было необычным для нее. С прежними любовниками все было гораздо примитивнее, без каких-либо ухаживаний, прогулок и долгих бесед.

Когда Павел её обнимал, целовал и шептал ласковые слова, Вероника таяла, но интимной близости немного побаивалась, сознавая, что несмотря на пару десятков любовников, у неё нет никакого сексуального опыта; она боялась разочаровать Павла.

Во время первого интимного свидания оба чувствовали себя немного неловко, но их смущение быстро прошло. Вероника полностью расслабилась, а её любовник был очень нежен. Вначале у него была слабая эрекция, он волновался, но не спешил совершать половой акт. Павел долго и нежно её ласкал, что она была очень возбуждена и впервые в жизни сама хотела близости. Но чувствуя его слабую эрекцию, сдерживалась и сама отвечала на его ласки. Чтобы помочь ему достичь эрекции Вера провела фелляцию (оральный секс). Раньше фелляцию заставлял делать первый муж, против её желаний, и у неё осталось ощущение унижения. Впервые Вероника любила и ласкала любимого с необыкновенной нежностью; оргазм у него был очень сильный. Потом благодарный любовник тоже ласкал Веронику языком, и хотя опыта куннилингуса у него не было, но она испытала «сокрушительный» оргазм. Они провели вместе весь вечер и всю ночь, и у них было ещё два полноценных половых сношения. У Павла уже была хорошая эрекция, оба не стеснялись ласкать друг друга, и у Вероники было ещё два оргазма.

Она решила расстаться с мужем. Павел обрадовался и предложил ей жить вместе. Вероника сразу согласилась.

... женщины, ласкаемые досыта, ни в чем не нуждаются, ничего не желают, ни о чем не сожалеют... ибо сладострастие заменяет им все, исцеляет от всего, утешает во всем!

*Ги де Мопассан*

## Как разнообразить интимную жизнь

«Сексуальные отношения – это улица с двусторонним движением».

*М.Яффе и Э.Фенвик*

Если ваши отношения немного застоялись, вы можете попробовать кое что из предложенного ниже, чтобы ввести элемент новизны. Их не нужно часто повторять, даже если они вам понравятся.

Цель этих мероприятий – внести разнообразие в сексуальную рутину, но не стать частью этой рутины!

Они потеряют свое стимулирующее влияние, если вы станете использовать их слишком часто.

Многие мужчины рады, когда партнерша разделяет их инициативу, им бы очень хотелось, чтобы она с одобрением отнеслась к их сексуальным фантазиям. Но не все женщины готовы к этому и могут отвергнуть предложения партнера.

Если кое-что из предложенного вам не понравится, – откажитесь от этого. Этот перечень вовсе не обязателен к исполнению. Расценивайте его как отправной пункт для того, чтобы стимулировать ваше воображение.

Самое главное – вы оба должны получать удовольствие от того, что делаете.

1. Примите вместе ванну или душ. Об этом нужно договориться заранее. Если вы неожиданно войдете в ванную комнату в то время, когда ваш(а) партнер(ша) принимает душ, – это может не встретить бурного одобрения. Ванна и душ – действия сугубо интимные и не каждый человек любит, когда при этом кто-то присутствует, даже это любимый и близкий человек.

Здесь могут быть разные варианты:

- а) вы просто моете друг друга
- б) вы превращаете это в эротическую игру, но без завершения
- в) вы переходите в спальню и завершаете начатое
- г) вы совершаете половой акт в ванной

2. Лежа в постели, прочтите друг другу эротическую сцену из романа или посмотрите эротический фильм. Если это вас «заведет», – поступайте, как подскажет сердце. Если у вас возникнет сильное сексуальное возбуждение, – реализуйте его в интимной близости, хотя это не строго обязательно.

3. Попробуйте воспроизвести в жизни увиденную или прочитанную эротическую сцену.

4. Расскажите друг другу о ваших сексуальных фантазиях. Может быть, не о всех или не обо всех сразу. Если ваш(а) партнер(ша) ревнив(а), и вы опасаетесь, что она воспримет ваши фантазии как ваши тайные желания, начните с наиболее «безобидных». Не рассказывайте о фантазиях, где присутствуют другие люди. Расскажите лишь о тех, что связаны с партнером (партнершей).

5. Когда вы станете более доверительными и откровенными, договоритесь, что выполните по одной фантазии друг друга. В один и тот же день реализовать и вашу фантазию, и вашего (вашей) партнера (партнерши) вряд ли удастся. Можно кинуть жребий, чья очередь первая, а желание партнера (партнерши) будет выполнено в другой день.

6. Если обычно вы предпочитаете секс при свете, совершите половой акт в полной темноте, лишь ощущая друг друга. И наоборот. Если партнерша обычно предпочитает секс в темноте, то договорившись о «сеансе при свете», вы сможете пробить брешь в броне её стыдливости. Возможно, потом она сама согласится, что мужчина должен видеть то, что он ласкает.

7. Если вы давно уже занимаетесь сексом исключительно на супружеском ложе, – то совершите половой акт не в постели, а в любом другом месте – на полу, на стуле, в кресле, на столе, в прихожей, на кухне, в ванной, в туалете, в кухне и даже в платяном шкафу (!!!). Возможно, вы будете испытывать некоторые неудобства (например, занимаясь сексом в стенном шкафу или под письменным столом), зато пикантность ситуации даст вам массу острых ощущений.

Супружеские пары, с которыми я занималась секс-терапией, рассказывали потом, что это буквально всколыхнуло их отношения, дав возможность вспомнить «боевую молодость», когда они будучи молодыми и «без ума» влюбленными любили друг друга везде, где можно и даже где нельзя. Несколько пар хвастались, что дома не осталось ни единого уголка, где бы они ни занимались сексом. Это называется у них «освятить место».

8. Займитесь сексом в необычное для вас время, например, как только пришли с работы. Или сговоритесь забежать домой на время обеденного перерыва (если вы работаете недалеко от дома).

9. Рискните заняться сексом не дома, а например, в машине, на лоне природы, в кинотеатре (путем взаимной мастурбации), в гостях (ванная и туалет – вполне подходящие места для быстрого секса), у одного из вас на работе (например, в чьем-то кабинете или в мужском или женском туалете). Но это мероприятие – только по вашему обоюдному желанию. Если вы не относитесь к любителям острых ощущений, то рисковать не стоит. Вас могут застать, и шок от неожиданности сведет на нет все положительное, что дает секс в неожиданном месте для одивления отношений.

10. Поставьте зеркала у изголовья и в подножии кровати, чтобы видеть, как вы любите друг друга.

11. Попробуйте снять на видеокамеру, как вы занимаетесь сексом, а потом посмотрите кассету, лежа в постели. Если вам понравится то, что получилось, и это вас возбуждает, составьте сценарий и снимите фильм.

12. Создайте интимную атмосферу с помощью эротизирующей музыки и свечей. Выпейте по бокалу шампанского, но не больше: алкоголь усиливает возбуждение и снимает многие запреты, но притупляет сексуальные реакции. Чередуйте любовные игры с легким перекусом. В процессе эротических игр можно выпить ещё по бокалу шампанского.

13. Сделайте друг другу чувственно-расслабляющий массаж. Натрите руки душистым маслом или используйте крем (лосьон) для массажа, но капните на руки духи. Ласкайте тело партнера кусочком шелка, бархата, перышком, нейлоновым шарфиком, мехом, чтобы доставить ему широкую гамму ощущений.

Для любовных занятий нужно достаточно времени. Тогда они будут спокойными и чувственными. Если один из вас устал или вы поздно вернулись из гостей, то в этот день не стоит пытаться внести в ваш репертуар что-то новенькое – наверняка одному из вас это не понравится. Любовные игры (как, впрочем, любое другое занятие) не терпят спешки.

## **Постельный этикет**

«В сексе, как и в сражении, занятие удобной позиции ещё не гарантирует успеха.»

*Э. Севрус*

В половых отношениях существуют свои законы хорошего тона. Настоящий мужчина никогда не покажет своего нетерпения. Расценивая интимную близость как насущную потребность, он лишь в исключительных случаях очень тактично и тонко напомнит об этом.

Каждая женщина вправе ожидать от мужчины полного контроля над собственной страстью и отвергнет грубый натиск с его стороны. Даже в спальне женщина вправе

требовать от мужчины, чтобы тот оставался джентльменом.

Половой акт в том виде, в каком его создала природа, слишком физиологичен и примитивен. Он дает физическое удовлетворение, но не несет духовного наслаждения, поэтому мало отличается от полового акта животных.

Психологический аспект сексуальных отношений для людей не менее важен, чем физический, а секс и продолжение рода расцениваются как отдельные явления. Хотя именно в результате полового сношения происходит зачатие, но в интимной близости люди не ставят перед собой цели только лишь деторождения. Дети – это естественный компонент жизни двух любящих людей, которые хотят иметь нормальную семью, и в детях видят частичку своего любимого. Но в сексуальной жизни человека деторождение – не самое главное.

В интимной близости должно быть не только физическое удовлетворение, но присутствовать и эстетическое чувство любви. И тогда половой акт станет более утонченным. Однако это не означает, что половое сношение будет лишено сладострастия. Как раз наоборот, это позволит партнерам испытывать не только физический, но и духовный оргазм – высшую степень человеческого наслаждения.

Человек, который приобретет способность именно так относиться к интимной жизни, станет носителем высокой культуры секса. Его половая энергия будет растрачиваться не только для одного лишь физического удовлетворения, а создаст поэтическое отношение к половой любви, где будет доминировать её эстетический и психологический аспект.

Настоящий мужчина получает ещё больше наслаждения от сознания, что он доставил удовольствие партнерше. Мужчина не должен расценивать тело женщины как объект наслаждения. Скорее наоборот – долг мужчины доставить удовольствие женщине.

## **Раздел 5. О любви хорошей и разной**

### **Любовь или сексуальное влечение?**

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

***Ф.Вольтер***

С первой влюбленности и до последних дней человек нуждается в любви. Все в жизни человека связано с этим прекрасным чувством. Во имя любви творятся величайшие достижения мировой культуры – живописи, поэзии, музыки, рождаются дети и продолжается род человеческий. Любовь может подарить и духовный экстаз, и физическое наслаждение, но может стать и причиной трагедии.

Под словом «любовь» люди подразумевают самые разнообразные эмоциональные состояния – и романтические чувства, и некое таинство, и возвышенную идеализацию объекта любви, и наказание Божие, и ослепляющую страсть с первого взгляда, и тревожное, эгоистичное чувство собственника, и самоотверженность, и преданность, и самопожертвование во имя любимого, и гармоничные эмоциональные отношения супругов, и сексуальную гармонию.

Поэты и романисты воспевают платоническую любовь, светлое возвышенное чувство, далекое от «приземленной» плотской любви. Однако если взрослый человек испытывает к объекту любви лишь платонические чувства, отказываясь от сексуального общения, то сексопатологи говорят о задержке формирования либидо.

Если мужчина или женщина давно миновали пору юношества, но равнодушны к сексу и по-прежнему способны лишь на «вздохи под луной», томные взгляды и мечтают о чистой

романтической любви, свободной от «грязной похоти», не отваживаясь ни на эротические, ни на сексуальные действия, – то это говорит о несформированном либидо.

Нормальный человек должен испытывать сексуальное влечение к объекту влюбленности. Поэтому любовь Петрарки к Лауре, конечно, прекрасна и возвышенна, но я, как психиатр, могу констатировать задержку формирования либидо на платонической стадии, да простят меня романтики и любители поэзии, чувства которых я невольно затронула. Поэты-лирики могут счесть это утверждение циничным ...

Любовь и влюбленность – это не синонимы. Мечтательные или полные страсти взгляды, томные вздохи, душевный трепет и волнение в ожидании встречи, обожествление и идеализация, искра, которая внезапно пробежала между юношей и девушкой, мужчиной и женщиной, – это все признаки влюбленности.

Возможно, навлеку на себя гнев лириков и романтиков, которые любят описывать любовь как ослепляющую вспышку и преимущественно, духовное, а не сексуальное томление, но тем не менее, бесспорен факт: В основе влюбленности лежит сексуальное влечение.

А любовь – это нечто большее, чем внезапное «помрачение рассудка» и восторг, от которого все внутри дрожит сладкой дрожью, а сердце трепещет. Чувственный компонент любви идет от самых древних слоев человеческой природы – сексуального влечения, – и вместе с тем любовь связана с высшими нравственно – этическими идеалами. Любовь обязательно сочетается с половым влечением. Оба эти чувства неразделимы.

Романтическая влюбленность – это то, что многие люди подразумевают под словами «романтическая любовь», а иногда опускают слово «романтическая» и попросту называют любовью. Но от настоящей любви это чувство далеко. Романтическая влюбленность – синоним романтическому ухаживанию, в таких случаях говорят: «У них любовь».

На самом деле романтическая влюбленность – странное сочетание секса и эмоций. Это ещё не любовь и само по себе такое чувство не скрепит брак.

Романтическую влюбленность можно сравнить с плаванием в утлом суденышке в бурных волнах – можно перевернуться и вывалиться.

Романтическая влюбленность сопровождается идеализацией другого человека, корни её задевают глубокие чувства. Впечатления в романтической влюбленности сильны и длятся долго, могут порой достигать максимального эмоционального накала.

Сексопатологи считают романтическую влюбленность более опасна, чем простую влюбленность. Стремление соединиться друг с другом вполне может быть реализовано, тем влюбленные и обманываются. Будучи влюблены, они полагают, что это навсегда, что жизнь без любимого бессмысленна, и надеются на продолжение, но лишь выработают сильные чувства и сексуальные потребности. Считая себя уже взрослыми и оправдываясь любовью, юные влюбленные никого не слушают и поступают так, как диктуют им чувства и сексуальное влечение. Такая пара может вступить в ранний брак, который вряд ли выдержит испытания временем. Но даже если им повезет избежать незрелого брака, они могут использовать модели неодобряемого сексуального поведения.

Тела влюбленных, когда они ещё не в состоянии отвечать за свои поступки, в какой-то момент перестают слушаться разума, поэтому романтическая влюбленность может стать причиной серьезных последствий, в которые будет вовлечена и сама пара, и родители, друзья и окружающие.

Человек, захваченный романтической влюбленностью, далек от реальности. Состояние влюбленности в сочетании с идеализацией напоминает плавание в шторм без спасательного круга. Влюбленные слепы или носят розовые очки и не могут разглядеть, что этих чувств, как бы ни были они сильны, – недостаточно ни для длительных, полноценных интимных отношений, ни для брака.

А ведь именно это состояние большинство людей называют любовью. К этому нас приучили художественная литература и кинематограф. Если человек не горит, не пылает страстью, если чувства не кипят, и он не «без ума» от объекта влюбленности, – считается, что

он не любит.

Романтическая влюбленность может перерасти в любовь, но это требует времени, причем, много времени. Если влюбленный помедлит, чтобы убедиться в правильности своего выбора, то он будет вознагражден. Этой награды стоит подождать, несмотря на всю мучительность ожидания.

Романтические отношения ненадежная основа для супружества. Множество браков распалось или супруги несчастливы, хотя все начиналось очень красиво и возвышенно.

По мнению Р.Шорта, который специально исследовал различия между влюбленностью и любовью, настоящая любовь существует тогда, когда сильные нежные чувства к другому человеку уравновешены разумом и глубоким уважением, когда любящий человек заботится о благополучии и завершенности личности любимого.

При этом суждения о нем объективны и рациональны. У любящих много общих интересов и ценностей, они имеют практически одни и те же цели, стремятся к схожим идеалам. Короче, когда любящая пара подходит друг другу как по цвету и форме, так и по положению.

Все это может поддержать и укрепить счастливые взаимоотношения надолго. Может быть, не навсегда, поскольку нет ничего вечного, в том числе, и любви, но, по крайней мере, до определенного времени, если это настоящая любовь.

Древние греки говорили: «Эмоции должны согреть рассудок, но рассудок должен управлять эмоциями». Чтобы справиться с романтическим пылом, желательно придерживаться этого правила. Если человек влюблен, то ценятся впечатления. Если это настоящая любовь, то бурей эмоций все же правит рассудок.

За любовь нередко принимается чисто сексуальный интерес. При сексуальном интересе интимная близость может доставлять радость обоим партнерам, но у них нет общих интересов, кроме чувственного удовлетворения.

Без эмоциональной близости половое влечение со временем может угаснуть. Отношения, которые основываются только на сексе, чаще всего заканчиваются полным провалом

Секс в той или иной мере присутствует и в «любви щенка», и в романтической влюбленности, и в настоящей любви. Эти три варианта отношений между представителями противоположного пола отличаются по способу, силе и месту выражения сексуальных потребностей.

Бывают такие пары, которые многие годы не имеют интимных отношений, но эмоциональный контакт не утрачивается. Для этого должен быть предварительный базис в виде многолетней привязанности и хороших психологических взаимоотношений. Например, жена перенесла тяжелую гинекологическую операцию, и половой акт для неё болезнен. Муж любит её, дорожит семьей, бережет жену и воздержание не влияет на его отношение к ней. Он может аккуратно погуливать на стороне, так, чтобы жена ни о чем не узнала. Бывает и наоборот – муж страдает импотенцией или каким-либо заболеванием внутренних органов, являющимся препятствием для половой жизни, но жена не расстается с ним, так как ценит его как личность или как хорошего отца, и хранят ему верность.

Для женщины эмоциональный аспект взаимоотношений с мужчиной гораздо важнее чисто сексуального удовлетворения.

Сексуальная жизнь соткана из тысячи нюансов, и подчас на неё влияют такие факторы, о значении которых человек даже и не подозревает.

Счастливы те современные пары, которые относятся к своей сексуальной жизни как средству дать и получить наивысшее наслаждение, с которыми несравнимо ни одно другое ощущение. Способность и возможность дарить радость обладания любимому – одна из высших форм человеческих взаимоотношений. Пусть не обижаются на меня поэты-романтики, но, на мой взгляд, это и есть любовь людей со зрелой сексуальностью.

Любить – означает не только получать и требовать, но, в первую очередь, отдавать себя, расворяясь в любимом.

Не бывает изолированной гармонии только в сексе или только в межличностных отношениях. Оба компонента взаимосвязаны. Теплые эмоциональные отношения супругов помогут достичь сексуальной гармонии, а хороший секс укрепляет психологические взаимоотношения.

Эротические ощущения женщины во время интимной близости во многом зависят от того, как она относится к партнеру. С любимым мужчиной интимная близость – это экстаз, полет и высочайшее наслаждение, а с нелюбимым – тяжелая повинность, которая вызывает отвращение.

Оставим романтические чувства подросткам, юношам и девушкам. Для супругов со стажем любовь – это взаимопонимание, эмоциональная близость и, конечно же, сексуальная гармония.

Один из самых знаменитых психотерапевтов мира Эрик Берн говорил на лекциях по психологии секса: «Именно то, в чем нуждается женщина, есть у мужчины и именно то, в чем нуждается мужчина, есть у женщины. Температура, давление, ускорение ритма настолько правильно соответствуют друг другу, что возносят их на Девятое Небо в момент разряда... Если все было хорошо, каждый из них остается с ясным и свободным умом, очищенным от забот и готовым начать жизнь заново.»

Если два человека противоположного пола сумеют найти друг в друге именно то, что им нужно, – они будут счастливы.

Взаимоотношения мужчины и женщины могут быть непростыми, со взлетами и падениями, экстазом и разочарованием.

Каждый человек хочет счастья, но нередко сам делает все, чтобы стать несчастным. Иногда кажется, что отношения зашли в тупик, выхода нет, нужно расстаться, так как союз двоих уже исчерпал себя.

Если у вас похожая ситуация, – не отчаивайтесь. Если вы прожили вместе много лет, если в душе ещё что-то теплится, если вас согревают воспоминания о том, как вам было хорошо раньше, – значит, надежда есть. Надо только сделать первый шаг навстречу друг другу, а потом ситуация может измениться. Самая длинная дорога начинается с первого шага, – так говорили древние.

Даже взаимное охлаждение можно преодолеть, если приложить некоторые усилия. Как бы вы далеки не были сейчас друг от друга эмоционально, начните с улыбки, ободряющих и ласковых слов и вспомните вместе все хорошее, что между вами было.

Не акцентируйтесь на том, кто кого любит или не любит, кто кого разлюбил. Любовь – это не только пылкая страсть и вихрь эмоций – это и нежность, и бережность, и забота друг о друге, и тепло, которое вы дарите друг другу.

Любовь нужна человеку на протяжении всей его жизни. И в семьдесят лет можно любить. Учитесь любить, учитесь дарить радость, относитесь к супругу так, как вам хотелось бы, чтобы он относился к вам. Учитесь быть мужем и женой, никогда не поздно это сделать, даже если вы уже вместе не один десяток лет. И тогда ваш брак будет счастливым. Я вам скажу: вы можете любить!

*Джон Китс*

## **Психоэротическая настроенность**

... женщину легко заставить делать все, что ей хочется.

*Марчелло Мастрояни*

Сексуальность мужчины и женщины существенно различается. Мужчина гораздо быстрее возбуждается, чем женщина. Он может загореться при виде любой привлекательной

женщины, даже если они знакомы всего несколько минут.

Мужчину легко может возбудить жена или любовница, если она при нем переодевается, грациозно одевает чулки, примеряет красивое белье или новое платье, вертится перед зеркалом, принимая соблазнительные позы и кокетничая, или только что вышла из ванной в распахнутом халате, или наклонилась, и он увидел, как натянулась её юбка, обрисовывая округлые ягодицы, или в декольте мелькнула её грудь, или она легла спать без ночной рубашки, или положила ему голову на плечо и коснулась его бедра, или он почувствовал её тело рядом с собой в постели, – да и тысячи других моментов, когда он может мгновенно возбудиться от вида или прикосновения желанной женщины.

Если мужчина испытывает сильное сексуальное влечение к партнерше, то для того, чтобы у него вспыхнуло желание, ему даже не нужны никакие внешние раздражители – он ощутил запах её кожи или волос, прижал к себе в крепком объятии, она просто приблизилась, обдав волной своих духов, с которыми ассоциируется близость, погладила его по щеке с выражением безграничной нежности, игриво подмигнула или многозначительно улыбнулась, – и он уже «готов».

Его могут возбудить какие-либо внешние эротические раздражители. Например, он отдыхает и предается мечтам о привлекательной девушке, которая сидела напротив в метро или о симпатичной коллеге с работы и фантазирует на сексуальные темы, какие безумства он мог бы совершить с сексуальной партнершей, читает книгу или смотрит фильм, где есть эротическая сцена, рассматривает эротические или порнографические журналы, и его охватывает желание. Если рядом окажется жена или любовница, то он не будет долго раздумывать.

Для того, чтобы настроиться на интимную близость с постоянной сексуальной партнершей, мужчине с хорошей потенцией нужно всего лишь вспомнить сексуальные эпизоды из своей жизни, представить сцену из порнографического фильма или фотографию соблазнительной обнаженной красотки.

У женщины сексуальное желание может возникнуть очень быстро, если она влюблена и испытывает сильное влечение к мужчине. Очень темпераментные женщины тоже могут быстро возбудиться. Но таковых среди наших соотечественниц мало. Сильный темперамент свойственен, в основном, южанкам.

Большинство наших соотечественниц обладают средним темпераментом и возбуждаются гораздо медленнее мужчин. Для того, чтобы женщина захотела мужчину, с которым она близка уже давно, ей нужно настроиться на секс (на языке сексопатологов это называется психоэротической настроенностью).

Когда женщина не настроена на близость, огорчена, занята своими мыслями, заботами или делами, то никакого желания заниматься сексом у неё нет. Если партнер все же настаивает, а она нехотя соглашается, то, скорее всего, останется неудовлетворенной. Даже самую озабоченную своими проблемами женщину мужчина может настроить на секс, если будет к ней внимателен и нежен.

Настроиться на секс самой или с помощью воспоминаний женщине сложнее, чем мужчине. Многих женщин не возбуждают фотографии в эротических и порнографических журналах или сцены из порнографических фильмов. Женщину нормальной сексуальной ориентации не возбуждает созерцание обнаженного женского тела, а к обнаженным мужским телам со всеми анатомическими подробностями и к порнографической продукции некоторые женщины испытывают отвращение.

Для мужчины очень важны эротические раздражители, женщине же нужны нежные слова, прикосновения и сознание того, что она любима. Быть просто желанной ей и лестно, и приятно, но все же этого недостаточно, чтобы возбудиться. Эмоциональный аспект отношений для женщины очень важен. Настроить женщину на интимную близость может только мужчина, которого она любит, или хотя бы привязана к нему эмоционально.

Самый короткий и абсолютно беспроблемный путь к сердцу женщины – это ласковые слова и комплименты

Музыка эмоционально действует и на женщин, и на мужчин, она обладает эротизирующим действием и помогает обоим настроиться лирически.

Приготовьте женщине ванну, нежно прикоснитесь, когда она переодевается, оботрите её влажное тело полотенцем и намажьте кремом кожу, – и эротическая игра уже началась.

Чем лучше вы подготовите женщину к интимной близости, тем больше получите удовольствия и тем больше шансов, что партнерша тоже испытает наслаждение.

Если ты не знаешь, целовать ли девушку или нет, на всякий случай поцелуй.

*Янина Ипхорская*

### **«Любимой – сто комплиментов в день!»**

Нет в мире женщины, которая устояла бы перед постоянным проявлением знаков внимания.

*Джакомо Казанова*

Всем известно, что «женщина любит ушами, а мужчина – глазами». Почему-то вторую часть этой пословицы мужчины помнят, а первую забывают. Все женщины обожают комплименты. Знаменитый Дон Жуан считал своей первой заповедью: «Любимой – сто комплиментов в день!». И это в немалой степени способствовало его успеху у женщин.

Мужчина, умеющий говорить комплименты, – бесценный любовник.

Этому феномену есть и научное обоснование. Сексологи считают слух самой сильной эрогенной зоной женщины.

Женщина испытывает от комплиментов эротическое возбуждение, как мужчина от зрительных эротических раздражителей (например, при виде мелькнувшей в вырезе блузки груди женщины или её бедра в разрезе халата). Ласковые слова и комплименты быстрее всего создадут у женщины настрой на интимную близость.

Услаждайте душу женщины тонкими комплиментами, и вы увидите искорки радости в её глазах. При этом совершенно не обязательно быть очень красноречивым. Достаточно сказать хотя бы пару фраз, но с выражением искреннего восхищения.

Не бойтесь преувеличений! Даже если ваши слова будут явной лестью, – женщине они понравятся. А если вы используете «сильные» выражения или сленг, – понравится вдвойне – это означает, что вы в таком восхищении, что не в силах сдержать чувств.

Каждому мужчине нравится, когда ему говорят, что он самый умный, самый талантливый, самый внимательный, самый нежный, самый великолепный любовник, в общем, самый-самый... В глубине души он понимает, что это, мягко говоря, преувеличено, но слышать все равно приятно.

Комплименты ласкают душу и самолюбие. Высокая оценка женщины придает мужчине уверенности в себе, повышает настроение и тонус. «Она меня любит, она мной восхищается», – думает он и расправляет плечи.

Для женщины слова нежности и любви не менее важны, чем её физическое доказательство. «Магия слов», россыпь комплиментов: «Ты самая лучшая женщина на свете», «Кроме тебя, для меня никого не существует», «Я по-прежнему тебя люблю, обожаю и хочу», – звучат для неё как сладчайшая музыка. Можно повторять хоть сто раз на дню, и никогда женщине не надоест их слушать. Ласковых и нежных слов никогда не бывает чересчур много.

Словесная эротическая ласка: «Ты так меня волнуешь и столь привлекательна, что я не в силах сдержать свои чувства!», «Какая у тебя красивая грудь!», «Как приятно пахнут твои волосы и кожа!», – может гораздо больше возбудить женщину и настроить на близость, чем объятия, к которым партнерша психологически ещё не готова.

Женщина, с которой мужчина хочет близости, действительно волнует его, поэтому комплименты с эротической подоплекой вряд ли будут преувеличением. Желая её, он именно так и думает, – почему же не сказать об этом любимой?!

Мужчины, не забывайте ласкать женщину нежными словами. От них она способна гораздо быстрее настроиться на эротику, чем от того, что мужчина без всякой подготовки начнет гладить её грудь, когда она «к нежностям» совсем не расположена. К комплиментам любая женщина расположена всегда.

После них и физические прикосновения будут восприниматься по-другому.

Если бы мужья почаще говорили своим женам об их привлекательности, то помогли бы им сохранить свое обаяние и женственность. А чем женщина обаятельнее и женственнее, тем привлекательнее для мужчины. Кроме того, чем чаще мужчина говорит женщине приятные слова, тем больше сам в них верит, – действует элемент самовнушения. Чем больше он в это верит, тем более интенсивное влечение испытывает к партнерше. А сильное влечение – немаловажное условие для хорошей эрекции. Вот и получается, что мужчина дважды выигрывает – и у него проблем не будет, и партнерша всегда будет расположена к близости.

«Нет магии сильнее, чем магия слов.»

*Анатоль Франс*

## **Сыграем эротическую увертюру на теле партнера**

Не уметь ласкать женщину – это хуже, чем не уметь читать и писать.

*Джакомо Казанова*

Увертюрой, или прелюдией, сексопатологи обозначают этап интимного сближения, предшествующий половому акту. Неспроста этот этап имеет столь поэтические названия. Очевидно, «музыкальные» названия использованы потому, что опытные партнеры могут играть на телах друг друга, как на музыкальных инструментах. Сексуальные гурманы и асы «высшего пилотажа» наибольшее внимание уделяют именно увертюре, используя утонченные эротические ласки. Прелюдия – это настоящая ода сексу.

Сам по себе половой акт в том виде, в котором его создала природа, – слишком примитивен. Именно эротическая прелюдия отличает «человеческий» секс от совокупления животных. Подлинный секс – это искусство, которое не терпит шаблонов.

Одним людям нравятся определенные ласки, другим они могут быть неприятны. Поэтому хочу предостеречь своих читателей: не надейтесь, что овладев в помощь книг «стандартным» набором ласк, вы станете «асом секса». Подлинный секс невозможен без любви, без вдохновения, без фантазии.

Нет на свете двух одинаковых женщин и одинаковых мужчин. Каждый человек – это индивидуальность и неповторимость. Поэтому к ласкам нужно подходить творчески. Здесь описаны эротические ласки лишь в качестве подсказки, а все остальное дополнит ваша фантазия, ваша нежность и любовь.

Эрогенные зоны (от греческого слова «eros «любовь, страсть») – это особо чувствительные к ласкам участки тела, прикосновение к которым заставляет трепетать каждую клеточку.

Эротические ласки – это нежные прикосновения к эрогенным зонам (сексопатологи называют это стимуляцией эрогенных зон) для того, чтобы разжечь сладострастие и усилить сексуальное возбуждение. Эротические ласки – самое важное для сексуальной гармонии и достижения наивысшего наслаждения.

Самое большое заблуждение мужчин, что все женщины якобы предпочитают половой член потолще и подлиннее, и чтобы половой акт длился как можно дольше. Мужчина со

всеми вышеперечисленными «достоинствами» может быть никуда не годным сексуальным партнером, если он пренебрегает прелюдией.

«Женщина – это плод, сладость которого не ощутишь, пока не прикоснешься к нему руками. С женщиной так же, как с амброй: если не потрешь в ладонях и не разогреешь – аромата не ощутишь», – так сказал поэт.

Ваши руки и губы – самые лучшие помощники в любви. С их помощью можно выразить свою безграничную нежность к любимому человеку, дать ему почувствовать себя желанным и испытать экстаз.

Сексуальная гармония означает, что сексом наслаждаются оба партнера. Ласки должны быть взаимными. Однако мужчине гораздо проще достичь оргазма, чем женщине, поэтому именно она чаще всего остается неудовлетворенной. Следовательно, именно партнер должен приложить все усилия для того, чтобы его партнерша тоже испытала наслаждение.

Мужчина рядом с полуобнаженной женщиной может возбудиться уже через несколько минут или даже секунд, но ни одна женщина за это время не способна возбудиться. Возможно, пылкие испанки могут, но темперамент зависит от климата, а мы живем в холодной стране; наши женщины не обладают темпераментом южанок.

В идеале прелюдия должна в 5 раз превышать длительность самого полового сношения.

Первая часть прелюдии – создание у женщины эмоционального настроения. партнер должен ласкать женщину взглядом и словами, чтобы она настроилась на секс. Самое главное условие – не быть нетерпеливым. Нетерпеливостью можно только разрушить эротический настрой женщины.

Вторая часть прелюдии – возбуждение эрогенных зон – ласки губами, руками, другими частями тела и легкими предметами – перышко, шарф, кисточка, собственное белье или белье партнерши.

Эротическим ласкам жлательно посвятить не менее 15-20 минут (можно и больше). Их продолжительность зависит от темперамента женщины. Чем менее возбудима женщина, тем дольше должна быть увертюра. Темпераментным партнершам нужно меньше времени, чтобы хорошо возбудиться, но эротические ласки нужны всем женщинам.

Началом полового акта, по мнению авторитетных сексопатологов, считается не введение полового члена во влагалище, а стимуляция эрогенных зон партнерши. Как только мужчина начал ласкать женщину – половой акт начался. И чем искуснее партнер, тем длительнее сношение, которое складывается из прелюдии и фрикции (движений полового члена во влагалище).

Известный сексопатолог М.Клейн считает нецелесообразным называть предварительные ласки подготовкой к половому акту. Хотя половой акт и оргазм – оптимальная часть сексуального опыта, но «определяя все остальное как подготовку к сексу, мы крадем у себя глубокое удовлетворение, получаемое от поцелуев, ласк, поддразнивания, возбуждения языком и руками. Называя это предварительными ласками, мы уменьшаем их ценность и значение. Это вовсе не предварительные ласки, это секс.»

Подлинный секс начинается не с контакта половых органов, а с ласк. Секс без ласки – это не секс, а удовлетворение полового инстинкта.

Некоторые мужчины забывают о том, как важна для женщины ласка, и обижают её слишком быстрыми и напористыми действиями – пару поцелуев в губы, объятие, прикосновение к груди и «вперед!».

Сексопатологи считают, что те мужчины, которые хотят только лишь половой разрядки, – рано или поздно бывают вынуждены обратиться к врачу в связи с сексуальными нарушениями.

Мужчина, фиксированный только лишь на конечном результате – собственном оргазме, – потенциальный пациент сексопатолога. Те мужчины, кто владеет техникой эротических ласк, – сохраняют потенцию надолго.

Стать хорошим сексуальным партнером может только тот, кто научится наслаждаться

ощущениями, которые дают взаимные ласки во время прелюдии и самого полового акта.

Для любящей пары сам по себе процесс полового сближения – уже наслаждение, а короткий оргазм означает конец этого чудесного единения тел и душ.

Чтобы иметь успех у женщин, нужно чувствовать и понимать партнершу, хорошо знать и любить её тело и любить свое. В подлинном сексе важно все – и взгляд, полный страсти, и ласковые слова, и нежные прикосновения, и поцелуи, и пылкие объятия, и фантазия. Только тот, кто стремится не к собственной половой разрядке, а хочет дать партнерше испытать подлинное наслаждение, может считаться хорошим сексуальным партнером, сексуальным альтруистом.

Женщина должна позволять мужчине полностью проявлять его сексуальный альтруизм, разрешая ласки всех эрогенных зон её тела в любой позе, – ведь это в её интересах. Но и сама женщина должна быть альтруистичной, стремясь доставить партнеру наивысшее наслаждение.

Людям, которые относятся к разнообразию сексуальных ласк как к «распушенности», «разврату», – и себя обделяют, и своего партнера лишают подлинных радостей.

Если оба партнера избавятся от своей скованности в постели и комплексов и будут отдавать в ласке каждую клеточку своего тела, то их ночи станут жаркими, полными восторга и непередаваемых ощущений.

«Когда в постель приходит стыд, из неё уходит чувство», – так говорили древние греки, а они уделяли большое внимание эротике. Поэтому Древней Греции не было фригидных женщин и было мало импотентных мужчин.

## Любовные игры

Любовные игры, пожалуй, самые легкие из всех подвижных игр.

*Магдалена Самозванец*

Для того, чтобы считаться хорошим сексуальным партнером, нужно в первую очередь, владеть техникой эротических ласк. Без них не будет и сексуальной гармонии.

Эротические ласки лучше всего начинать с верхней части тела, выше талии, и только после этого постепенно переходить на нижнюю часть тела партнера (партнерши). Если женщина поначалу стесняется и противится ласкам, мужчине должен относиться к этому с пониманием и не торопить её. И уж, конечно же, не упрекать и ничего не делать против её воли.

Будьте терпеливым и нежным, восхищайтесь её телом и постепенно приучайте партнершу к ласкам. Со временем сексуальная реакция женщины пробудится, она перестанет противиться, и вы будете по достоинству вознаграждены. Все знают, что на ласку реагируют губы и грудь (больше всего соски), половые органы, но не все знают об остальных эрогенных зонах.

Прикосновение к волосам, к коже головы приятно всем. Ученые считают, что при этом вырабатываются гормоны удовольствия (эндорфины). Легкий массаж головы партнера (партнерши), поглаживание, игра с волосами доставят огромное удовольствие.

Уши и мочки ушей имеют множество чувствительных нервных окончаний. Прикосновение к ним стимулирует сексуальные центры мозга. Легкое прикосновение кончиками пальцев, губами, языком, волосами, нежное покусывание приятно и мужчинам, и женщинам.

У большинства людей эрогенной зоной является основание шеи у затылка. Прикоснитесь к коже партнера (партнерши) там, где начинают расти волосы, погладьте тыльной стороной ладони или перебирайте волосы пальцами, играя на ложбинке у основания, как на музыкальном инструменте, и он(а) замурлычет, как кот. Эту зону можно

ласкать губами, собственными волосами, легкой тканью, перышком. Плечи и шея тоже являются эрогенной зоной.

Кожа на лице и под подбородком тоже очень чувствительна. Положите голову партнера (партнерши) себе на колени, подложите под неё подушку, чтобы ему (ей) было удобно, и сделайте легкий-легкий массаж, но не так, как это делают массажистки, а едва касаясь, почти на грани щекотки, лишь ощущая кончиками пальцев бархатистость кожи, а партнер(ша) ощущал(а) тепло и ласку ваших рук.

Эрогенной зоной является кожа рук от запястья до локтей. Внутренняя поверхность плеча и локтевых сгибов тоже чувствительна к ласке. Легкие прикосновения к коже партнера (партнерши) кончиками пальцев, языком, перышком, шарфом, собственными трусиками или волосами дадут ему (ей) непередаваемые ощущения. Подмышечные впадины, область живота, кожа вокруг пупка у многих людей тоже любят ласку.

Очень чувствительна к ласкам грудь. Многим женщинам нравится, когда мужчина слегка сжимает её или гладит, совершая круговые движения. Нет женщин, равнодушных к ласке груди. Равно как и нет мужчин, равнодушных к женской груди.

Для эротической стимуляции груди к ней нужно прикасаться очень нежно. Грудь женщины лучше всего ласкать от периферии к центру. Многим мужчинам хочется сильно стискивать и мять грудь партнерши, как тесто. Не нужно этого делать, даже если вам так очень нравится. Это очень чувствительная эрогенная зона, требующая бережных прикосновений. В груди много нервных окончаний, и она не терпит грубости, сильного давления, расплющивания. Женщине будет больно, неприятно, хотя она об этом, скорее всего, не скажет, но её эротический настрой пропадет.

Когда мужчина ласкает грудь, как бы перегоняя её мягкие ткани от подмышечных впадин к соскам, женщина испытывает непередаваемые ощущения. Эти движения немного напоминают те, которые сама женщина делает при сцеживании грудного молока, недаром женщины, кормящие грудью, испытывают почти оргастическое состояние, когда им кто-то помогает сцеживаться. Возможно, мужчине трудно представить себе эти ощущения, так как в эротическом отношении область груди у мужчин менее чувствительна, хотя тоже является эрогенной зоной.

Если партнер умело ласкает грудь партнерши, то внизу живота у неё появляется чувство тепла и приятной тяжести, подобно тому, что ощущает мужчина, возбуждаясь при виде желанной женщины.

Грудь реагирует и на тепло, поэтому когда партнер накрывает грудь женщины ладонями или вбирает её руками чашеобразно, – она становится упругой, соски набухают.

Стимуляция сосков многим женщинам дает огромное удовольствие, при этом нарастает возбуждение, и наружные половые органы наполняются смазкой. Их можно слегка крутить, потягивать вверх, целовать, лизать, сосать, слегка покусывать.

У возбужденной женщины соски твердеют и как бы заостряются (это называется эрекцией сосков) и становятся ещё более чувствительными к ласкам. Соски груди у некоторых женщин настолько возбудимы, что может быть оргазм даже без полового сношения.

Некоторые женщины сопротивляются, когда партнер хочет ласкать её грудь. Это вызвано стыдливостью или ложной убежденностью, что её грудь не красива, слишком большая или слишком маленькая. Как они не правы! Любая грудь (если она есть) красива и эротична – и большая, и маленькая. Партнер должен отнестись к такой реакции партнерши с пониманием и тактом и мягко объяснить, что она не права.

Эротическая реакция груди совершенно не зависит от её размера. Даже маленькая грудь может быть легко возбудимой, а большая менее реактивной.

Многие мужчины говорят, что им нравится женская грудь, начиная от второго размера, но не более пятого. Любителей очень большой груди не так много. И это вполне обосновано. Грудь женщины, помимо железистой ткани, содержит жировую, так что в большой груди очень много жировой ткани, а она мало чувствительна. Большую грудь можно даже мять и

стискивать, но для эротического возбуждения женщины это мало что даст.

В древнекитайских трактатах, посвященных дао любви, эротически поцелуям и ласке груди уделялось большое внимание. Учитель дао Ву Сынь пишет, что ласки груди «расслабляют тело и душу женщины, делают её более счастливой и свободной».

Во время сексуальной прелюдии мужчина должен ласкать не только грудь женщины, но и шею, плечи, мочки ушей, затылок, воздействуя на те эрогенные зоны, о которых ему уже известно. Никогда не вредно экспериментировать, а вдруг обнаружится необычная эрогенная зона.

Сексопатологи называют её блуждающей. Например, у некоторых женщин эрогенной зоной является кожа между лопаток, у других – определенный участок поясницы или область ягодиц. В научной литературе описаны и такие случаи, когда эрогенной зоной является внутренняя поверхность колена, и надавливание на неё приводит к оргазму. Представляете, как повезло таким женщинам – чтобы испытать наслаждение, достаточно всего лишь погладить или надавить на эту область, и она взлетит в небеса! Но для этого блуждающую эрогенную зону нужно обнаружить. Женщина может прожить всю жизнь, не испытывая от секса удовольствия, а оказывается, она и её партнер просто не знали, что на её теле есть вожденная эрогенная зона, которая даст ей непередаваемые ощущения.

Ищите, исследуйте тело любимого человека, и вы узнаете, какие ласки вызывают экстаз.

Хотя мы говорим об эрогенных зонах как об определенных участках тела, но на самом деле эрогенной зоной можно назвать всю поверхность тела – нежное прикосновение к любому его участку приятно волнует и возбуждает и мужчину, и женщину.

Возбудимые зоны рассыпаны по всему телу и образуют «эротическую карту», которую любящие партнеры должны внимательно изучать. Исследуйте тела друг друга, ищите на нем новые места, чутко реагирующие на нежные прикосновения. Наверняка вы ещё не все знаете.

Невозможно назвать ни одного участка тела, ласки которого были бы неприятны. То, что некоторые люди отвергают ласки в области половых органов и заднего прохода, не означает, что это неприятно, а свидетельствует лишь о ложных предубеждениях.

Если вы хотите достичь гармонии, запомните: Нет ничего «грязного» ни в вашем теле, ни в теле партнера (партнерши). Все, что создано природой – совершенно, эстетично и гармонично.

Уже по реакции партнерши мужчина поймет, что пора спускаться ниже. Некоторые женщины сами направляют руки или голову партнера к тем эрогенным зонам, ласк которых им хочется. И здесь мужчина должен полностью следовать желаниям партнерши. Это и в его интересах, если он настоящий мужчина.

Если женщина сама не показывает, каких ласк ей хочется, то мужчина должен ласкать пальцами, языком, перышком или любым легким предметом нижнюю часть живота, наружную, а особенно внутреннюю поверхность бедер. На этом этапе половых органов можно лишь слегка касаться.

Кожу спины чуть ниже талии называют «треугольником страсти». Путешествия в этой области дадут обоим партнерам непередаваемые ощущения. У женщин это высоко возбудимая эрогенная зона, а для мужчин спина и ягодицы женщины являются сильнейшим эротическим раздражителем (сексопатологи называют их релизерами). Ни одного мужчину не оставит равнодушным вид обнаженной женской спины с легким изгибом позвоночника, плавно переходящим в округлость ягодиц.

Место под коленом – это одна из чувствительных частей тела. Лодыжки тоже очень чувствительны к ласке. Пробежитесь пальцами вверх и вниз по внутренней поверхности от лодыжки до колена и обратно несколько раз, задержитесь в области подколенной ямки, потом охватите лодыжки всей рукой и нежно погладьте и помассируйте каждую косточку, каждый палец.

Стопы, пальцы ног тоже являются эрогенными зонами. Изысканная ласка, которая необычайно «заводит» и мужчин, и женщин, – это игра с пальцами ног. Их можно слегка

щекотать и поглаживать, лизать и покусывать, посасывать каждый пальчик по отдельности.

Опытные партнеры, прежде чем приступить к стимуляции половых органов, начинают с медленных ласк губами и языком пальцев на ногах, постепенно поднимаются по бедру все выше и выше, и пока доберутся до заветного места, партнер(ша) уже дрожит мелкой дрожью от возбуждения.

Искусными ласками прославился Аристотель Онасис. Он был знаменит не только своим богатством и браком с Жаклин Кеннеди, но и тем что покорял самых знаменитых красавиц. В их числе была красавица Ингеборг Дедикен. Хотя она была гораздо выше его и на её фоне некрасивый толстяк Онасис всем казался смешным, но она была от него без ума. Потом она часто вспоминала его и говорила, что хотя он и не был половым гигантом, – у неё бывали любовники и посильнее, – но своими нежными ласками он пробудил в ней необычайную чувственность: «Часто во время наших амурных ритуалов он жадно лизал меня в нижней части и между пальцев ног, делая это нежно-нежно и так осторожно, как кот, вылизывающий себя до чистоты. Даже сегодня я ностальгически вспоминаю нежность и ласку моего обожаемого друга в моменты полного забвения и экстаза. Никогда прежде я не испытывала такого пронзительно-дикого чувственного блаженства. Никто из двух моих первых мужей не умел пробудить во мне таких поразительных, переполняющих эмоций, как он.»

Тонкие и изощренные ласки ценят даже те женщины, которые имеют большой опыт любовных связей, и им есть с кем сравнивать своего любовника.

Во время ласк женщины ведут себя по-разному, и это зависит от темперамента и сексуальной раскрепощенности. Партнерша, ещё не умеющая себя вести раскованно, может противиться некоторым эротическим ласкам, попросит потушить свет в комнате, будет отталкивать руку или губы партнера. Тут все зависит от такта мужчины. Если вы с помощью моих советов научитесь интимному общению, то поможете ей преодолеть комплексы и ложные предубеждения.

Лаская женщину, не уставайте повторять, как вас волнует её тело, как оно красиво и сексуально, нашептывайте ей на ушко или говорите громко, какая она теплая, мягкая, как вкусно пахнет, и как вам нравится её ласкать. Ни одна женщина не устоит против таких откровений и позволит вам любые, самые смелые ласки, если вы сумеете сказать об этом с волнующим придыханием.

Если ваша подруга все ещё стесняется, не настаивайте сразу на полном освещении. Очень простой и доступный способ преодолеть её смущение – зажечь свечу. Вы увидите все, что вам хочется видеть, а женщина будет уверена, что вам ничего не видно. В колеблющемся свете свечи тело имеет золотистый, теплый оттенок, по коже бегают легкие блики, и это очень эротично. Молча и в темноте, под толстым ватным одеялом или под простыней можно «делать детей» и «исполнять супружеский долг», но не любить друг друга.

Если партнерша ещё скованна, то можно согласиться укрыться, а потом незаметно сбросить простыню на пол. Вряд ли она тут же полезет за ней, чтобы снова спрятаться – даже стеснительная женщина не хочет, чтобы партнер считал её столь «сексуально зажатой».

Женщина со слабым темпераментом может быть внешне пассивной, лишь ощущая ласки мужчины и отдаваясь им, а темпераментные более активны и легче возбуждаются. Они осыпают партнера поцелуями и ответными ласками, что возбуждает и мужчину. Ласки приятны всем женщинам, кроме истинно фригидных.

Фригидных женщин на самом деле так немного, что о них вообще лучше забыть. Все остальные – эротически неразбуженные женщины. В ваших силах её «разбудить». Ваша партнерша, даже если вы не раз упрекали её в холодности, – наверняка не фригидна. Просто вы ещё не разбудили её чувственность. Но это дело поправимое. Даже если партнерша ничем не показывает, что ласки ей приятны, мужчина не должен прекращать ласкать её. Рано или поздно он будет вознагражден.

Обычно женщина молчит не потому, что ей не нравится, а потому, что стесняется об этом сказать. Спросите сами, какие прикосновения наиболее приятны, как её надо ласкать.

Может быть, вначале партнерша вам этого не скажет, но когда поймет, что вы хотите доставить ей удовольствие, – она станет более раскованной.

Здесь все зависит от вас – тон, каким задан вопрос, убежденность в голосе, нежный взгляд, ободряющая улыбка, – все это позволит партнерше поверить в вашу искреннюю заинтересованность. Докажите, что ласкаете её потому, что вам самому это очень нравится. Ну, какому же нормальному мужчине не нравится ласкать женщину?! В интимной близости действует принцип обратной связи – чем больше ласки отдашь, тем большее наслаждение в результате получишь.

Эта часть прелюдии позволяет женщине возбудиться, чтобы её половые органы были готовы к сношению. Без эротических ласк женщина не возбудится, а следовательно, у неё не будет оргазма.

Мужчинам необходимо видеть тело подруги. Милые женщины, не отказывайте партнеру в этом, оставьте все свои предубеждения за порогом спальни. Если он вам говорит, как ему нравится ваше тело, – забудьте о том, что, на ваш взгляд, грудь у вас несовершенна или на животе есть лишняя складочка. Вашему партнеру нравятся именно ваш животик и именно ваша грудь.

Если бы не нравились, он бы поискал другую.

## **Мужчины тоже любят ласки**

Можно пренебрегать мужчинами, но не их чувствами.

*Ванда Блоньская*

Не только мужчина должен ласкать женщину, но и она его. Что за секс без взаимных ласк?! Будьте тоже альтруисткой, дайте партнеру всю полноту ощущений. Он тоже должен чувствовать ваши прикосновения и вашу нежность.

Лаская партнера, не молчите, говорите ему, какой он красивый, сильный, как вам нравится все его тело, чтобы он тоже ощутил себя желанным и совершенным. Чем больше нежных слов вы ему скажете, тем больше нежности от него получите. Самые эротичные комплименты для мужчины – те, что относятся к его половым органам и его сексуальным способностям.

Включите свою фантазию, придумывайте ласковые прозвища для его «маленького друга» (но только не называйте его «маленьким», а лишь в превосходной степени!), говорите, как вы жаждете обладать им, ласкать и целовать, можете даже использовать ненормативную лексику, но в ласкательном варианте – многие мужчины обожают в постели слушать нецензурные слова, даже если в иных ситуациях никогда ими не пользуются. Но если вашего партнера это шокирует, – всегда есть возможность с милой улыбкой оправдаться, что слегка забылись от страсти и «грязное» слово вырвалось случайно.

Хотя мужчина может возбудиться уже от одних прикосновений к телу желанной женщины, но он тоже очень чутко реагирует на ласки. Все эрогенные зоны, упомянутые в главе «Сыграем эротичекую увертюру на теле партнера», есть и у мужчин. Не уставайте их ласкать. Ласки можно осуществлять одновременно с партнером или по очереди.

Кожа вокруг рта, веки, уши, затылок, шея, спина, живот, ягодицы, бедра, стопы, пальцы ног, – ничего не оставляйте без внимания. Чувственные поглаживания всех его эрогенных зон дадут искомый эффект.

Самой сильной эрогенной зоной у мужчин является область половых органов и ануса, но не нужно сразу же к ним прикасаться – ваш партнер так возбудится, что ему уже будет не до прелюдии. Мужчины не любят слишком активных и напористых женщин, которые сразу же вцепляются в член железной хваткой. Наберитесь терпения, дойдет очередь и до него.

Если возбуждение мужчины нарастает слишком быстро, то так же быстро произойдет и

разрядка. А если вы будете его ласкать медленно, вдумчиво и томно, то он будет постепенно погружаться в волны наслаждения. Нежность и ласка – лучшие спутники любви. Женщины гораздо более изобретательны в ласках.

Фантазируйте, ищите, придумывайте новые необычные ласки, доводя ими партнера до иступления. Ваша интуиция и воображение помогут вам овладеть наукой любви.

Мужчины очень любят красивое женское белье. Можно сохранить на себе часть белья и снимать постепенно, а ещё лучше – дать возможность партнеру самому раздеть вас. То, что уже с вас снято, используйте в эротических ласках. Ваше белье, хранящее запах вашего тела, окажет дополнительное эротизирующее воздействие.

Можно уложить мужчину одетым и постепенно раздевать его, лаская те части тела, которые вы обнажили. Некоторые женщины умеют раздевать партнера без помощи рук – губами и зубами. Потренируйтесь, это может получиться и у вас. Многих мужчин сводит с ума все, что необычно. Малейшая деталь, которая отличает вас от других женщин, – огромный плюс в вашу пользу.

Раздевая партнера, не спешите оголять его половые органы. Если он останется в футболке или рубашке с обнаженной нижней частью тела, то он может почувствовать себя нелепо с эрегированным пенисом. Хотя – как знать? Некоторые мужчины находят это пикантным. Женщины, кстати, тоже...

Так что экспериментируйте сами, здесь не может быть императивных советов.

Если вдруг получится, что вы слишком раззадорили партнера, он перевозбудился и эякулировал, – не беда. Он даст вам пережить наслаждение иным способом. Оральные ласки (языком) мужчина может осуществлять даже без эрекции.

... женщина любит всем сердцем и всей душой, а мужчина – всем своим умом и телом.

*Минна Антрим*

## **Принципы интимного общения – нежность, терпение и взаимопонимание**

Нетерпеливый мужчина и бездеятельная женщина не получают удовольствия от любви.

*А. и С. Голом*

Если вам не нравятся некоторые прикосновения, не нужно раздраженно отпихивать партнера. Этим вы огорчите его и оставите в его душе чувство обиды и разочарования. Ведь он(а) старается доставить вам удовольствие. Не беда, что пока ещё не все знает и не все умеет.

Никогда не критикуйте друг друга, даже если партнер (партнерша) делает что-то не так или неумело.

Если вы оба будете постепенно овладевать наукой любви, вы быстро поймете, что нужно каждому из вас. Нежно поправьте его или возьмите его руки и переложите на то место, которое чувствительно и ждет нежных прикосновений.

Французский врач XVI века О.Феррье, подчеркивая важность эротических ласк для сексуальной гармонии, дает мужчинам и женщинам такие советы по науке любви (цитируется по Г.Егорову):

Для мужчин и кавалеров: Истинного мужа не может быть без нежности. Приступая к любовной прелюдии, начинайте ласкать и целовать руки, плечи и шею дамы. Затем переходите к ушам, затылку и опускайтесь к талии, не забывая при этом уделять внимание и внутренней стороне бедер. И лишь затем переходите к ласкам груди и сосков, а от них медленно – к клитору: трепетному источнику наслаждений вашей возлюбленной.

Осторожность – лучший попутчик любого на пути к наслаждению. Большинство дам желают, чтобы кавалер умел возбудить их клитор, так как без этого они не могут достичь оргазма.

Для дам: Начинайте всегда с передней части шеи и внутренней части ушей партнера. Ласкайте их, целуйте и облизывайте их языком, затем засасывайте соски, обладающие свойствами эрекции, и, наконец, переходите к внутренней поверхности бедер, мошонке и пенису. Начинайте всегда с осязания тела, поцелуев и ласки шеи, ушей, груди и сосков, а не с оральной или мануальной стимуляции пениса. Если подобная ласка не вызвала у вашего возлюбленного эрекции, переходите к другим ласкам. Помните, что пенис молодого мужчины более чувствителен к прикосновению и быстрее эякулирует. Поэтому вы должны ласкать его целиком, но усилие прилагать к корню. С пенисом умудренного годами мужчины можно обращаться менее осторожно, ибо он редко достигает сразу полной эрекции и не эякулирует столь быстро. Также сосредоточьте ласки на мошонке, заключая её в сложенные чашечкой ладони, и одновременно стимулируйте корень пениса.

Для обоих: Ни на мгновение не переставайте ощущать друг друга руками и губами до тех пор, пока длится ваш любовный поединок. Лаская, не застывайте без движения, не задерживайтесь на одном месте, пусть ваши руки пробегают по всему телу. Постарайтесь постичь значение эротических поцелуев для достижения гармонии и любви. Запомните: ваши губы и язык являются, по сути, эротическими органами, но если влагалище и пенис управляются произвольными движениями мышц, то губы и язык управляются осмысленно.

Хотя после написания этого замечательного руководства по науке любви прошло уже четыре столетия, советы не утратили актуальности. Возможно, именно поэтому французы считаются утонченными любовниками.

Если ты не знаешь, целовать ли девушку или нет, на всякий случай поцелуй.

*Янина Ипхорская*

## **Главное в сексе – это ласки**

«Не уметь ласкать женщину – хуже, чем не уметь писать»

*Джакомо Казанова*

Прикосновение к половым органам является завершающим этапом эротической прелюдии и должна осуществляться только после других эротических ласк.

Все, что партнеры делают в постели, должно быть только с обоюдного согласия, любые эротические действия позволительны только в том случае, если оба партнера к этому готовы и обоим это доставляет радость. Деликатный и нежный мужчина сумеет убедить свою любимую не противиться его ласкам, даже если она неопытна и стеснительна.

Переходя к ласкам главных эрогенных зон, не изображайте из себя самца, охваченного неукротимым желанием. Большинство женщин предпочитают, чтобы мужчина был не «сексуальным животным», а нежным и ласковым любовником. Если мужчина хочет считаться хорошим любовником, – у него должно быть все в порядке с головой, а не с потенцией.

Некоторые женщины признаются, что им хотелось бы, чтобы их брали чуть ли не силой, но это всего лишь сексуальные фантазии. Стоит женщине ощутить грубость партнера, и он навсегда утратит для неё эротическую привлекательность. Подчинение грубой силе, униженное состояние нравится лишь мазохисткам, а мазохизм – это сексуальное извращение. Интимные отношения не любят однообразия и монотонности.

Даже если вы уже знаете, ласки каких эрогенных зон вызывают у партнера (партнерши)

наибольшее сексуальное возбуждение, не ограничивайтесь ими. Эротические ласки должны быть разнообразными. В идеале желательно придумывать что-нибудь новенькое или хотя бы почаще менять уже известное. И ещё одно важное условие: Стимуляция эрогенной зоны должна длиться ровно столько, сколько требуется.

Если вы будете быстро переключаться с одной зоны на другую, то не будет эротического эффекта. Если же будете слишком долго стимулировать одну и ту же зону, то со временем её возбудимость снижается, а у партнера это может вызвать недовольство.

Как узнать, сколько нужно ласкать одну зону? Ответ однозначен – спросить об этом партнера (партнершу). Так что прежде, чем приступать к эротическим ласкам, нужно овладеть искусством интимного общения.

Еще до начала воздействия на эрогенную зону попросите партнера (партнершу), чтобы он(а) своими восклицаниями давал(а) вам понять, продолжить ли эту ласку или переходить на другую зону. Он(а) может ограничиться самыми простейшими восклицаниями: «Да, да!», «Еще, еще!», «Как хорошо!», «Как приятно!», «Замечательно!», «Чудесно!», а если ласку нужно прекратить, то: «Достаточно!», «Спасибо, это было очень приятно!»

Ни в коем случае не следует отказываться от хорошей прелюдии из опасений потерять эрекцию.

Во-первых, возбуждение партнерши тут же передается и партнеру, поэтому с её помощью эрекция восстановится очень быстро, во-вторых, использование эротических ласк – единственный способ удовлетворить большинство женщин.

Женщина, которую партнер долго ласкал во время прелюдии, не откажется от ответных ласк для восстановления эрекции полового члена.

Если мужчина будет переоценивать значение своей эрекции и, боясь её потерять, сократит время стимуляции эрогенных зон партнерши, то в этом случае лично он получит половое удовлетворение, а она нет. Женщина будет обижена, сердита, раздражена и недовольна партнером – так стоило ли вообще начинать сексуальные игры?!

Все сексопатологи не устают повторять: главное в сексе – это ласки. А большинство мужчин думают, что главное, чтобы «хотелось и могло». «Хотеть и мочь», – это неплохо, но это только в том случае, если при половом сближении партнерша тоже испытывает наслаждение. Самое главное, что нужно знать мужчине, если он хочет стать хорошим сексуальным партнером – без эротических ласк нет полноценного секса.

## Для чего нужна прелюдия

... разве не естественно, чтобы объятия наконец раскрылись, чтобы губы приникли к губам, чтобы тела слились?

*Ги де Мопассан*

Все фазы цикла сексуальной реакции взаимосвязаны и вытекают одна из другой: сексуальное влечение – возбуждение – оргазм – рефрактерная пауза. Если предыдущая фаза выпадает, то не будет и последующей. Без влечения нет возбуждения, а без возбуждения нет и оргазма.

У мужчины с нормальной возбудимостью все эти фазы очень короткие, возбуждение нарастает пикообразно, в течение нескольких минут, а женщине требуется гораздо больше времени.

Первая фаза – сексуальное влечение (то есть, желание близости), – у мужчины возникает ещё до полового сближения. Мужчина захотел близости и дальше лавинообразно пошли все остальные фазы: вслед за влечением возникает возбуждение (то есть, эрекция полового члена), а если есть эрекция, то он уже готов к половому акту и способен уже через 2-3 минуты от начала движений полового члена во влагалище пережить оргазм. То есть, от

момента возникновения влечения до оргазма, если нет никаких препятствий и если партнерша не против, у мужчины может пройти всего несколько минут. Весь сексуальный цикл: желание – эрекция – оргазм – рефрактерная пауза, – занимает очень короткое время. Мужчина «загорается, как спичка» и так же быстро «потухает».

Теперь посмотрим, как в норме происходит у женщины. До полового сближения сексуального влечения у неё может и не быть. У одних женщин влечение бывает, у других нет. Темпераментные партнерши могут хотеть близости ещё до эротического воздействия партнера, но у большинства женщин желание близости возникает только после того, как мужчина начинает её ласкать и ласкает умело.

То есть, мужчина, начиная ласкать женщину, уже прошел как минимум первую фазу цикла сексуальной реакции (влечение), а чаще всего, он уже находится во второй фазе (возбуждение), и у него уже есть эрекция. А женщина за ним «не успевает» – партнер уже во второй фазе, а она ещё не вступила даже в первую, то есть, у неё нет ещё даже влечения.

Если партнер будет игнорировать прелюдию, то женщина его никогда «не догонит» по фазе – после следования половых органов возбуждение мужчины нарастает так быстро, что ему понадобится всего 2-3 минуты до оргазма. То есть, мужчина вступает уже в третью фазу (оргазм), а женщина ещё в первой фазе или даже не достигла её. А когда у мужчины уже произошло семяизвержение, то они и подавно в неравных условиях. Желание у мужчины пропало, а женщина осталась неудовлетворенной.

Теперь вы поняли, для чего нужна прелюдия, уважаемые мужчины? Только во время прелюдии партнеры могут «сравняться по фазе» – возбужденный мужчина с помощью эротических ласк дает возможность женщине вступить сначала в первую фазу (влечение), а затем во вторую (возбуждение). Причем, возбуждение у женщины нарастает не так, как у мужчины, а гораздо медленнее. Только после того, как возбуждение партнерши стало достаточно сильным, – можно считать, что они «сравнялись по фазе», то есть оба находятся во второй фазе. Тогда и можно приступить к половому акту.

Следовательно, необходимость прелюдии – это не блажь, а имеет чисто физиологическое обоснование. Не будет прелюдии, следовательно, не будет и оргазма. «Перепрыгнуть» через фазы нормальной сексуальной реакции, пропустив хотя бы одну из них, невозможно.

Длительность периода, который необходим женщине для достижения нужной степени возбуждения (то есть, длительность прелюдии), зависит от её половой конституции и темперамента. Примерно четверть всех женщин имеет сильную половую конституцию, остальные – среднюю и слабую. Слабая половая конституция – это не патология, а один из вариантов нормы.

Задача мужчины – помочь женщине стать более возбудимой. Этого можно достичь тренировкой. Если мужчина будет стимулировать главные эрогенные зоны женщины, то сигналы с них поступают в головной и спинной мозг, и это оказывает влияние на её возбудимость. Чем чаще центральная нервная система получает такие сигналы, тем больше повышается возбудимость определенных центров спинного мозга.

Мужчина, сексуальный альтруист, лаская свою партнершу, как бы помогает ей стать более возбудимой, и в будущем ему уже понадобится гораздо меньше времени, чтобы хорошо возбудить её и подготовить к половому акту, так как её центры возбуждения становятся более чувствительными.

Всем известно, что чем старше становится женщина, тем она чувственнее – опыт прошлых лет положительно сказывается на её возбудимости. Чем более зрела женщина, тем меньше ей требуется времени на прелюдию. Опытная сексуальная партнерша, которая неоднократно испытывала оргазм и знает свои эрогенные зоны, сама подскажет, где и как её нужно ласкать, и мужчина способен возбудить её гораздо быстрее и эффективнее.

Более длительная прелюдия нужна молодым и неопытным женщинам, не имеющим длительного стажа половой жизни. Если партнерша никогда не испытывала оргазма и не знает своих эрогенных зон, то её нужно дольше ласкать. Но нужно это только в начале

интимного общения, пока партнер ещё не знает её эрогенных зон. Как только мужчина обнаружит их, уже после первого оргазма женщины прелюдия может сократиться, так как партнер уже знает, каким образом надо её ласкать.

Длительная прелюдия хороша и для тех сексуальных партнеров, у которых с возбудимостью все в порядке. Когда оба партнера знают эрогенные зоны друг друга, они умеют играть на теле сексуального партнера (партнерши), как опытный музыкант на струнах инструмента. Они могут возбудить друг друга в любой момент, но не хотят с этим спешить, играют во время прелюдии в разнообразные сексуальные игры, чтобы продлить удовольствие, подстегнуть свою чувственность и оттянуть момент половой разрядки, так как оргазм – это окончание этой увлекательной игры.

Более темпераментным женщинам требуется меньше времени для того, чтобы сексуальное возбуждение достигло нужной интенсивности, однако и они нуждаются в эротических ласках. Это дает им возможность испытать наивысшее наслаждение и многократные оргазмы. Если женщина очень темпераментна, то клитор или другую чувствительную зону можно ласкать только сначала.

Темпераментная партнерша сама проявит активность в стремлении соединиться с партнером, а менее темпераментной женщине нужны более длительные ласки, чтобы её половые органы подготовились к сношению.

Опытный мужчина, знающий свою партнершу, её эрогенные зоны, темперамент и время, необходимое для достижения нужной степени возбуждения, уже по её учатившемуся дыханию и поведению, увлажнению и набуханию половых органов поймет, что пора переходить к половому акту. Женщины может и сама проявить инициативу и помочь ввести половой член во влагалище, когда она уже возбуждена.

Если партнер недостаточно хорошо знает партнершу и её темперамент, то он должен обращаться с нею как с трудновозбудимой женщиной и максимально удлинить прелюдию – не 15-20 минут, а 30 и больше, пока женщина сама не захочет соединения.

Только после того, как партнерша возбуждена, железы выделили достаточно секрета для смазки влагалища, а само оно стало эластичным, – партнеру можно приступать к половому сношению.

«Высший пилотаж» в сексе – уметь управлять своим сексуальным возбуждением, а не идти у него на поводу, добиваясь скорейшей половой разрядки.

## **Клиторные ласки**

Ласки, сударыня, – это испытание любви.

*Ги де Мопассан*

У большинства женщин главный орган наслаждения, от которого зависит, испытает ли она оргазм, – это клитор. Важными эрогенными зонами являются также малые половые губы, вход во влагалище и наружное отверстие мочеиспускательного канала.

В спокойном состоянии внешне клитор может быть почти неразличим, под пальцами ощущается как мягкое уплотнение величиной с просыное зерно или как мягкий сосочек. Он покрыт нежной складкой. Если эта складка очень плотная, то чувствительность клитора может быть снижена. Клитор, а особенно его головка, содержит в 3-4 раза больше нервных окончаний, чем головка пениса. Возбудимость клитора и эротическая реакция женщины не зависят от его величины. В состоянии полового возбуждения женщины он увеличивается в полтора-два раза, становится плотным, головка его приближается ко входу во влагалище.

Стимуляция клитора вызывает эротическую реакцию лишь в том случае, если ей предшествуют общие ласки, которые усиливают возбуждение женщины.

Единственной физиологической ролью клитора является вызывание чувства

сладострастия. Его участие в возникновении оргазма составляет 70%. Остальные 30% приходятся на переднюю или заднюю стенку влагалища, шейку матки и соски груди. Так что клитору принадлежит явно доминирующая роль.

У некоторых женщин с самым оптимальным строением половых органов (сексопатологи называют такой орган «княгиней» – название говорит само за себя), клитор стимулируется пенисом во время полового акта. Но таких женщин немного. У всех остальных женщин во время сношения не происходит соприкосновения клитора с половым членом, поэтому им нужна предварительная (до полового акта) или сочетанная (во время сношения) стимуляция клитора. Если практикуется обычный коитус, без дополнительной стимуляции клитора, то женщина не будет удовлетворена.

К ласкам клитора можно приступать только после ласк других эрогенных зон. Он очень возбудим, и любая женщина сразу же реагирует на прикосновение к нему, но если партнер сразу же начнет его стимуляцию, то это может привести к обратному эффекту. Неподготовленная предварительными ласками женщина может испытывать даже боль, особенно, если мужчина горит желанием поскорее возбудить её, поэтому тороплив, груб или не деликатен. Не забывайте мудрые советы доктора Феррье: Истинного мужа не может быть без нежности; осторожность – лучший попутчик любого на пути к наслаждению!

Сразу осуществлять прямой контакт с клитором не следует. После поглаживания и поцелуев больших и малых половых губ и входа во влагалище можно осуществлять стимуляцию клитора непрямым путем, захватив пальцами большие половые губы и так проводить массаж, а затем перейти к непосредственному прикосновению к клитору.

Самый действенный способ – орально-клиторные ласки языком и губами (это называется куннилингусом), но если партнерша предпочитает другой, например, пальцем или вибратором, то нужно руководствоваться только её желаниями.

Мануальная стимуляция (пальцем, рукой) может быть использована и в том случае, если партнерша стесняется. Оральные ласки (языком, губами) предполагают, что партнер видит вульву женщины, к тому же их лучше всего осуществлять при свете, так как вид женской вульвы – мощнейший эротический раздражитель для мужчины. Стеснительная партнерша к этому ещё не готова и на первых порах может отвергать оральную стимуляцию. Поэтому, чтобы не подвергать испытаниям её стыдливость, приучите её сначала к мануальным ласкам, а когда оргазм от этой стимуляции станет для неё привычным, партнерша уже не будет столь зажатой.

Все сексопатологи считают, что стимуляция клитора и любые ласки этой области не приносит никакого вреда здоровью и не только допустимы в моральном отношении, но и обязательны.

В дополнительной стимуляции клитора особенно нуждаются те женщины, у которых клитор расположен высоко (более, чем 2,5 см от входа во влагалище). При этом во время полового акта половой член не касается клитора, независимо от размеров мужского органа.

И при мануальной (то есть, рукой или пальцем), и при оральной (ртом и языком) стимуляции клитора приятные ощущения у женщины вызывают отнюдь не любые прикосновения, а именно те, которые соответствуют её потребностям.

Некоторые мужчины, осуществляя клиторные ласки, руководствуются своими собственными представлениями о стимуляции, основанными на опыте мастурбации, поэтому они совершают быстрые и интенсивные движения пальцем или рукой.

Однако такая стимуляция совершенно не устраивает женщин. Клитор очень чувствителен, требует легких, нежных прикосновений, и любая грубость и интенсивное давление или трение, вызовут у женщины боль, и в дальнейшем она будет отвергать все попытки мужчины стимулировать её клитор пальцем.

Самое оптимальное – попросить женщину сказать, что она хочет, или показать, как именно партнер должен осуществлять мануальную стимуляцию, и корректировать его действия во время стимуляции эрогенной зоны.

Если половые органы женщины не увлажнены секретом, то раздражения клитора и

малых губ пальцем «насухую» очень скоро вызовет у женщины неприятные ощущения и болезненность, которые могут сохраниться у неё и после полового акта. А если партнер был неловок или сильным трением нанес ей повреждения, то болезненность в области половых органов может сохраняться довольно долго. Женщина уже никогда не позволит своему неумелому партнеру прикоснуться руками к своим половым органам.

При стимуляции клитора и малых губ рукой или пальцем лучше всего смазывать половые органы женщины специальным кремом. Можно использовать «Детский крем», там нет парфюмерных добавок, которые могут вызвать раздражение слизистой оболочки половых органов женщины. Рекомендуются и растительное масло, которое не вызовет раздражения слизистой оболочки. Некоторые используют борный вазелин, но вазелин лишь вначале дает эффект смазки и скольжения, однако он очень «сушит», поэтому уже вскоре женщина будет ощущать сильное трение. Можно купить специальные кремы, которые продаются в магазинах «Интим». Некоторые из них повышают возбудимость эрогенных зон.

Если мужчина ничего не умеет и начинает терзать половые органы женщины так же, как стимулирует свой половой член при мастурбации, причиняя этим партнерше одну лишь боль, – то ему лучше всего оставить и эрогенные зоны женщины, и саму женщину в покое, либо учиться правильно ласкать её.

Некоторые женщины говорят, что их так злит неумелость партнера, что они предпочитают, чтобы он вообще больше не прикасался к их клитору, чем понапрасну «заводиться», а в конечном итоге оставаться возбужденной, но неудовлетворенной.

Если партнерша сексуально раскована и «без комплексов», то можно попросить её стимулировать клитор в вашем присутствии. Многие женщины имеют опыт мастурбации и покажут, какой ритм движений и интенсивность давления больше всего приятен.

Большинство мужчин мечтают увидеть, как женщина мастурбирует. Если партнеру удастся убедить в этом женщину, то они оба будут в выигрыше – мужчине эта сцена сильно возбудит, а если он научится точно так же стимулировать клитор женщины, то в дальнейшем сможет ласкать в соответствии с её требованиями. Сексуально скованы лишь те женщины, которые не знают, что такое наслаждение.

Если ваша партнерша хотя бы раз ощутит экстаз, она перестанет противиться ласкам.

Вы будете вознаграждены сторицей и сами удивитесь, как изменится ваша подруга, перейдя из армии сексуально неудовлетворенных женщин в отряд сексуально удовлетворенных. У неё будет другой взгляд, другая улыбка, другая осанка и походка, разворот плеч и посадка головы. А самое главное, она станет иной психологически, мягче, эмоциональнее, душевнее и теплее. «Стервы» – это всегда сексуально неудовлетворенные женщины.

В глазах женщины, знающей, что такое наслаждение, светится какой-то особый огонек. Не знаю, умеете ли вы его видеть, но я по одному взгляду на женщину могу безошибочно определить, удовлетворена ли она сексуально, или её душа мечется в поисках настоящего мужчины. В вашей власти, уважаемые мужчины, разбудить её чувственность и сотворить новую женщину.

## **Оральный секс – полноправный способ полового удовлетворения.**

Целуя половые органы любимого человека, некоторые партнеры испытывают глубокое сексуальное наслаждение.

*К.Имелинский*

В современной сексологии оральные ласки обозначаются термином «ороальтруизм». Этот термин был впервые введен польским сексологом Евой Браун. Термин вполне точно отражает суть этих ласк. Это действительно альтруизм – то-есть, стремление заботиться о

благе любимого человека, даже пренебрегая своими личными интересами. Но в этом случае речь о пренебрежении своими интересами не идет, так как оральтруист тоже испытывает удовлетворение от сознания того, что именно благодаря ласкам партнер(ша) испытывает необычайно сильные ощущения.

Оральные ласки обогащают сексуальную жизнь и дают массу новых непередаваемых ощущений.

Древнегреческая поэтесса Сафо воспевала оральные ласки, так как нет на свете ничего нежнее прикосновения языка. Так же считали все древние греки. Куннилингус пользовался большой благосклонностью и у древних китайцев.

По интенсивности ощущений и их лительности наслаждение, даваемое оральными ласками, неизмеримо выше, чем при половом акте.

«Половые органы крайне чувствительны к прикосновению языка, сосанию, поцелуям и покусыванию. На большинство женщин возбуждающе действует оральная стимуляция клитора, которая включает в себя легкое прикосновение языком к телу и головке клитора, а также быстрые лижущие и сосательные движения. как осторожные, так и более сильные.» (А.Бова и Е.Савина).

Знаменитый Казанова всегда покорял женщин именно искусными оральными ласками и своей изобретательностью, а отнюдь не гигантскими размерами своего мужского достоинства. Его половые органы были самых обычных размеров. Он говорил: «... я понял природу женщины, познал законы женской любви и то, что вся сексуальная сущность женщины основана на ласках, без которых у неё может не открыться матка».

М.Кинесса пишет: «Почему целовать половые органы любимого человека должно считаться стыдным делом? А чем лучше щеки, губы, рука, на которых во много раз меньше эрогенных нервных окончаний? И никакого стыда, даже признаков стыда здесь не должно быть. Наоборот, это в любящей семье должно стать нормой половой жизни, половым деликатесом, первым признаком глубокого уважения партнеров друг у другу. Что же здесь стыдного? Почему женщина не стыдится, когда она разводит ноги и позволяет мужчине вводить свой член в её влагалище и ложиться на нее? Почему же она должна знать только грубый половой акт, напоминающий случку животных? Почему она не должна испытывать сладчайшие ласки, связанные с целованием клитора? Целование мужчиной и женщиной половых органов друг друга – распрекраснейшее и наилучшее средство разжигания страсти в половых органах.»

На 22 всемирной конференции сексологов в 1969 году английский сексолог Грей в своем докладе «О состоянии современной сексуальной культуры в Европе» сказал, что сексуальная культура на западе существенно продвинулась – жены используют оральные ласки, но и мужья успешно используют языковые ласки своих жен. Согласно статистическим данным, семьи, где жены применяют ласки ртом и языком, котируются как самые прочные на сегодняшний день. И совершенно точно, что женщины, получающие оральные ласки, абсолютно верны своим мужьям и не склонны к изменам ни под каким видом.

Все современные сексопатологи одобряют и рекомендуют целование половых органов любимого партнера, справедливо считая их наиболее физиологичными и нежными во всем арсенале сексуальной изощренности. Никакого ущерба для нравственности при взаимных ласках двух любящих людей нет, все, что вызывает нежность и привязанность супругов друг к другу – все нравственно.

Это приносит пользу не только в духовном смысле, сближая партнеров, которые дарят друг другу наслаждение, но и в аспекте пользы для здоровья, поскольку при отсутствии половой удовлетворенности и у мужчин, и у женщин возникают различные нарушения.

Особенно важны оральные ласки для женщины. Мужчине может регулярно испытывать оргазм при обычном половом сношении, поскольку влагалище женщине дает ему всю необходимую стимуляцию, а оральные ласки для него – «половой деликатес» и разнообразие.

Подавляющее большинство женщин без клиторных ласк при обычном половом акте не

может испытывать оргазм, поскольку сексуальное удовлетворение у многих женщин напрямую связано со стимуляцией этого органа полового наслаждения, поэтому ласки на клиторе приобретают для них первостепенное значение. И это не имеет никакого отношения к половой холодности, эта нормальная реактивность большинства женщин.

Даже после взаимного охлаждения супругов использование оральных ласк может восстановить их влечение друг к другу и сексуальную гармонию. Бывает, что даже после многих лет, когда между супругами нет интимных отношений гармоничные отношения могут восстановиться.

Галина и Максим познакомились, когда ей было 18 лет, ему 26. У Максима тогда ещё не было проблем с эрекцией, но он не отказывался и от куннилингуса.

До него у Гали было два сексуальных партнера, но близость оставила её равнодушной. У неё клиторный вариант оргазма, поэтому торопливые фрикции её прежних неумелых партнеров оставляли её равнодушной. С Максимом все было по-другому. Едва познакомившись, они уехали на дачу его родителей и две недели провели вместе, счастливые и влюбленные. С первого же раза при куннилингусе у Гали был продолжительный оргазм, и пока, с её слов, её «всю трясло» от пережитого ощущения, Максим проводил половое сношение, а Гале казалось, что её наслаждение продолжается и даже усиливается. Ее возбуждение не спадало, и если Максим после полового сношения снова ласкал её языком, то у Гали снова был оргазм. И так бывало по несколько раз.

Она вспоминает тот период как «праздник тела», полное единение тел и душ. Ей все нравилось в Максиме, она считала его красавцем, самым умным и привлекательным из всех мужчин, с кем ей довелось общаться. Вернувшись, они сразу же подали заявление в ЗАГС и через три месяца стали мужем и женой.

Они хорошо прожили 14 лет, но примерно с 40 летнего возраста у Максима появились проблемы с эрекцией. Не при каждом половом акте, но иногда эрекция была вялой, и Максим не мог ввести половой член и провести сношение. Раньше он делал жене куннилингус до полового акта, так как иначе Галина не могла достичь оргазма. Но несколько раз после куннилингуса Максим не смог совершить половой акт. От помощи жены он почему-то решил отказаться и если чувствовал, что эрекция у него вялая, то говорил жене, что удовлетворен уже тем, что ей было хорошо, и не хочет сношения.

Галина ни о чем не догадывалась, так как раньше у него таких проблем не было. Она была благодарна мужу за доставленное наслаждение, целовала и обнимала его, шептала ему ласковые слова, а Максим считал себя самым несчастным человеком на свете. Больше всего он боялся, что жена обо всем догадается, почувствовав его слабую эрекцию. Из-за этого все чаще и чаще под разными благовидными предложениями он стал избегать интимных отношений.

Максим постоянно думал о том, что, наверное, уже стар, а его жена ещё молода (она младше его на шесть лет) и находится в самом расцвете своей сексуальности; рано или поздно она поймет, что муж уже «вышел в тираж». Он потерял покой и сон, на работе никак не мог сосредоточиться и ловил себя на мысли, что постоянно прикидывает, нет ли у жены любовника, почему она не проявляет инициативы, ведь раньше Галя была гораздо активнее в постели и начинала ласкать его первой, а теперь она целует его перед сном и спокойно засыпает.

Мучаясь ревностью, он даже пытался следить за женой, поджидал её возле работы и незаметно следовал за ней, но она спокойно ехала домой или заходила по пути в магазины. Он говорил ей, что уезжает в командировку, но в тот же вечер являлся домой с фальшиво-веселой улыбкой, говоря, что отказался от поездки. Убедившись, что любовника у жены нет, он, тем не менее, не успокоился. Ему казалось, что Галина не станет терпеть так долго без интимных отношений и рано или поздно найдет ему замену. Максим стал рассеянным, задумчивым, на вопросы коллег отвечал невпопад. Промучившись так два года, он обратился за помощью.

Позже на прием пришла его жена. Галина давно заметила, что муж подавлен, не ищет в ней близости и подозревала, что он завел любовницу. Узнав, что его беспокоит слабая

эрекция и именно поэтому он избегает близости, боясь потерпеть фиаско, Галина рассмеялась: «Да зачем мне нужна его эрекция! Я могу вообще обойтись без половой акта. По мне – даже если бы Максим был кастратом, но был со мной так же нежен и так же меня ласкал, как прежде, – то мне ничего другого не надо:»

Проблему этой пары удалось решить. Оказалось, что Максим, хотя и имел достаточно широкий диапазон приемлемости, но почему-то не практиковал фелляцию. Он говорил мне, что с прежними любовницами он имел опыт фелляции, но то ли любовницы были неопытны, то ли у него было против фелляции предубеждение, но с Галиной он не хотел заниматься оральным сексом. «Не то, чтобы я был ханжой, но просто мне казалось, что в моей ситуации просить жену об оральном сексе означало бы признать свою полную несостоятельность. Я все же хотел быть мужчиной и иметь возможность для нормальной половой жизни.»

Они опробовали фелляцию, получилось у них не сразу. Максима не оставляло ощущение какой-то искусственности такого вида стимуляции. Ему казалось, что самой Галине, которая раньше не имела опыта фелляции, это не нравится, а может быть, даже и противно, и она согласилась на неё только чтобы помочь ему достичь эрекции. Максим пытался скрыть свое смущение шутливыми словами: «Ну, что, давай приступим к лечению, как нам доктор велела.» Поначалу он был скованным, все время смотрел на свой половой член, ожидая, будет ли эрекция. Галина очень старалась, но установка мужа ей мешала. Она чувствовала его реакцию, а поскольку сама в этот момент не была возбуждена, то тоже относилась к оральной стимуляции пениса мужа как к «лечению».

Попробовав несколько раз, они пришли на прием обескураженные. Проведен курс сексотерапии и потом они поменяли местами очередность полового удовлетворения. Вначале Максим доводил Галину до оргазма с помощью куннилингуса, а потом благодарная Галина уже совсем по-другому делала фелляцию. Она сама говорила, что испытывала к мужу такую безграничную нежность и благодарность, что получалось у неё «с вдохновением».

Среди современных молодых людей нет ярых противников орального секса. Во всяком случае, среди психически здоровых мужчин я таких не встречала. «Против» фелляции яростно выступают лишь люди с подавленной сексуальностью или психическими отклонениями.

А вот среди представителей старшего поколения немало ярых противников фелляции. На самом же деле они просто не пробовали, потому и отвергают.

Стоит мужчине, сколько бы ему ни было лет, хотя бы раз испытать фелляцию, и он не только перестанет быть противником орального секса, но и будет умолять, чтобы партнерша побаловала его этой изысканной лаской.

«Никогда мужчина не променяет свою сексуальную партнершу, искусную в оральтруистических ласках, ни на одну другую женщину».

*М. Кинесс*

Все, что происходит между двумя любящими людьми во время интимной близости, все, что их духовно сближает и приносит им наслаждение, все, что происходит в супружеской спальне и не выходит за рамки ложа любви, – все совершенно естественно и необходимо. Ханжеские взгляды на поведение партнеров во время сексуальных игр и ласк совершенно неуместны.

В царстве наслаждения добродетели нет места.

*Архим*

## **Условия для орального секса**

У нас принято относиться к половым органам, как к чему-то нечистому, хотя

соблюдение правил гигиены обеспечивает их полную чистоту. С научной точки зрения оральный секс не менее гигиеничен, чем обычный поцелуй.

*А.Бова и Е.Савина*

Даже запретный плод следует мыть перед употреблением.

*Циприан Черник*

Первым необходимым условием для оральных контактов должна быть гигиена половых органов.

Если принимать душ раз в неделю и заниматься оральным сексом в подъезде или на чердаке, – то тогда это действительно абсолютно неприемлемо. В машине или другом неподходящем месте оральный секс без предварительных гигиенических мероприятий тоже вряд ли вызовет эстетическое и чувственное наслаждение. Партнерам, которые не имеют понятия о гигиене половых органов, оральный секс не только не рекомендуется, но и просто противопоказан.

Неприятный запах может напрочь отбить желание и интерес не только к оральным ласкам, но и к сексу вообще и к такому партнеру-неряхе. И тем более, это недопустимо, когда такой неряхой является женщина.

Душ перед интимной близостью, какой бы способ полового удовлетворения партнеры не избрали, – строго обязателен. Не нужно выливать на себя полфлакона духов, не обязательно опрыскивать половые органы дезодорантом.

Половые органы должны быть просто чистыми, и тогда их естественный запах очень приятен. Об этом говорят многие мужчины, и это их даже возбуждает.

Костя и Наташа, обоим по 19 лет. Студенты. Живут вместе полгода, собираются пожениться. Первым пришел Костя с наивным вопросом – нормально ли то, что он хочет заниматься оральным сексом с подружкой.

«Я так люблю её целовать, мне так нравится, как она пахнет, – говорил Костя, – но когда я пытаюсь это сделать, она вся сжимается, плотно сдвигает ноги, натягивает на себя простыню и отталкивает меня. Не могу же я ласкать её насильно, а как объяснить, что мне самому это нравится, – не знаю. Дошло до того, что мы стали ссориться из-за этого, и Наташа обозвала меня „извращенцем“. Чтобы доказать ей, что я не „извращенец“, я поставил кассету с порнографическим фильмом, где мужчина так же целует внизу свою партнершу, а она завизжала: „Выключи немедленно эту мерзость! А я знаю, что это никакое не извращение, только мы такие закомплексованные, но Наташе этого не докажешь, когда я пытаюсь заговорить с нею, она зажимает уши руками и говорит, что ничего не хочет слышать.“

Самое примечательное – когда Костя уговорил свою возлюбленную прийти на консультацию, то оказалось, что Наташа не только прекрасно осведомлена об оральном сексе и о том, что это не «извращение». Она мечтала попробовать с Костей, но стеснялась, полагая, что Костя будет сравнивать её с красивыми порнозвездами, а ей собственная фигура совсем не нравилась – грудь у неё якобы слишком маленькая. А уж свои половые органы она вообще считала отвратительными.

Поскольку Костя уже не раз предпринимал попытки куннилингуса, Наташа надеялась, что все же когда-нибудь это осуществится, но почему-то она была уверена, что женщина должна этому отчаянно сопротивляться, иначе он подумает, что она «развратная» или уже пробовала с кем-то другим.

Вечером Наташа обязательно принимала душ, тщательно мылась с мылом, в том числе и половые органы и тем не менее, очень боялась, что может быть какой-то неприятный запах, Косте будет противно прикасаться к её гениталиям языком, из-за этого он её разлюбит и бросит. Ей даже хотелось побрызгать гениталии духами, но она боялась, что Костя

неправильно её поймет и решит, что она надушилась специально – якобы она сама предлагает ему куннилингус.

Помочь этой паре было несложно, но вы видите, сколько предубеждений существует даже у молодых людей из-за ложных представлений о том, что позволено и что нет. А у других пар такие предубеждения и узкий диапазон приемлемости могут быть серьезным препятствием не только для оральных ласк, но и вообще для любых форм проявлений сексуальности, кроме примитивного сношения в норма-позе.

Пациентки часто задают вопросы, связанные с опасением неприятного запаха, который, по их мнению, может вызвать негативное отношение партнера. Они не пренебрегают душем и личной гигиеной, просто они опасаются, что влагалище может иметь специфический запах, который не понравится партнеру. Как считают врачи, влагалище здоровой женщины – самоочищаемо, и никакого неприятного запаха нет. Если таковой есть, значит, у женщины есть гинекологические заболевания, которые надо лечить.

Итак, первым необходимым условием для оральных контактов, как и вообще при любой интимной близости, должна быть гигиена половых органов.

По своей чистоте гениталии мужчины и женщины перед оральными ласками должны быть такими же чистыми, как лицо.

Вторым необходимым условием для эффективных оральных ласк должна быть опытность партнера, который ласкает ртом своего любимого человека.

Даже такой гибкий и нежный орган, как язык, может причинить не только наслаждение, но и боль.

Давление языка на эрогенную зону должно быть минимальным, легким и нежным. Любая грубость или торопливость, сильное давление или чрезмерное засасывающее воздействие приведут к прямо противоположному эффекту – партнер будет испытывать боль, а не наслаждение, и его возбуждение быстро угаснет.

На западе некоторые женщины пользуются специальными дезодорантами для орошения влагалища и спрашивают докторов, можно или ими пользоваться. Никаких дезодорантов для орошения влагалища использовать не надо.

Естественный запах женщины весьма привлекателен для мужчины. Безусловно, половые органы должны быть идеально чистыми.

Причем, проблема запаха почему-то женщин смущает гораздо чаще, чем мужчин. Мужчины об этом вообще не спрашивают, следовательно, их это не смущает.

Некоторые женщины орошают волосы на половых органах духами или другими веществами для придания половым органам приятного, слегка возбуждающего запаха. Если мужчине нравится какой-либо легкий запах духов, то это не противопоказано, единственное условие – парфюмерия не должна попадать на слизистую гениталий, так как это может вызвать ожог. Орошать можно только область лобка или внутреннюю поверхность бедер. Но важно не переборщить, так как духи, содержащие спирт и ароматические компоненты, могут попасть на слизистую головки полового члена, что вызовет ожог или раздражение. Немало мужчин не любят никакой парфюмерии, предпочитая естественный запах чистого тела.

Влагалищными дезодорантами пользоваться можно, но только дезодорант нужно разбрызгивать не ближе, чем за сто метров от женщины.

*Марти Клейн, американский сексолог*

## **Техника куннилингуса**

Ласки, равной целованию половых органов, сексология не знает.

*М.Кинесса*

Самая нежная и эффективная ласка – это прикосновение языка. Палец никогда не заменит такого нежного и умелого органа, как язык.

«Язык, – пишет сексолог М.Кинесса, – самый теплый, влажный и нежный орган человека. Ни один орган не сравняется с ним также и в работоспособности. Он способен выполнять сотни самых различных операций. В частности, им можно похлопывать, поглаживать, лизать, прижимать, щекотать, притягивать, сосать, дразнить едва уловимыми прикосновениями любые эрогенные зоны (хоть клитор, хоть головку члена). Язык способен на эрогенных зонах кувыряться, вращаться, вытягиваться в „блинчик“ по эрогенной зоне, сжиматься, складываться в „трубочку“ или „совочек“, изгибаться на эрогенных зонах. Вот почему „греческие ласки“ чрезвычайно разнообразны и неповторимы. Мужчины-альтруисты сделали из этого вывод: язык и только язык, а не член, каких бы размеров он ни был, удовлетворяет лучше всего ненасытный в своей жажде клитор женщины. С этой точки зрения он является идеальным средством разжигания страсти в половых органах мужчины и женщины, самым сильным механическим возбудителем. В этом отношении он превосходит все. Для мужчины язычок даже лучше женского влагалища. Покрытый нежными сосочками, влажный, всегда теплый, чрезвычайно изменчивый по своей конфигурации и крайне подвижный, он способен вызывать восторг у самого равнодушного к ласкам человека, у самой фригидной женщины. Постепенно становится ясно, что женскому клитору мужской язычок просто необходим, ласки языка создают ему райскую негу».

Если у мужчины есть опыт фелляции (ласке полового члена языком и ртом партнерши), то наверняка он отдаст ей предпочтение перед стимуляцией пениса рукой. Точно так же ни одна женщина, если у неё была возможность для сравнения, не захочет стимуляции клитора пальцем вместо языка. Препятствием может быть только её стыдливость. Но любящий мужчина должен суметь убедить её в предпочтительности этой ласки.

Если партнер ласкает клитор языком, то он должен чувствовать реакцию женщины, чтобы узнать, какой характер воздействия ей более всего приятен. Рекомендуется нежно обласкать головку и нижнюю плоть клитора, что даст партнерше наибольшее количество сексуальных ощущений. Вместе с клитором нужно время от времени ласкать вход во влагалище и малые половые губы.

Не забывайте, что клитор очень нежный и чувствительный орган, в нем гораздо больше нервных окончаний, чем в головке полового члена, и даже язык может причинить партнерше боль.

Чуть сильнее нажать – и женщине будет больно, её возбуждение пойдет на спад. А после этого возбуждаться ей будет уже труднее.

Для аналогии приведу пример – если женщина ласкает головку полового члена языком и вдруг нечаянно укусит её, – то у мужчины от неожиданной острой боли пропадет вся эрекция. Точно так же и у женщины. Но клитор ещё более нежное образование, чем головка пениса, и для клитора «укус» – это все, что «чересчур».

Никаких интенсивных, энергичных движений, никакого чрезмерного давления! Степень давления должна быть не больше, чем та, когда человек слизывает мороженое.

Характер движений, дающий наибольшие ощущения, у каждой женщины индивидуален. Некоторым женщинам нравятся медленные, протягивающие движения языком, некоторым легкие, быстрые удары кончиком языка по головке клитора, некоторым «облизывающие» движения вокруг головки, некоторым – прихватывание головки губами и легкое потягивание вверх, некоторым – ритмичное давление поверхностью языка, некоторым – чуть посасывающие движения. Одни женщины любят, чтобы воздействие на клитор было постоянным и ритмичным, а другим необходимо, чтобы характер воздействия постоянно менялся, так как при однообразных движениях этот участок становится невозбудимым.

Если по поведению женщины вы ощущаете, что её возбуждение постепенно нарастает, она часто дышит, стонет от наслаждения, приоткрывает рот, сжимает пальцы рук и ног, движется тазом навстречу языку, то, значит, все правильно и ни в коем случае нельзя останавливаться.

Если женщина замерла и дыхание её выровнялось, а стоны прекратились, – это означает, что вы «потеряли» клитор или воздействуете на ту зону, которая уже невозбудима. Значит, надо искать наиболее возбудимую зону.

Когда партнер все время «теряет» клитор или воздействует на невозбудимое место, женщина своими телодвижениями старается сделать так, чтобы его язык попал на наиболее чувствительную зону. Если женщина непроизвольно вздрогнула, – значит, вы причинили ей боль, слишком сильно нажали на клитор.

Обычно женщина, у которой клитор является эрогенной зоной, от самого первого прикосновения языка партнера выгибается дугой, глубоко вздыхает (или как-то иначе реагирует), и мужчине сразу понятно, что эта ласка ей очень приятна.

Если вы чувствуете, что женщина не реагирует на оральную стимуляцию, следовательно, вы делаете что-то не так. Или возможно, что клитор у неё невозбудим. Но это бывает очень редко. Лично я ещё не встречала женщин, которые бы не реагировали на ласку клитора языком.

Если женщина не реагирует на прикосновения языка, то лучше всего спросить, каких бы ласк ей самой хотелось. Если уж женщина позволила партнеру прикасаться к клитору, то что может быть «стыдного», если она сама скажет, как её надо ласкать! Да и вообще слово «стыдно» нужно навсегда забыть, когда вы в постели. Если женщина позволяет мужчине прикасаться к своим половым органам и ей не стыдно, что он вводит половой член во влагалище, то все остальное тоже «не стыдно».

Основная задача мужчины – суметь тактично расспросить женщину обо всех её предпочтениях. Если он даст понять, что искренне заинтересован дать ей наивысшее наслаждение, то его вопросы она расценит как стремление ласкать её так, как она хочет.

Разговоры во время полового акта, анализ или нетактичные комментарии могут погасить возбуждение. Поэтому если партнеры возбуждены, и возбуждение идет по нарастающей, то любые комментарии нежелательны. Возможны только восклицания, касающиеся своих приятных ощущений, которые только подстегивают возбуждение партнера. Но на этапе прелюдии, особенно когда партнеры ещё не очень хорошо знают эрогенные зоны друг друга, но хотят достичь гармонии, лучше спросить женщину, как её ласкать, чем делать что-то не так.

Возможно, сама женщина не знает, как именно надо её ласкать, если у неё ещё не было опыта куннилингуса. Тогда мужчине ничего другого не остается, как экспериментировать самому и следить за реакцией партнерши.

Потребуется не так уж много времени, чтобы научиться, если партнер будет нежен и внимателен. Даже если он несколько раз ошибется, любая женщина по достоинству оценит его желание доставить ей наслаждение.

Оральные ласки на клиторе – большое искусство, которое приходит с опытом. Некоторые женщины прежде, чем научиться технике фелляции, тренируются на чем-либо, так как это требует определенного навыка. Мужчина тоже может попробовать тренироваться, хотя бы на палочке мороженого. Разумеется, не кусать его, а только лизать с разной степенью частоты.

Опытные мужчины, владеющие техникой куннилингуса, могут довести женщину до оргазма за очень короткое время. Есть женщины которым нужно всего несколько прикосновений, другие испытывают оргазм через 1-2 минуты.

Если партнер неопытен, то ему потребуется больше времени. Но это не страшно. Если не причинять женщине боли, то во время оральных ласк она находится в состоянии перманентного наслаждения и не будет в претензии. Со временем партнер поймет, что ей больше всего нравится, и сможет доводить до оргазма гораздо быстрее.

Оргазм до полового сношения нужен женщинам, у которых клитор является главной эрогенной зоной. Если такую женщину возбудить ласками на клиторе, но не довести до оргазма, – половое сношение ей ничего не даст. Она останется неудовлетворенной и будет очень сердита, так как своими ласками партнер её сильно возбудил, а до оргазма не довел.

Раньше сексопатологи считали, что у женщин может быть два варианта оргазма – вагинальный, или влагалищный, то есть, возникающий при половом акте, и клиторный. Теперь считается, что оргазм у женщин связан именно с клитором.

У некоторых женщин клитор является единственной эрогенной зоной, участвующей в возникновении оргазма, а у остальных, помимо клитора, есть и другие сильные эрогенные зоны, которые тоже принимают участие. А у некоторых женщин есть эрогенные зоны (об этом чуть дальше), стимуляция которых тоже приводит к оргазму. И тем не менее, при этом всегда участвует и клитор – давление через ткани малого таза передается на него. Женщина, никогда не испытывавшая оргазма и женщина, знающая, что такое наслаждение, это две разные женщины.

## **Точка Джи и другие эрогенные зоны**

Сладострастие – словно необработанный драгоценный камень, добытый в недрах земли; возьмем его и станем шлифовать, чтобы придать ему красоту, не забывая о первоначальных намерениях... И так как мысль все может сделать поэтичным – опоэтизируем сладострастие, даже самые грубые его проявления, самые некрасивые его формы, самые чудовищные его выдумки!

*Ги де Мопассан*

Возбудимость влагалища у разных женщин различна. У большинства наиболее чувствительны вход и наружная треть влагалища. Они реагируют на давление и касательные ритмичные раздражения.

Есть женщины, у которых наиболее чувствительной является передняя стенка влагалища. Высоко возбудимой является определенная зона, которую сексопатологи называют зоной S. Для стимуляции этой зоны партнер должен ввести один или два пальца во влагалище и ритмично надавливать на переднюю стенку наружной четверти влагалища и лежащие за ней ткани, слегка прижимая их к внутренней поверхности лобковой кости. Лучше всего сочетать такую стимуляцию с ласками клитора языком или пальцем другой руки.

Давление на зону S, которое происходит при половом акте, оказывает слабое эротическое воздействие, поэтому партнеру нужно обязательно попробовать такую стимуляцию, так как при этом быстро возникает очень яркий, интенсивный оргазм.

Эта зона стимулируется только в определенной позе полового акта, которую большинство пар просто не знают и вряд ли практикуют (об этой позе чуть позже). Она подходит только худым женщинам, так как здесь позе её тело сильно согнуто – ноги почти под прямым углом у туловищу, а полной партнерше или женщине в возрасте в такой позе будет тяжело. Конечно, приятно, когда партнерша молода и стройна, но ведь и полные женщины бывают любимы своими мужчинами, и те тоже хотели бы удовлетворить любимую, даже если у неё есть несколько килограммов лишнего веса.

Не зная об эрогенной зоне S, мужчина всю старается, но сколько бы ни длился половой акт в «традиционной» позе, – партнерша остается неудовлетворенной. А на самом деле дать наслаждение женщине, оргазм которой связан с зоной S, – совсем не сложно, главное, надо, чтобы мужчина хотел и умел это делать.

Точку Джи – почти идентична зоне S. Она названа так в честь врача Эрнста Графенберга. Это чувствительное место верхней стенки влагалища, которое находится на 2,5 – 5 см ниже задней стороны лобковой кости.

У некоторых женщин эрогенной зоной является задняя стенка влагалища. Примерно у четверти женщин сильная эротическая реакция возникает при ритмичной стимуляции заднего свода влагалища. Есть женщины, которые реагируют на глубокое ритмическое давление на мышцы промежности.

Область ануса (заднего прохода) тоже может быть сильной эрогенной зоной. Многие женщины отвергают такого рода ласку из соображений стыдливости или ложного убеждения, что этот участок «грязен» и несовместим с их эстетическим представлением. Однако они просто ещё не знают, какие сильные, весьма неожиданные для себя ощущения могут испытать, если не будут противиться ласкам партнера. А его задача – убедить в этом женщину.

Шейка матки тоже чувствительна к прикосновению и давлению. Но без возбуждения клитора раздражение шейки матки ничего, кроме боли, женщине не даст. Шейка матки участвует в формировании оргазма только на высоте полового возбуждения женщины, достигнутого стимуляцией других эрогенных зон.

У девушек и молодых женщин в первые годы половой жизни главной эрогенной зоной является клитор, поэтому половой акт женщине может быть приятен, но для достижения оргазма практически ничего не дает.

С возрастом значимость эрогенных зон несколько меняется, но клитору по-прежнему принадлежит основная роль. Это общая тенденция развития женской сексуальности. Изменение чувствительности отдельных эрогенных зон зависит от многих факторов, в том числе от сексуального опыта женщины и от возрастных физиологических изменений в её организме.

Даже знания всех эрогенных зон женщины явно недостаточно, если мужчина не умеет ласкать женщину. Стимуляция эрогенных зон (эротические ласки) эффективны только в том случае, когда они адекватны (то есть, правильны):

а) по фокусу – то есть, ласки именно той эрогенной зоны, от которой зависит возбуждение и оргазм женщины, с переходом на другой участок, когда прежний становится невозбудимым;

б) интенсивности – сильно или слабо, быстро или медленно, легкое или сильное давление;

в) ритму – ритмичное или постоянное раздражение;

г) продолжительности – то есть, именно столько времени, сколько нужно женщине для достаточной степени возбуждения или для переживания оргазма.

Если мужчина будет ласкать все эрогенные зоны женщины, то он будет достойно вознагражден. Половой акт с невозбужденной и возбужденной партнершей – это «две большие разницы».

У возбужденной женщины мышцы влагалища туго охватывают половой член, и ощущения партнера во время фрикционных движений пениса гораздо более интенсивные. Перед наступлением оргазма матка на расслабленных от наслаждения связках спускается во влагалище, и мужчина хорошо чувствует шейку матки, что тоже дает ему сильные ощущения. Перед оргазмом мышцы передней трети влагалища сокращаются, образуя оргастическую манжетку, которая ещё крепче охватывает половой член, что дает мужчине непередаваемые ощущения.

А уж вид оргазмирующей женщины, которая стонет от наслаждения и все её тело содрогается в сладостных конвульсиях, – не оставит равнодушным ни одного мужчину. Как только у женщины начинается оргазм, опытный партнер это сразу почувствует – все мышцы женщины, принимающие участие в половом акте, начинают сокращаться, и это такая сильная стимуляция для полового члена, что мужчина тоже будет кричать в полном экстазе в унисон со своей партнершей, и они могут испытать оргазм практически одновременно, так как у женщины он медленнее начинается и дольше длится, и мужчина за ней «успеет».

Те мужчины, которые пренебрегают эротическими ласками женщины, не доводят её до сильного возбуждения, – очень многое теряют. Даже один раз испытав с женщиной содружественный (то есть, одновременный) оргазм или по очереди, что равнозначно для сексуальной гармонии, мужчина уже никогда не захочет половой близости с женщиной, не дав ей удовлетворения. За время, затраченное на хорошую прелюдию перед половым актом, и за все его усилия ему воздастся сторицей.

Секс – это выражение любви иными средствами.

## Техника фелляции

Природа научила нас ласкам, чтобы скрыть свою хитрость, чтобы заставить поневоле, без конца плодить новые поколения. Так давайте похитим у неё сладострастие, присвоим его, преобразим, сделаем утонченным, идеальным!

*Ги де Мопассан*

Ваши ласки делают меня богом.

*К. Гельвеций*

Изысканные ласки нужны не только женщинам, но и мужчинам. Некоторые женщины полагают, что нормальный мужчина способен возбудиться, даже если партнерша не проявляет никакой инициативы, а лежит, пока он её ласкает, и надеется, что у мужчины наступит сильная эрекция.

Если вы знакомы всего пару месяцев, если он молод и испытывает к вам сильнейшее сексуальное влечение, если у него все в порядке с потенцией, то эрекция у него будет. Но даже если он хочет вас всегда, это не означает, что вы должны быть пассивной. Со временем его влечение к вам снизится и что тогда вы будете делать? В первую очередь, сами пострадаете от этого, если не научитесь эффективно возбуждать партнера. А с помощью орального секса можно возбудить и довести до оргазма даже старика.

Оральные ласки (ртом, языком) пениса партнера называются фелляцией. Это очень сильная стимуляция, и ею нужно владеть. Всегда может пригодиться. В вашем арсенале будет эта изысканная ласка, с помощью которой вы сможете тоже кое-чего добиться от партнера. Пригодится и в том случае, если вдруг у него окажется слабой эрекция. Например, в прелюдии он так долго вас ласкал, в том числе и орально, что потерял эрекцию. Он доставил вам наслаждение, а вы будете эгоисткой?

Святое дело – помочь партнеру, который так ради вас старался.

В древнекитайской философии любви ласкающие действия языка считали, во-первых, важной и пикантной частью любовной игры, во-вторых, орально-генитальные поцелуи, куннилингус и фелляцию, даосы считали очень эффективными средствами для возбуждения мужчины и женщины.

Дао любви основывалось на принципах максимального удовлетворения женщины и контроля мужчины за эякуляцией, поэтому больше одобрялись оральные ласки половых органов партнерши партнером, чем ласки языком женщины полового члена мужчины. Лишь немногие мужчины способны противостоять облизывающему воздействию языка, сопровождающегося нежным и глубоким засасыванием, поэтому существует опасность неконтролируемой эякуляции.

Древние китайцы были такими великолепными любовниками, сексуальными альтруистами, что желая доставить наивысшее наслаждение женщине, даже отказывались от собственного удовольствия, боясь при фелляции эякулировать. Не мешало бы и нашим соотечественникам кое-чему поучиться у древних.

Движения при фелляции могут быть самыми различными – облизывающими, посасывающими, касательными или напоминающими фрикционные движения пениса во влагалище.

Нужно чередовать активные и пассивные движения языком по органу мужчины. Активные движения состоят в том, что губы рта неподвижны, а язык делает червеобразные движения по пенису. Пассивные движения языка – когда сам язык (кончик языка может быть

подвернут) остается на месте, но за счет движений головы женщины (а значит и её рта) взад и вперед, он протягивается по головке пениса. Это протягивание кончика языка по головке полового члена несет особо приятную сладость. Чтобы научиться этому, представьте, будто бы что-то слизываете с головки пениса.

Головка полового члена – источник всех эротических ощущений; она очень чувствительна. В ней заложены тельца нервных окончаний – «рецептор давления» (или Фатер-Пачиневы тельца), «рецепторы осязания» (Мейсонеровы тельца) и «рецепторы холода» (генитальные тельца). Все рецепторы очень чувствительны к контактному, осязательному и температурному воздействиям. Достаточно увеличить давление губ и языка, как ощущения мужчины изменятся.

Рецепторы очень чувствительны к разнообразию осязания. Поэтому каждые 10-12 секунд необходимо разрывать контакт рта с головкой пениса, а через 4-5 секунд возобновлять. Во-первых, это подарит мужчине новые ощущения, во-вторых, даст передышку языку и губам женщины, чтобы она не устала и не могла из-за этого нечаянно усилить давление.

Три условия оральной ласки : нежность давления, движение и разнообразие прикосновений.

Женщине нужно много знать и уметь, чтобы мужчина остался доволен. Чтобы фелляция дала партнеру непередаваемые ощущения, нужно овладеть искусством «передышек» и «отрывчиков», нежных «лизаний», «присосочек» и «щекотаний». Перед «отрывчиками» каждый раз надо убыстрять темп движений языка по пенису, чтобы мужчина вытягивался от сладости, а член его набухал «до невозможности» (выражение знаменитого психиатра-сексопатолога Р.Крафт-Эбинга).

Неправильно: непрерывное и однообразное движение губ, которое утомляет саму женщину и притупляет ощущения у партнера.

Один из вариантов техники фелляции: женщина берет головку мужского члена в рот и несколько десятков секунд нежно целует его с участием языка. Затем, чувствуя, как набухает под языком и губами пенис мужчины, делает короткую паузу (не более 5 секунд) и, изменив положение языка и губ, снова осуществляет ротовой контакт с головкой пениса. Как только партнерша заметит возбуждение мужчины по его поведению и состоянию полового члена, – губы вновь отпускают головку. Причем «отрыв» должен быть полным, не оставляя ни губ, ни языка на головке пениса. За 10-15 секунд перерыва женщина дает полностью отдохнуть языку, губам и ротовым мышцам. Затем, не беря головку пениса в рот, женщина вытягивает слегка язычок и нежными неторопливыми движениями щекочет вершинку конусообразной головки там, где находится устье канала. Убедившись, что мужчина окончательно справился с наплывом чувств, и ему не грозит семяизвержение в самое ближайшее время, женщина располагается над мужским пенисом поудобнее, прихватывает ладонью снизу мужские яички (что тоже очень приятно мужчине, поскольку мошонка в период возбуждения тоже является эрогенной зоной) и кольцом рта опускается на головку возбужденного полового члена мужчины. И так 2-3 раза.

Количество «отрывчиков» может быть и 10, и 15. Если женщина хочет доставить неповторимые ощущения мужчине, когда он чувствует приближение оргазма, а она умело затягивает его, каждый раз в новой позиции накладывая губы и язык, касаясь других сплетений головки, – то это вполне в её власти.

Еще один вариант техники фелляции: Кончиком языка партнерша может совсем чуть-чуть прикасаться к пенису, и мужчина «улетает», затем быстро-быстро, как бы вращаясь, «ввинчивается» в узкое отверстие мочеиспускательного канала. Это дает очень острое ощущение. Затем язык переходит на уздечку, и партнер будет испытывать непередаваемое ощущение – смесь восторга и наслаждения. Легкая щекотка нравится многим мужчинам. Если женщина применяет оральные ласки с поэзией и вдохновением, то мужчина во время ласк полностью отключается от внешнего мира и замирает от неги. Он будет стонать и трепетать от длительного сладостного восторга; таких ощущений никогда не

достичь при половом сношении.

Когда в процессе фелляции мужчина будет очень возбужден и сможет выдерживать не более 4-5 секунд, – по желанию обоих партнеров они переходят к половому сношению или же фелляция продолжается до оргазма.

Наиболее чувствительны к прикосновениям языка головка пениса, отверстие мочеиспускательного канала, уздечка и место прикрепления крайней плоти. Чувствительна и мошонка, в меньшей степени – корень полового члена.

Партнер сам вам покажет, какие движения дают ему наибольшее наслаждение. Следуйте только его желанием. Теперь его очередь, и он «командует парадом».

Мужчины в этом отношении гораздо менее консервативны и закомплексованы, чем женщины. Стоит партнеру испытать прелесть фелляции, он тут же забудет о всех своих предубеждениях против подобных ласк, даже если они у него раньше были. Оральные ласки не терпят однообразия.

Как и у женщин, у мужчин тоже при стимуляции может снижаться возбудимость эрогенной зоны. Если вы будете совершать одни и те же движения языком по пенису, то со временем реактивность определенной зоны может ослабеть.

У разных мужчин разные предпочтения. Одним нравится, когда партнерша стимулирует то одну чувствительную зону, то другую, другим нравится, чтобы им периодически давали передышку, третьи желают, чтобы партнерша ни на секунду не прекращала стимуляции и возбуждение стремительно шло по нарастающей.

Вариантов здесь может быть множество. Можно использовать только язык, можно и губы и язык, можно чередовать с глубоким введением пениса в рот. Можно сочетать оральные ласки головки пениса языком и губами со стимуляцией самого полового члена рукой.

Можно непрерывно стимулировать одну эрогенную зону или поочередно несколько, или же периодически делать небольшие перерывы на несколько секунд, чтобы партнер «остыл», если он уже сильно возбужден и вот-вот эякулирует. Или просто, чтобы продлить ему удовольствие и ощутить свою власть над ним: «Хочу – продолжу, захочу – прервусь!» Мужчине тоже иногда не вредно почувствовать себя в полной власти женщины и наконец понять, что экстаз он испытывает только благодаря ей, а не потому что он «хочет и может».

Некоторые мужчины во время фелляции сами начинают проявлять ненужную активность, энергично двигая половым членом во рту партнерши наподобие фрикционных движений члена во влагалище, пытаясь глубоко втолкнуть член. Такое прикосновение может вызвать у партнерши рвотный рефлекс, и ей будет неприятно, а если партнер, совершая мощные толчки, внезапно эякулирует, то сперма может попасть партнерше в дыхательные пути, а это малоприятное ощущение. В будущем партнерша может наотрез отказать от фелляции.

Если вам не нравится, как ведет себя партнер, не нужно возмущаться, прервав фелляцию. Мягко уберите его руку и охватите своей ладонью пенис, чтобы он не проталкивал его слишком глубоко вам в рот. А уже потом, когда все закончится, тактично объясните ему, что впредь лучше этого не делать, и пусть он предоставит инициативу вам.

Со временем вы сами по его реакции поймете, что ему больше всего нравится. Вполне можно обойтись и без глубокого проникновения в рот. Используют рот партнерши как влагалище лишь самые примитивные партнеры, не имеющие опыта фелляции. Языком и губами можно доставить гораздо больше наслаждения, чем примитивными движениями, напоминающими фрикционные.

И ещё одна деталь. Если у вас нет практики, то фелляция может затянуться, и ваши лицевые мышцы устанут. Не напрягайте мышцы, все они должны быть расслаблены. Язык обычно не устаёт. Если же так получилось, что у вас уже сводит скулы, дайте отдохнуть мышцам, используя только язык. Но если вы прерветесь надолго, а партнер настроился достичь с помощью фелляции оргазма, то он может рассердиться.

Если вы не намерены доводить партнера до кульминации, а хотите лишь немного

побаловать этой лаской или возбудить, чтобы у него была хорошая эрекция, то желательно ещё до начала фелляции договориться, что вы не будете доводить его до оргазма, а приостановите стимуляцию, как только партнер будет в достаточной степени возбужден, чтобы перейти в половому сношению или иной стимуляции.

М.Кинесса призывает женщин, которые страстно любят партнера и хотят надолго «приворожить» его и вызвать ответные горячие чувства, – преодолеть робость и стыд, если они ещё никогда этого не пробовали, и обратиться к неотразимой оральной ласке. Если партнер является человеком высокой сексуальной культуры, он поймет, что это – высший альтруизм и самая священная, самая интимная ласка в арсенале любящей женщины.

Даже если мужчина – «дикий провинциал», то можно пуститься на такую маленькую хитрость – вначале поцеловать мужчине грудь, затем живот, а затем как бы совершенно случайно коснуться губами головки пениса, как бы обозначая поцелуй. При этом у женщины есть «алиби» – прикосновение было бессознательным, совершенным в порыве любовного трепета, она якобы лишь случайно поцеловала не ту частичку тела. А когда мужчина получит новые ощущения от фелляции, впоследствии он станет приветствовать оральные ласки. Веревки можно вить из мужчины, если уметь им манипулировать, дразнить, обещать, а потом соглашаться.

## **Что не нравится мужчинам во время фелляции**

Пригласила Баба-Яга Кошечу Бессмертного на любовное свидание.

В самый ответственный момент вдруг раздается громкий шелчок.

– Ха! Капкан! – радуется Баба-Яга.

– Ха! Протез! – парирует Кошей.

*Анекдот*

Во время фелляции мужчины не любят, когда партнерша совершает энергичные сосательные движения. Некоторых это так пугает, что они не могут возбудиться. Почему мужчины так этого страшатся? Потому что очень дорожат своим «другом» и боятся, что интенсивные высасывающие действия партнерши причинят ему вред.

Олег, мой пациент чуть не стал импотентом после того, как неумелая партнерша, делая фелляцию, умудрилась поставить здоровенный синяк на самой дорогой ему части тела. Он пришел к урологу нашего медицинского центра чуть не плача – ему уже мерещилось хирургическое вмешательство. А какой мужчина без дрожи воспримет мысль о том, что скальпель прикоснется к пенису!

Его пенис и в самом деле выглядел устрашающе – гематома и отек. Уже через неделю все прошло, но даже спустя несколько месяцев стоило ему вспомнить о том, в какой плачевном виде был его любимый орган, – у него тут же пропадала эрекция. Пришлось ему лечиться. Сейчас он здоров, но позволяет фелляцию только «проверенной» партнерше.

Второе, чего боятся мужчины – зубов партнерши. Почему – понятно. Самое главное – не причините партнеру боли.

Мужчины так берегут своего «мальчика», так дрожат, чтобы с ним ничего не случилось и партнерша, не дай Бог, его не укусила! Именно по этой причине некоторые отвергают фелляцию, если её предлагает неопытная партнерша. Так что ваши зубы должны быть прикрыты губами, иначе партнер никогда в жизни не доверит вам самую любимую и драгоценную часть тела.

Третье, чего они не любят, – слишком энергичных движений рукой партнерши. «Одно из двух, – говорят многие мужчины, – или руками, или ртом».

Интенсивная стимуляция рукой партнерши отвлекает мужчину от тонких ощущений, испытываемых от прикосновения языка к головке члена. Поэтому рукой можно лишь немного придерживать пенис и помогать себе в самом начале, но при достижении хорошей

эрекции лучше всего обойтись без рук. Это даст возможность включить фантазию и разнообразить движения языком. А придумать здесь можно очень-очень много разного!

Прежде, чем попробовать фелляцию, если вы до этого её не практиковали, – обязательно потренируйтесь, взяв какой-нибудь предмет. В эротических и порнографических фильмах женщина иногда дразнит партнера, изображая фелляцию на очищенном банане. Можете попробовать и вы. Если партнерша не владеет техникой оральных ласк, а делает все неумело, то фелляция будет для мужчины мукой мученической. Так что тренировка необходима.

## **Как дать наслаждение женщине**

Пусть моралисты проповедуют стыдливость, пусть поэты ... воспевают чистое слияние душ, пусть некрасивые женщины помнят о своем долге, а рассудительные люди – о своих бесполезных делах, – мы же будем любить сладострастие, которое пьянит, сводит с ума, обессиливает, доводит до изнеможения и вновь воскрешает! Оно нежнее благоухания, легче ветерка, острее боли; оно стремительно, ненасытно, заставляет молиться, совершать преступления и подвиги.

*Ги де Мопассан*

Ласки – это капли нежности, переполняющей сердце

*Э. Севрус*

Давайте рассмотрим, как можно дать пережить наслаждение женщине, имеющей различные эрогенные зоны, а также разбудить чувственность партнерши, если раньше вам это не удалось, и регулярно удовлетворять её, даже не обладая высокими половыми способностями.

Если эрогенной зоной женщины является только клитор, то для неё продолжительность полового акта не имеет никакого значения. Он может быть сколь угодно коротким, женщина может даже вообще обойтись без полового сношения, если партнер не сексуальный эгоист и будет регулярно давать ей возможность испытывать оргазм при ласках клитора. Такую женщину может удовлетворять даже мужчина со слабой эрекцией, с полным отсутствием эрекции и с преждевременной эякуляцией. Если женщина не сексуальная эгоистка, то она даст возможность партнеру испытать оргазм с помощью фелляции.

Стимуляция клитора во время полового акта нужна женщинам со смешанным, вагинально-клиторным вариантом оргазма. Такую женщину способен удовлетворить мужчина с хорошими половыми способностями, владеющий техникой клиторных ласк (мануальных и оральных). Партнер со слабой потенцией и быстро эякулирующий может дать женщине удовлетворение, если он будет использовать ласки клитора языком или пальцем с одновременной стимуляцией влагалища с помощью фаллоимитатора. Испытав оргазм, партнерша спокойно отнесется к тому, что после введения полового члена мужчина быстро эякулирует, а если у него слабая эрекция, она не откажется осуществить фелляцию.

Продолжительный половой акт нужен для удовлетворения женщин, у которых основной эрогенной зоной является влагалище. Такие женщины предпочитают партнеров с сильной потенцией.

Партнер с нормальной эрекцией может обучиться продлевать половой акт, а если у него сразу не получится, то тоже вначале можно использовать фаллоимитатор, чтобы хорошо возбудить влагалище женщины, а когда она уже будет близка к оргазму, перейти к сношению, и оргазм у партнеров может наступить почти одновременно.

Но если получится так, что партнер эякулирует раньше, чем женщина испытает оргазм, то тоже ничего страшного. Он может довести её до оргазма с помощью фаллоимитатора.

У женщины могут быть возбудимыми разные области влагалища. У большинства женщин очень чувствительны вход во влагалище и его наружная треть. Они реагируют на давление и касательные ритмичные движения, которые осуществляет половой член партнера при движении во влагалище. Кроме того, их можно стимулировать пальцем, языком или фаллоимитатором.

У некоторых (примерно четверть женщин) возбудима задняя стенка вагины и задний свод. Для удовлетворения им требуется определенная поза полового акта, когда половой член стимулирует именно эту область. Для этого под поясницу партнерши нужно положить подушку или валик, она поднимает ноги и прижимает ступни к пояснице партнера, а руки кладет ему на спину или на бедра. При этом женщина может с помощью рук, ног и движений туловища активно участвовать в половом акте, определяя нужный темп фрикций для достижения оргазма.

У большинства женщин передняя стенка влагалища более чувствительна, чем задняя. Для стимуляции чувствительной передней стенки можно рекомендовать и такую позу – лежащая на спине партнерша кладет согнутые ноги на поясницу партнера, а валик под крестец. За счет этого половой член будет раздражать переднюю стенку влагалища.

Если у женщины клитор и задняя стенка не возбудимы, а высоко возбудима зона S, которая находится на передней стенке наружной четверти влагалища, то для того, чтобы она испытала оргазм, нужно оказывать глубокое ритмичное давление пальцем или фаллоимитатором на эту зону, прижимая стенки влагалища к внутренней поверхности лобковой кости. При этом партнерша испытывает сильное, быстро нарастающее половое возбуждение, которое завершается сильнейшим оргазмом.

В первый раз, когда партнер ещё не умеет правильно стимулировать эту зону, оргазм может наступить через 5-10 минут, а потом, когда он будет все делать правильно, оргазм наступит уже через 1-3 минуты. Некоторые женщины с эрогенной зоной S могут испытывать при такой стимуляции до 10 оргазмов.

При обычном половом сношении пенис партнера не попадает на эту зону, даже если у него хорошие размеры органа, и половой акт вызывает лишь слабую эротическую реакцию женщины.

Если у мужчины слабая потенция, и он быстро эякулирует, то такую стимуляцию пальцем или фаллоимитатором нужно оказывать до полового сношения, а после оргазма партнерши партнер может приступить к обычному половому акту.

Некоторые женщины после того, как мужчина многократно практиковал такую стимуляцию зоны S, в дальнейшем могут испытывать оргазм и при половом акте в определенной позе – лежа на спине, она должна сильно согнуть ноги в тазобедренных суставах, чтобы бедра легли на плечи партнера, а таз высоко приподнялся. В этом случае половой член хорошо стимулирует зону S, и женщина получит наслаждение.

Но этот вариант годится только для тех пар, где у мужчины сильная эрекция, и он может совершать достаточно длительный половой акт, чтобы за это время женщина успела испытать оргазм. Если же у мужчины слабая эрекция или он слишком быстро эякулирует, то лучше всего довести партнершу до оргазма перед сношением, а потом уже приступить к вагинальным фрикциям или попросить её стимулировать половой член рукой или ртом до хорошей эрекции, или же закончить фелляцией.

Можно сочетать стимуляцию клитора с раздражением точки Джи. Для того, чтобы возбудить точку Джи, используются один или два пальца, которые мужчина вводит во влагалище и, нежно касаясь верхней его части подушечками пальцев примерно на расстоянии одной трети от входа во влагалище, делает движения, напоминающие жест, когда кого-то подзывают «иди сюда».

Чтобы узнать, где ощущения сильнее и какая степень давления вызывает наиболее приятные ощущения, – нужно менять и место, и интенсивность, и ритм стимуляции. Таким

экспериментированием удастся найти оптимальную технику стимуляции. Оргазм у таких женщин может быть очень интенсивным.

Даже если вы уверены, что у партнерши возбудим клитор, и она наслаждается при клиторных ласках, все равно попробуйте, возбудима ли точка Джи. Стимулировать её можно изолированно или в сочетании с ласками на клиторе, и тогда женщина испытает непередаваемое наслаждение.

При стимуляции точки Джи и оргазме у женщин из уретры (мочеиспускательного канала) извергается некоторое количество жидкости. Некоторых женщин это очень смущает, и они считают, что не смогли удержать мочеиспускания. На самом деле ничего страшного в этом нет, так происходит со многими женщинами, у которых точка Джи является эрогенной зоной. В отношении того, что именно извергается из уретры при оргазме, мнение врачей неоднозначно, но во всяком случае это не моча, так что смущаться нечего, – это «сок наслаждения», – именно так и следует к этому относиться

Женщина со смешанным, вагинально-клиторным оргазмом может испытать высшее наслаждение, если после ласк на клиторе партнер перейдет к половому сношению в той позе, в которой он сможет осуществлять одновременную стимуляцию клитора пальцем – коленно-локтевой, «женщина сверху сидя», «на боку», когда женщина спиной к партнеру, «женщина сидя на коленях мужчины спиной».

Но тут надо иметь в виду, что после нежных прикосновений языка стимуляция пальцем возбужденного клитора может показаться женщине слишком грубой, ей будет больно, и оргазма она не достигнет.

Кроме того, переход от оральных ласк к половому акту должен быть очень быстрым, чтобы возбуждение женщины не пошло на спад. А мужчина во время предварительных ласк может потерять эрекцию полностью или частично. В этом случае ему понадобится помощь партнерши, чтобы восстановить эрекцию. Пока она будет стимулировать его половой член, её возбуждение пропадет. Тогда все усилия партнера окажутся напрасными.

В этих случаях самый оптимальный вариант – если партнер даст возможность женщине испытать оргазм до полового сношения. Если куннилингуса женщине для оргазма недостаточно, то можно сочетать его со стимуляцией влагалища, например, с помощью фаллоимитатора (это называется ласками Жофрея), а если его нет, то с помощью пальцев.

Оргазм до полового сношения будет гарантией того, что партнерша не останется неудовлетворенной. Испытав наслаждение, благодарная женщина приложит все усилия, чтобы помочь партнеру достичь вершины. Но это только для тех случаев, когда у него пропала эрекция.

Если партнер на этапе прелюдии сохранил эрекцию, то после оральных ласк нужно быстро приступить к половому сношению, заранее решив, в какой позе ему будет удобнее продолжить стимуляцию клитора.

Со временем ритм отработается. Важно не быть нетерпеливым и учитывать интересы партнерши. Не стоит думать, что все придет само собой с первого же раза. Даже если сразу не получилось, все равно не отказывайтесь от эротических ласк. Недаром говорят об «искусстве любви», «науке любви», – а любой науке нужно долго и терпеливо учиться.

Каждая женщина – это индивидуальность, и партнер обязательно должен учитывать её сексуальные предпочтения и не забывать, что мужчине достичь удовлетворения гораздо проще, чем женщине.

Мужчине даже без дополнительных ласк головки пениса влагалище дает все 100% ощущений для достижения оргазма. А женщине при половом сношении влагалище приносит во много раз меньше удовольствия, чем мужчине.

Мужчина с нормальной потенцией способен достичь оргазма и при половом сношении, и при стимуляции полового члена рукой партнершей, и при оральной стимуляции. А у женщины оргазм чаще всего связан со стимуляцией определенной эрогенной зоны или нескольких зон одновременно. Если партнер не будет их стимулировать или будет стимулировать не те зоны или не так, как этого хочется женщине, – оргазма она не

достигнет.

Есть женщины очень темпераментные, которые могут испытывать оргазм и без стимуляции клитора, но их гораздо меньше, чем женщин с клиторным вариантом оргазма. Но и темпераментным женщинам стимуляция клитора необходима. Тогда они смогут испытать не один оргазм, а несколько.

При определенном строении половых органов женщины, когда клитор расположен близко ко входу во влагалище, и во время полового акта осуществляется контакт клитора с корнем полового члена мужчины, – дополнительной стимуляции может и не понадобиться. Но такое бывает не всегда.

Если клитор расположен высоко, и половой член во время сношения его не касается, или трения пениса о клитор недостаточно для достижения женщиной оргазма, то мужчина должен сам осуществлять эту необходимую стимуляцию, если он заинтересован в том, чтобы партнерша испытала такое же наслаждение от полового акта, как и он.

Если у неё клиторный вариант оргазма, партнер ни в коем случае не должен прекращать стимуляцию клитора во время полового акта, выбрав для этого удобную позу.

Позы полового акта должны быть такими, чтобы партнеру было удобно дотягиваться до клитора партнерши рукой, не извлекая половой член из влагалища. Для этого удобны такие позиции – мужчина сзади лежа, женщина сидит на бедрах мужчины спиной к нему, все перекрестные позиции, когда женщина лежит, а мужчина стоит на коленях, поза «маленькой Веры», коленно-локтевое положение, женщина поперек дивана или кровати, а мужчина на коленях и их варианты. Отсюда следует, что «традиционная», норма-поза – самая неблагоприятная для успешного полового акта из-за невозможности стимуляции клитора.

При введенном во влагалище половом члене стимуляция клитора может осуществляться пальцем мужчины или вибратором. Женщина помогает мужчине своей рукой, указывая мужчине место, способ, темп и интенсивность стимуляции. Время от времени она может проводить стимуляцию и самостоятельно.

Можно стимулировать область клитора и с помощью лобкового бугра партнера. Для этого приемлемы те позы, при которых соприкосновение половых органов в этой области наиболее тесное. Половой акт может начаться в традиционной позе, в которой ноги женщины раздвинуты. После введения полового члена во влагалище женщина сдвигает и выпрямляет ноги. Мужчина проводит свои фрикции так, чтобы его лобковая кость нажимала на клитор женщины. Вначале мужчина проводит медленные движения, чтобы не ускорять собственную эякуляцию, затем по реакции женщины он определяет, когда движения можно ускорить.

Однако стимуляция клитора с помощью лобкового бугра мужчины подходит далеко не всем партнерам. Это зависит от расположения клитора женщины, половой щели и длины полового члена партнера. Не подходит она и для мужчин с коротким пенисом.

В случае, если у партнера короткий половой член, то стимуляция клитора с помощью лобкового бугра партнера может использоваться как один из вариантов, если женщина способна испытать оргазм при такой стимуляции. Если мужчина при этом сам не достиг оргазма, то после удовлетворения партнерши он может перейти в более удобную для него позицию, дающую лучшее проникновение пениса во влагалище, например, коленно-локтевую или позу, когда женщина сидит лицом у него на коленях.

Но гораздо проще и эффективнее использовать те позы, в которых партнер может осуществлять стимуляцию клитора партнерши рукой или вибратором. К использованию вибраторов мужчина и женщина должны относиться совершенно спокойно, не видя в этом ничего противоестественного. Они помогают достичь оргазма многим женщинам. Гораздо неестественнее, если женщина остается неудовлетворенной.

Если же мужчина прекратит стимуляцию клитора во время полового акта, решив, что женщина уже достаточно возбуждена, – то оргазм у неё может не наступить, а возбуждение пойдет на спад. Она останется неудовлетворенной и недовольной партнером, что он лишь «подразнил», но не довел дело до конца.

Если партнерша не испытала оргазм, то это вызывает состояние психического напряжения, дискомфорта, недовольства. Кроме того, из-за отсутствия половой разрядки, в результате незавершенного возбуждения не происходит оттока крови от тазовых органов женщины, останется чувство тяжести в низу живота, а могут быть сильные боли. Возникают застойные явления, что причиняет вред здоровью женщины и приводит к развитию гинекологических заболеваний.

Поэтому если вы ещё не умеете совмещать половой акт со стимуляцией клитора, – учитесь, пока не поздно и пока ваша партнерша полностью в вас разочаровалась.

Если сильной эрогенной зоной является шейка матки, то для переживания оргазма женщине необходимы те позы, когда половой член нежно и ритмично задевает шейку матки во время фрикций, например, при позициях «женщина сверху сидя» лицом к лицу партнера («поза маленькой Веры») или «женщина сверху сидя» спиной к лицу партнера («поза всадницы»), или «женщина сидя на коленях мужчины» лицом к партнеру или спиной, а также при других позах в зависимости от анатомических параметров половых органов обоих партнеров.

Во время полового акта женщине может не нравиться ритм фрикций (движений полового члена во влагалище), например, они слишком медленные или наоборот, слишком быстрые, и их интенсивность, что тоже отрицательно сказывается на её возбуждении. Несовершенство техники полового акта тоже может привести к тому, что эрогенные зоны женщины не стимулируются в достаточной степени, при этом она не испытывает достаточного возбуждения, оргазм не наступает, и она остается неудовлетворенной.

В этих случаях женщина должна подсказать партнеру о том, какого ритма фрикций ей бы хотелось, какими ласками должен сопровождаться половой акт для достижения ею оргазма. Чувство смущения, излишняя стыдливость или «закомплексованность», боязнь непонимания партнера в случае подобной просьбы могут препятствовать наступлению оргазма у женщины.

Отношение к продолжительности полового акта у всех женщин различно. Некоторых после того, как они испытали оргазм при куннилингусе, вполне устраивает, если мужчина после непродолжительных фрикций быстро эякулирует и заканчивает половой акт. Другим нравится половое сношение с одновременной стимуляцией клитора, при котором они получают стимуляцию сразу многих эрогенных зон – клитора, стенок влагалища и шейки матки. Третьи предпочитают только продолжительный половой акт. Предпочтения женщины связаны с её эрогенными зонами.

Если у мужчины есть проблемы с потенцией или эякуляцией, если женщина не может достичь оргазма при обычном половом акте, а лишь при оральной или мануальной стимуляции клитора, то уже в прелюдии партнер может ласкать клитор ртом, языком, рукой, пальцем или вибратором до наступления у партнерши оргазма, а уже затем перейти к сношению.

После клиторного оргазма многим женщинам приятно ощущение контакта полового члена с влагалищем, а если партнер продолжает стимуляцию клитора, то женщина может испытать повторный оргазм.

В этих случаях удовлетворенная партнерша уже не будет обижаться на мужчину, даже если он закончит половой акт слишком быстро. А после своего оргазма мужчина может дать возможность женщине ещё раз пережить оргазм, снова лаская клитор, если он не смог осуществить продолжительный коитус, и партнерша не испытала во время него повторного оргазма.

Если женщина испытывает больше оргазмов, чем мужчина, то она расценивает его как очень хорошего сексуального партнера, даже если у него слабая эрекция или он эякулирует через несколько минут после введения полового члена во влагалище.

Спросите любую сексуально грамотную и опытную женщину: кого она предпочтет в любовники – молодого красавца с большим половым членом, который в прелюдии ограничится тем, что будет целовать её в губы и мять её грудь, а потом сразу приступит к

половому акту и встанет, преисполненный самодовольства своими сексуальными способностями, считая себя неотразимым, а женщина подумает про себя: «И это все, на что он способен?!», – или немолодого и некрасивого, но искусного любовника, пусть даже и с весьма умеренной потенцией и небольшим половым членом, который своими ласками даст ей возможность испытать несколько оргазмов? Вы, наверное, и сами уже поняли, что она ответит.

Большинству современных молодых женщин совершенно безразлично, каким путем они достигают наслаждения – при половом сношении или при куннилингусе, главное чтобы она была удовлетворена, а если неоднократно – то ещё лучше.

Такое чередование – вначале куннилингус (оральный секс) до достижения оргазма партнершей, а затем половой акт и ещё раз оральные ласки до оргазма, – рекомендуется не только мужчинам, у которых есть проблемы с потенцией, но и тем, у которых с половой функцией все в порядке, но они хотят дать ей возможность неоднократно испытать наслаждение.

Некоторые женщины более старшего возраста по-прежнему консервативны в своих взглядах на сексуальные отношения и не позволяют партнеру «ничего лишнего». Они считают половой акт полноценным и «нормальным» только при введении пениса во влагалище и фрикциях, а куннилингус и фелляцию считают «извращением». И совершенно напрасно. Они лишают и себя, и партнера возможности достичь величайшего наслаждения.

«Возбуждение клитора языком, – считает знаменитый сексолог М.Кинесса, автор бестселлера „Брак под микроскопом“, – воспринимается женщиной как настоящий праздник тела, половой деликатес. Человечество, по сути дела, пережило свое второе рождение, как только язык мужчины прикоснулся к клитору женщины. Это прикосновение породило новую эру в человеческих отношениях – эру новой сексуальной культуры, эру настоящей любви и любовного трепета».

Даже после охлаждения или измены одного из супругов, в результате чего изменивший приобретает определенный опыт, возможно восстановление гармоничных сексуальных отношений.

Поначалу семейная жизнь Марины с Михаилом складывалась неплохо. Муж любил её, она считала его порядочным человеком, хорошим мужем и отцом, ценила мужа за доброту и внимание. После вторых родов у неё возникло сильное кровотечение с угрозой для её жизни (у неё были множественные миоматозные узлы). Учитывая, что у неё уже двое детей, гинекологи приняли решение ампутировать Марине матку.

После этого что-то в ней надломилось. Она скрывала от мужа, что ей удалили матку, боясь, что он не будет получать удовлетворения – как и многие люди, Марина полагала, что подобная операция сказывается на ощущениях мужчины. Марина полагала, что сношение будет болезненным для нее; при половом акте она напряженно ждала, что вот-вот ей будет больно. Почему-то она решила, что если у неё появятся боли, то может встать вопрос о повторной операции и очень боялась этого.

Из-за этих страхов она стала избегать интимной близости. Оргазма она никогда не испытывала, поэтому воздержание её не тяготило. Михаил всегда бережно относился к жене и после нескольких её отказов под предлогом болей и нездоровья, больше не настаивал. В последнее время Марина все время была подавленной и грустной, и это влияло на Михаила.

Как-то раз, когда Марина с детьми была на даче, к ним приехала Светлана, двоюродная сестра Марины. По просьбе Марины он водил её по Москве, где она была впервые, дома они немного выпивали, болтали о пустяках и рассказывали друг другу о своей жизни. Михаилу Светлана сразу понравилась. Сказалось и длительное половое воздержание. И, как это нередко бывает, когда мужчина и женщина много времени проводят вместе, их потянуло друг к другу, и они стали любовниками.

Светлана была моложе Марины на 6 лет, но оказалась опытной любовницей. После первого раза, когда они были близки, она заявила, что ему давно пора отказаться от столь примитивной техники, которую практикуют лишь «дремучие совки», и обучила Михаила

всем премудростям орального секса.

Михаил не решился сразу опробовать с женой все, чему научился. Проводив любовницу, он в тот же вечер поехал на дачу и обнимая жену, шептал, что за эти две недели очень по ней соскучился. Ночью они были близки, перед сношением Михаил долго ласкал жену и с радостью убедился, что ему удалось возбудить её. Она ни о чем не догадалась, решив, что муж действительно скучал в разлуке. Впервые за много месяцев Михаил вновь говорил жене ласковые слова. Позже Марина рассказывала мне, как она переживала из-за своей полноты, ей казалось, что она так подурнела, что мужа к ней уже не тянет. Но Михаила её полнота не смущала.

Постепенно он приучил жену к оральному сексу. Она так никогда и не узнала, кто его обучил этой технике, и была уверена, что он обучился сам, желая доставить ей удовольствие после разлуки.

Марина стала регулярно испытывать оргазм. Она сразу повеселела, занялась собой, похудела и похорошела. С тех прошло много лет, но сейчас она выглядит лучше чем тогда, когда была подавленной и грустной. Я помню её прежнее выражение лица с опущенными уголками губ и складкой между бровями. Сейчас это совсем другая женщина, цветущая и счастливая. О том, что ей ампутировали матку, она уже давно забыла, и для её ощущений это не имеет никакого значения.

В предисловии к своей книге «Эротизация брачной жизни и сексотерапия» доктор Янис Залитис приводит письмо одного из своих пациентов с заглавием: «Почему я не убил свою жену?» Пациент, увидев, как его жену ласкает во всех интимных местах её любовник, и как она расцветает под его ласками, уже взял в руки ружье, решая, кого убить первым, но вовремя одумался, поняв, что он сам никогда так не ласкал жену, а она соглашалась на его требования с молчаливой покорностью и ложилась с мужем, как на плаху. Поняв это, муж вместе с женой обратился к доктору Залитису, и хотя вначале супруги сидели в его кабинете, ненавидя друг друга, но рекомендации врача помогли им сохранить семью, жена впервые испытала с мужем оргазм, и больше оба супруга и не помышляли о поисках новых партнеров. Спустя десять лет этот пациент пишет благодарное письмо своему врачу. Таких случаев множество в практике любого сексолога.

Оральные ласки рекомендуются партнерам любого возраста, причем, с возрастом их значение увеличивается из-за снижения физической активности и болезней, когда большие физические нагрузки противопоказаны. В этих случаях оральный секс незаменим. А половая разрядка после орального секса благотворно сказывается и на общем самочувствии человека.

Взаимный оральный секс можно использовать, если по каким-либо причинам обычное половое сношение нежелательно, например, половое сношение болезненно для женщины.

Достижение оргазма обоими партнерами одновременно – довольно редкое явление. Это только в любовных романах пишут, что любовники слились в экстазе и одновременно испытали неземное блаженство. А в реальной жизни это бывает редко, и только в тех случаях, когда очень опытен партнер, который прекрасно чувствует свою партнершу и с помощью оральных ласк или пролонгированного (удлиненного) полового акта (или их чередования) медленно доводит женщину до состояния, когда оргазм вот-вот наступит, сам при этом сдерживаясь, и когда он чувствует, что у партнерши начинается оргазм, тоже «отпускает тормоза», а поскольку он уже сам достаточно возбужден, то оргазм обоих совпадает. Если у вас именно такой партнер, то считайте, что вам в жизни повезло.

После нескольких лет совместной жизни супруги обучаются с помощью ласк приспособлять друг к другу, и тогда оргазм может наступить одновременно. Это очень сильное ощущение, гораздо более интенсивное, чем изолированный оргазм одного партнера. Но у многих женщин это возможно только при сочетании полового сношения со стимуляцией клитора. А без клиторных ласк, сколько бы ни длился половой акт сношение, женщина не будет удовлетворена.

Однако стремиться к одновременному достижению оргазма и превращать в самоцель не следует. Некоторые пары, желая одновременного оргазма, сдерживаются, контролируя

свои ощущения и внимательно наблюдая за ощущениями партнера. Это их отвлекает, и возбуждение может пойти на спад. Кроме того, такая практика может привести к задержке и даже отсутствию эякуляции. Если это повторяется неоднократно, то со временем может сформироваться сексуальная дисфункция.

Если получается одновременный оргазм без особых усилий, то это замечательно. Даже если один раз пара испытает наслаждение вместе, то это психологически их очень сближает, – тогда они становятся одним целым, единым организмом. Но если нет, не стоит к этому стремиться и делать самоцелью.

Если партнеры испытывают наслаждение по очереди, то это сближает ничуть не меньше, так как тот, кого ласкают, находится в полной власти ласкающего, а тот, кто ласкает, ощущает свою власть над партнером, зная, что только от него зависит, испытает ли партнер блаженство или нет. А через несколько минут они меняются ролями.

Совершенно напрасно многие мужчины для того, чтобы повысить потенцию и отсрочить эякуляцию, удлинив тем самым половой акт, – выпивают перед половым сношением. 1-2 бокала шампанского «для настроения» перед половой близостью вреда не принесут. Но если больше – то это уже не на пользу.

Даже без столь длительного полового акта можно добиться, чтобы партнерша в ваших объятиях стонала от наслаждения, например, при оральных ласках или при их сочетании с использованием фаллоимитатора. Зато усилий вы затратите гораздо меньше, чем при длительном половом сношении, а ощущений своей партнерше дадите гораздо больше.

Но если у женщины вагинальный вариант оргазма, то она способна достичь его при пролонгированном половом акте, а также при применении партнером техники полового сношения по принципам древнекитайской философии дао любви.

Почему сексопатологи так много внимания уделяют эрогенным зонам женщины? Да потому, что большинство мужчин этого не знает, а страдает женщина.

Самой женщине вряд ли удастся обнаружить свою главную эрогенную зону, особенно, если она блуждающая, поскольку самостимуляция и стимуляция сексуального партнера – далеко не одно и то же.

Даже зная свою главную эрогенную зону, многие женщины стесняются сказать об этом своему партнеру и попросить о ласках, а сами стимулировать её не могут. Сексопатологи рекомендуют женщинам самим стимулировать клитор во время полового сношения, если партнер этого не делает. Однако некоторые женщины не могут это делать из соображений стыдливости – по их мнению, это напоминает мастурбацию и может вызвать негативное отношение партнера. Или женщине не удобно самой стимулировать клитор в какой-то позе, в частности, в «норма-позе», в позиции «женщина сидя на коленях мужчины», в «коленно-локтевой позе» и других. А кроме того, стимуляция клитора рукой самой женщины и ласки партнера – далеко не равнозначны. Поэтому женщины предпочитают, чтобы это делал партнер.

Главная эрогенная зона мужчины всем известна – головка полового члена и в меньшей степени тело пениса. Даже если её специально не стимулировать (хотя это очень желательно), то возбуждение у мужчины возникнет уже от одной близости желанной женщины, а во время полового акта необходимая стимуляция оказывается стенками влагалища женщины и шейкой матки, поэтому у мужчины оргазм наступит. Остальные эрогенные зоны мужчины (мошонка, внутренняя поверхность бедер) находятся поблизости от главной, так что и они получают достаточную стимуляцию при соприкосновении с телом женщины.

А у женщины все по-другому. Ничего нет на виду, мужчина должен сам быть исследователем тела любимой, чтобы обнаружить её эрогенные зоны. И хорошо, если он действительно их ищет. А если партнер – сексуальный эгоист, и ему достаточно, что он сам испытывает оргазм, а ощущения партнерши ему безразличны, – то что прикажете делать такой женщине?!

Ласкам женщины партнером уделено так много внимания потому, что многие мужчины

этим пренебрегают и считают, что длительного полового акта вполне достаточно для удовлетворения женщины. Надеюсь, мужчины уже имели возможность убедиться в ошибочности такого мнения.

Может быть, если партнеры вместе или по очереди прочтут эту книгу, некоторые мужчины изменят свое отношение к партнершам и перестанут быть сексуальными эгоистами.

Если хотя бы часть читателей станет более сексуально грамотными после прочтения этой книги, то, следовательно, я трудилась над ней не зря. Может быть, и посещения сексопатолога не понадобится, и в вашей семье вновь воцарят любовь, согласие и сексуальная гармония.

Секс – грязная штука? Да, но только если вы знаете в этом толк.

*Вуди Аллен*

### **Самая «скучная» позиция полового акта**

В сексе, как и в сражении, занятие удобной позиции ещё не гарантирует успеха.

*Э. Севрус*

Пару столетий назад миссионеры пытались «переучить» туземцев, заставляя их вступать в сношение только в «позе королевы Виктории» – то есть, в традиционной позе – женщина снизу, мужчина сверху, лицом к лицу. Именно эта поза считалась «человеческой».

Бедные туземцы, получая истинное наслаждение от прочих поз и разнообразных сексуальных игр, никак не могли взять в толк, а что хорошего-то в «позе миссионера»? И тем не менее, миссионеры терпеливо «перевоспитывали» невежественных аборигенов.

Так кто же из них более невежественен в вопросах секса? Правы-то были именно туземцы – в этой позиции (ее ещё называют норма-позой, традиционной, «супружеской», позой номер один) ничего хорошего нет.

Во-первых, партнеры не видят тел друг друга и не имеют возможность ими любоваться, а обнаженное тело является мощнейшим эротическим раздражителем (это называется релизером). Лицо, которое мужчина и женщина имеют возможность созерцать в норма-позе, даже при всей его привлекательности, увы, релизером не является, к тому же, партнеры имеют возможность лицезреть друг друга в иных ситуациях; при интимной же близости желательны действенные эротические раздражители.

Во-вторых, диапазон ласк очень ограничен. Мужчина должен опираться руками, чтобы не наваливаться всей своей тяжестью на партнершу, а она имеет возможно ласкать только его спину и шею.

В-третьих, в этой позе невозможна стимуляция главных эрогенных зон – ни клитора женщины, ни области геиталий мужчины.

«Поза миссионера» замечательно подходила именно для викторианских времен, когда во время интимной близости муж с женой не снимали ночных рубашек (сексуальные ласки в те времена не практиковались и даже осуждались!), и стыдливость добропорядочных дам во время исполнения супружеского долга не страдала. Истинная леди тех времен должна была лежать абсолютно неподвижно, ни единым движением не выдавая своих ощущений (можно предположить, что дамы на супружеском ложе испытывали лишь отвращение). Для этой цели «поза королевы Виктории» подходит идеально – супруг не увидит гримасы отвращения, а она с видом мученицы может смотреть ввысь.

Позиция неприемлема для женщин, у которых главной эрогенной зоной является клитор, так как половой член его не касается, а рукой партнер осуществлять стимуляцию не

может. Эта позиция не рекомендуется мужчинам с коротким пенисом, кроме того, она не спасает женщину от чрезмерно длинного полового члена.

Традиционная позиция годится только для того, чтобы исполнять «супружеский долг» и «делать детей».

## **«Нескучные» позиции**

От перемены мест слагаемых результат может измениться.

*NN*

Половые отношения не любят однообразия и монотонности, в результате чего теряется полноценность сексуальной жизни. Сексуальные игры и перемена поз по инициативе мужчины может иметь своей целью разжечь партнершу. Поиски оптимальной позиции в первую очередь необходимы холодным женщинам, не получающим удовлетворения от половой жизни.

Смена позиции служит не только эротизации половой жизни и разнообразию интимных отношений, но и дает возможность устранить многие помехи в сексуальной жизни, как анатомические и физиологические, так и психологические. Кроме того, правильная поза помогает корригировать несовпадение анатомических параметров половых органов, ввести в вагину слабоэрегированный половой член и пролонгировать половой акт.

Смена позиции полового акта является одной из отличительных черт человеческой сексуальной жизни от совокупления животных.

Поиск партнерами оптимальной позы для полового сношения сам по себе придает пикантность при занятиях любовью.

Многие женщины способны достичь оргазма только в определенной позе, например, когда есть соприкосновение пениса с клитором, или при плотном соприкосновении головки пениса с шейкой матки, или при стимуляции передней стенки влагалища, или наоборот, при стимуляции задней стенки вагины и области ануса, или в только той позиции, когда партнер может стимулировать её главную эрогенную зону – у большинства женщин это клитор, но могут быть различные варианты – соски груди, кожа между лопаток и блуждающая эрогенная зона.

Есть терапевтические (лечебные позы), например, если женщина не может забеременеть из-за загиба матки, вытекания семени из влагалища после коитуса, болезненности полового акта, при воспалительных процессах женской половой сферы. Определенные позы необходимы для сексотерапии – лечения различных сексуальных расстройств.

Есть позы, в которых активность одного из партнеров минимальна, что немаловажно для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями, после тяжелой болезни, в пожилом возрасте.

Правильно подобранная поза может помочь решить и психологические проблемы, в частности, когда женщина обладает властными чертами характера и стремится к лидерству в семье. Отдав партнерше лидерство в постели, например, в позиции «женщина сверху» во всех его вариантах, партнер позволит ей доминировать (вся активность принадлежит ей, а его активность минимальна). В конечном итоге эта маленькая уступка приведет к большой победе: реализовав таким образом свою потребность к лидерству, жена «вылечится» от стремления подавлять мужа в обычных житейских ситуациях.

Во время предварительного этапа эротических ласк и самого полового акта партнерам нужно использовать лишь те позиции, которые приятны обоим и ни для кого не унижительны.

Мужчинам следует знать, что: Не каждая женщина может сказать о своем недовольстве

какой-либо позицией или однообразием половых сношений.

Если вам нравится какая-то определенная поза, то это не значит, что вы должны использовать только её, даже если ваша партнерша молчит и ничем не показывает своего недовольства.

Если ваши отношения доверительны и раскованы, то вы можете предложить женщине попробовать новые позиции или сами проявляйте инициативу, – но лишь при условии, что партнерша не возражает. Нельзя обращаться с телом женщины, как с тряпичной куклой, заставляя её принимать неудобные, вычурные позы лишь для того, чтобы продемонстрировать свою «сексуальную эрудицию» и многоопытность.

Бывает так, что технике полового акта придается первостепенное значение, а сам он превращается в подобие спортивного состязания. Например, мужчина, начитавшись старинных или современных руководств по технике полового сношения, начинает практиковать коитус в необычных экзотических позициях, в которых неудобно ни ему самому, ни партнерше, и оба не получают удовлетворения.

Ко мне обратилась за консультацией молодая женщина, чтобы выяснить, нормален ли её муж.

Они познакомились три года назад, Алле тогда было 19 лет, Олегу – 35. Тогда он произвел на неё очень сильное впечатление своей эрудицией, преимущественно в области старинной эротической литературы, наизусть приводил многочисленные цитаты. Через полгода они поженились.

Их сексуальные отношения до брака складывались вполне гармонично. Олег был довольно искусным любовником. Хотя иногда эрекция была вяловатой, но он с лихвой компенсировал это сексуальной техникой. Он постоянно «экспериментировал», и вначале Алле все нравилось, но так продолжалось недолго.

Даже если ей подходила определенная позиция, Олег каждый раз менял технику полового сношения, заставляя её совершать коитус в необычных позах. Например, она должна была висеть вниз головой, обхватив его ступнями ног за шею; в таком положении Олег пытался совершить половой акт. Но у него ничего не получалось, пенис постоянно «выскакивал», Алле было неудобно, в голове пульсировало, лицо наливалось кровью, она боялась, что он её уронит. Естественно, никакого удовольствия она не испытывала. Или Олег сажал её в специальную корзину без дна, которую сам сконструировал и подвесил на специальном крюке к потолку. Раскрутив эту корзину, Олег, лежа на полу, пытался совершить коитус. Но корзина раскачивалась, необходимого соприкосновения не было, опять его пенис «выскакивал». Во время всех этих манипуляций Олег не мог осуществлять необходимую для оргазма Аллы клиторную стимуляцию. Как она рассказывала, «было много возни и суеты, но никакого удовольствия», и ей это совсем не нравилось.

У Олега была большая библиотека всевозможной эротической литературы. Узнав о какой-то книге, которой у него ещё не было, мог помчаться за ней в любое время, а потом читал ей фрагменты. Порнографические фильмы он не смотрел «из принципа», так как считал, что все в них слишком примитивно, а ему требуются изысканные и необычные позы. Увидев в одном из фильмов эротическую сцену, пытался совершить коитус в положении стоя, но эрекция была недостаточной, и ничего не получалось.

Алла сердилась, требовала, чтобы он прекратил эти «сексуальные упражнения» и совершал половой акт в нормальном положении. Но Олег считал коитус в обычных позах «примитивным», якобы никакого удовольствия от него не испытывает.

По ночам он читал ей книги, где описывались необычные позы или коитус совершался в необычном месте. И после этого пытался опробовать новые позы. Но все они были вычурными, неудобными, у неё затекали руки или ноги, и эти неприятные ощущения мешали, и последние годы оргазма у неё не было, так как он наотрез отказывался от привычных поз и способов её удовлетворения.

Во многих руководствах, где приводятся различные живописные, порой довольно сложные позиции для полового акта, не акцентируется, что каждая пара должна подходить к

ним творчески, используя всю силу своего воображения, но адаптируя их для себя, выбирая только те, которые удобны обоим партнерам.

В обычной жизни любящей паре следует импровизировать и самим экспериментировать с позами. Трудно представить, что супруги возьмут в спальню книгу и будут по ней пробовать ту или иную позицию. Это может оскорбить одного из партнеров и даже вызвать охлаждение, если он психологически не готов к этому.

Не все могут в точности воспроизвести рекомендованные позы по рисункам или их описаниям. Если партнеры будут заглядывать в руководство, чтобы правильно расположить свои руки, ноги и корпус тела, то это лишит секс всей его романтики и сведет к механическому процессу.

Попытка механически скопировать позы из руководств по сексуальной технике может привести к смущению, разочарованию и даже к комическим ситуациям. На эту тему есть юмористическая миниатюра Ефима Шифрина, в которой супруги, не знающие азов секса, пытались «испытать неземное блаженство» и «познать радости секса» по одному из восточных руководств, используя немыслимые позы.

Если инициатором перемены позиций является мужчина, то он должен заранее подготовиться, изучив эти позы и показать партнерше, не ссылаясь на прочитанное в книге, чтобы не оскорбить и не смутить её механическим копированием рекомендованной в руководстве позы. Если партнерша стеснительная, то чем меньше слов и команд, как она должна лечь и повернуться, тем лучше. Все можно показать и без слов.

Ни одна книга не может порекомендовать идеально подходящие позы для любой пары. Невозможно найти две пары, полностью одинаковые по телосложению – строению своего тела и его пропорциям, весу, росту, а также размерам гениталий. Особенно много различий в строении половых органов у женщин – десятки параметров, сочетание которых позволяет гинекологам говорить, что найти двух совершенно одинаковых женщин очень сложно. А уж тем более сочетание параметров мужских и женских гениталий может быть столь многообразным, что найти две абсолютно одинаковые пары просто невозможно.

Описанные здесь позиции нужно расценивать лишь как основу, подсказку, отправную точку для устранения каких-либо трудностей в сексуальной жизни партнеров. А дальше партнеры уже сами могут экспериментировать, открывать для себя новые позиции. Можно подобрать несколько наиболее оптимальных поз и чередовать их. Супруги с фантазией могут изобрести десятки позиций на основе тех, что предлагаются ниже.

Если вы выбрали несколько подходящих поз, в которых ваши ощущения наиболее приятны, и если вы оба достигаете в этих позициях удовлетворения, то практикуйте их как основные, а остальные можно использовать лишь для разнообразия, чтобы оживить чувственность. А если одному из партнеров хорошо в одной позиции, а другому – в другой, то за основу следует взять те, которые оптимальны для обоих, а время от времени использовать более благоприятную для каждого из партнеров.

Смена позиций важна ещё и потому, что занятия любовью не будут терять свою прелесть из-за повторений одной и той же позы; это позволяет разнообразить сексуальную жизнь.

Рекомендуются 6 основных позиций:

Мужчина сверху.

Мужчина снизу.

Боковая позиция.

Мужчина сзади.

Сидя и стоя лицом к партнеру.

Перекрестные позиции.

Те позы, в которых партнеры располагаются лицом друг у другу, называются человеческими. Но это не означает, что другие позы недопустимы. Это просто историческое название, которое не несет никакого негативного смысла.

В традиционной позе – женщина лежит снизу, мужчина лежит сверху, – сексуальное

напряжение направлено на переднюю стенку влагалища и задний свод. В этой позиции лидером себя чувствует мужчина.

Варианты традиционной позы:

Первый вариант – чтобы усилить обоюдное наслаждение, женщина может свести ноги вместе или скрестить их, что дает возможность сжимать член партнера и собственный клитор мышцами бедер.

Второй вариант этой позы – под поясницу женщина подкладывает подушку или валик.

Третий вариант – женщина подкладывает подушку или валик под поясницу, поднимает ноги и прижимает ступни к пояснице партнера, а руки кладет ему на спину или на бедра. При этом она может с помощью рук, ног и движений туловища активно участвовать в половом акте, определяя нужный темп фрикций для достижения оргазма. Такая поза необходима, если наиболее сильная эрогенная зона находится в глубине влагалища и в шейке матки, а также при определенном наклоне половой трубки.

Четвертый вариант – позиция для согласования ритма движений – от традиционной отличается тем, что женщина кладет согнутые ноги на поясницу партнера, а валик под крестец (а не под поясницу, как в предыдущих двух вариантах). За счет этого пенис будет раздражать переднюю стенку влагалища, которая очень чувствительна. Шейка матки получает достаточно стимуляции. Поскольку клитор в этой позе раздражается слабо, то в прелюдии ему уделяется особое внимание.

Преимущества этого варианта:

Лидерство у мужчины, он полностью руководит актом.

Эта позиция хороша, если у мужчины очень короткий половой член.

Хороша для женщин с широкой лобковой костью и с «острым краем».

Позиция помогает наступить беременности у женщины.

Недостаток в том, что женщина мало чем может помочь мужчине, потому что ей нельзя задействовать мышцы бедер и промежности.

Все варианты норма-позы подходят для пролонгированного полового акта. Помимо фрикций мужчины, в половом акте может принимать участие и женщина – не только телодвижениями, но и с помощью сжимания и расслабления мышц влагалища, мышц бедер и живота.

Позиция «женщина наверху». Вариантов её много. Женщина сверху может быть в позиции «сидя» и «лежа».

Во всех вариантах лидерство у женщины, она руководит ритмом фрикций, действует мышцами влагалища, оргастической манжетки, бедер.

Первый вариант – поза «маленькой Веры» (названа по одноименному фильму). Мужчина лежит, женщина сидит на нем лицом к партнеру, охватив голеними тело мужчины, приподнимаясь или слегка раскачиваясь вперед-назад.

Второй вариант – женщина сидит над партнером на корточках, приподнимаясь и опускаясь.

В обоих вариантах женщина должна использовать мускулатуру влагалища и оргастической манжетки, приподнимаясь и сжимая её, как бы стараясь не выпустить из себя половой член. Женщина может ускорить половой акт или замедлить его, если хочет.

Эти позы, а также поза «всадницы», имеют психологическое значение – они хороши для женщин, стремящихся доминировать над мужем.

Это наиболее оптимальные позиции для пролонгации полового сношения. Для того, чтобы продлить половой акт (отсрочить эякуляцию мужчины), пока партнерша не будет удовлетворена, при приближении оргазма партнер должен ей об этом сказать или подать сигнал. Партнерша освобождается от пениса, садится на бедра мужчины и нажимает пальцами на его член до ощущения небольшой боли; вследствие этого семяизвержение у партнера отодвигается. Затем партнерша вводит пенис и продолжает движения. Прием можно повторить несколько раз, пока партнерша не получит полового удовлетворения.

Преимущества:

Это наиболее важные позы, используемые в сексотерапии для устранения полового бессилия мужа и удлинения полового акта, если у мужчины ускорена эякуляция.

При этих позах удастся ввести во влагалище слабоэрегированный половой член мужчины, чтобы потом вызвать эрекцию во время движений женщины.

Положительным является и то, что партнер имеет возможность любоваться обнаженным телом партнерши, её грудью, видеть её лицо, на котором отражаются её эротические переживания. Когда она приподнимается, он может видеть её гениталии и взаимодействие половых органов; все это его ещё больше возбуждает.

Поза незаменима для мужчин, медленно достигающих возбуждения, с отсроченным оргазмом. За время, которое необходимо партнеру для достижения пика наслаждения, успевают получить удовлетворение и партнерша, или оргазм у неё наступает раньше, если она сама ускоряет свои телодвижения и сокращения мышц оргастической манжетки.

Можно поставить зеркало за головой партнера, и тогда женщина тоже видит соприкосновение половых органов во время коитуса.

В этих позах партнер или сама партнерша имеют возможность оказывать стимуляцию клитора с помощью руки, пальца или вибратора.

Эти позы незаменимы для мужчин, которым противопоказана физическая нагрузка.

Они подходят для тех пар, где муж страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, так как от него не требуется физического напряжения, а также если муж значительно старше жены и уже не так активен.

В семьях, которые практикуют эти позиции, нет фригидных женщин, так как холодная женщина не будет использовать эти позы, где все усилия приходится делать ей самой, она предпочтет традиционную, где лидер – муж, а её роль пассивна.

Эти позиции сложны, если вход во влагалище женщины находится низко, то-есть, ближе к анусу (заднему проходу), а также если женщина грузная или неопытная.

Если женщине сложно самой осуществлять фрикции или у неё ещё нет опыта, то мужчина может помочь ей, встречая её движение на полпути, или же он может нажимать на неё или приподнимать её, положив руки ей на бедра или на талию в зависимости от её роста.

Не любят эти позиции женщины с некрасивой фигурой – слишком худые с неразвитой грудью или наоборот, очень полные с деформированной фигурой и слишком большой грудью. Таким женщинам можно порекомендовать позицию «женщина сверху лежа».

В позиции «женщина сверху» можно перейти из традиционной и чередовать их в течение полового акта, если партнеры этого хотят.

Третий вариант – поза «всадницы» – женщина сидит сверху, спиной к лицу мужчины.

Преимущества:

почти те же, как и в предыдущих вариантах, кроме того, что партнер не видит груди и лица женщины, зато видит её спину и ягодицы. Кроме того, он не может стимулировать клитор, но его может стимулировать сама партнерша, одновременно лаская гениталии мужчины. При использовании вибратора возможна одновременная стимуляция клитора и пениса.

Чтобы партнер мог видеть все обнаженное тело женщины, в его ногах можно поставить зеркало.

Четвертый вариант – «женщина сверху лежа».

Здесь движения партнерши более ограничены, и многие положительные качества прежнего варианта теряются. Более подробно она описана в главе «Дао любви».

Эта позиция рекомендуется женщинам, стремящимся к лидерству, если у них по каким-либо причинам нет возможности практиковать позу «женщина наверху сидя», например, грузная фигура, физические недостатки, отсутствие опыта, некрасивая грудь, немолодой возраст и соответственно, сниженная активность, и другие.

Она может использоваться как промежуточная, если женщина устала. В позицию «лежа» женщина может плавно перейти из позы «женщина сверху сидя», не разрывая контакта половых органов с партнером, чтобы избежать риска потери эрекции мужчиной, –

вначале женщина ложится грудью на мужчину и может совершать движения в такой позиции, а потом медленно выпрямляет ноги и дальше может совершать коитус в двух вариантах – плотно охватив ногами бедра партнера или наоборот, сдвинув ноги и поместив их между ногами мужчины.

Позиция «сзади» – тоже имеет много вариантов.

Первый вариант – женщина на четвереньках (коленно-локтевое положение или женщина опирается не на локти, а на ладони, или ложится грудью на постель).

Преимущества:

Некоторые женщины только в этой позиции способны дойти до оргазма, если эрогенной зоной является задняя стенка влагалища и анус (задний проход), а также если блуждающая эрогенная зона находится между лопатками, и во время полового акта партнер должен её целовать.

Эта поза способствует наступлению беременности при некоторых особенностях анатомического строения половых органов женщины, например, при загибе матки назад. Кроме того, эта поза препятствует вытеканию спермы после коитуса, что тоже немаловажно для наступления беременности.

Преимущество этой позиции и в том, что придатки матки и все органы брюшной полости смещаются вперед, и женщина не ощущает боли во время коитуса, если у неё воспаление придатков.

Достоинством этой позы является и то, что мужчина может свободно осуществлять стимуляцию клитора.

Мужчине эта поза приятна потому, что он может видеть ягодицы женщины, которые воздействуют как релизер, усиливая его возбуждение. Грудь, ягодицы и половые органы женщины – наиболее сильные релизеры.

Второй вариант – женщина стоит на краю постели на коленях, а мужчина стоит на полу.

Плюсы те же, что и в первом варианте. Поза удобна для мужчины.

Третий вариант – мужчина лежит на женщине сзади, его ноги между её раздвинутых ног. Позиция не очень удобная, так как трудно удержать половой член во влагалище. Рекомендуется подложить валик под живот женщины.

Женщине она мало интересна, так как мужчина может ласкать только её спину, но не другие эрогенные зоны. Можно использовать её для разнообразия.

Четвертый вариант – тот же, что и второй, но женщина может сдвинуть ноги.

Пятый вариант – мужчина кладет руку женщине под живот или на клитор и стимулирует его.

Шестой вариант – женщина опирается о какой-либо предмет (мебель, стену) слегка или сильно наклоняет верхнюю часть корпуса, а мужчина стоит и вводит пенис во влагалище сзади.

Преимущества:

Плюсом этой позы является то, что половой акт может осуществляться в небольшом пространстве, например, в ванной комнате и даже в туалете, если партнеры не имеют своей комнаты (например, живут в одной комнате с детьми).

Партнеры могут быть неполностью раздеты, если используют «быстрый секс» в одежде.

Положительным является и то, что партнер может стимулировать клитор.

Позиции лежа на боку.

Преимущества:

Эти позиции хороши тем, что не требуют много усилий от партнеров, ни один из партнеров не давит весом своего тела на тело другого.

Рекомендуется во время беременности женщины или если кто-то из партнеров недавно был болен и ослаблен или страдает сердечно-сосудистым заболеванием.

В этой позиции женщина имеет возможность задействовать мускулатуру бедер,

влагалища и оргастической манжетки.

Мужчина имеет возможность глубоко проникать во влагалище женщины, что важно, если эрогенные зоны находятся глубоко в вагине и в шейке матки.

Хороша позиция и тем, что партнер может осуществлять стимуляцию клитора рукой. Блуждающая эрогенная зона у партнерши может быть в области стоп, тогда партнер имеет возможность стимулировать их.

Вариантов у этой позы много – лицом к лицу, ноги женщины сдвинуты и вытянуты, чтобы эффективно задействовать все три группы мышц, или нога согнута и удерживается партнером или кладется на партнера, а также – мужчина сзади партнерши.

Вариант – женщина располагает верхнюю часть тела под углом 45 градусов к партнеру.

Вариант – головы партнеров находятся в противоположных сторонах.

Позиции сидя.

Преимущества:

Они хороши для мужчин со слабой эрекцией.

Не требуют много места, годятся для «быстрого секса». В позиции сидя половой акт может осуществляться на полу, на краю ванны, на стуле, низком пуфе. Варианты разнообразны в зависимости от того, на чем сидит мужчина или женщина.

Удобны для тех супругов, которые живут в одной комнате с детьми или родителями. Они могут уединиться в ванной.

В позиции лицом к лицу стимулируется передняя стенка влагалища, которая у большинство женщин более возбуждаема, чем задняя.

В большинстве вариантов половой член глубоко во влагалище не проникает, поэтому удобна для пар, где пенис мужчины длиннее влагалища женщины более, чем на 3-4 сантиметра.

Если параметры гениталий партнеров оптимальны, то для более глубокого проникновения пениса женщина может откинуться назад, что немного напоминает позу «маленькой Веры», но не требует от женщины такого напряжения, как в позиции «женщина сверху сидя».

Если женщина хочет задействовать ранее указанные три группы мышц для усиления своего возбуждения, то она должна сидеть между ног мужчины со сдвинутыми ногами.

Первый вариант – женщина сидит, согнув ноги и поставив ступни на края пуфа, мужчина стоит на коленях между её ног.

Второй вариант – то же, но женщина охватывает ногами партнера за поясницу.

Третий вариант – женщина сидит на очень низком пуфе, ноги на полу, партнер между её ног, его голени на полу.

Четвертый вариант – мужчина сидит, женщина сидит к нему лицом (этот вариант более подробно будет описан далее).

Пятый вариант – мужчина сидит на полу, вытянув ноги вперед, лицом к спине партнерши, партнерша к нему спиной, её голени параллельно полу, ногами охватывает ноги партнера.

Позиции стоя – довольно трудны, но имеют преимущества:

Половой акт может осуществляться в неожиданном месте, вне спальни, когда супруги неполностью раздеты.

Это один из вариантов «быстрого секса».

Сношение в одежде, полностью или частично, незаменимо и в тех случаях, когда у одного из супругов есть дефект тела, например, шрам после операции, у женщины удалена грудь.

Первый вариант – оба партнера стоят лицом к лицу, слегка откинувшись корпусом тела назад.

Второй вариант – мужчина стоит, держа партнершу за бедра или ягодицы, женщина охватывает согнутыми ногами его тело.

К позициям «стоя» относится и половой акт в воде. Но это возможно только в тех

случаях, когда водоем экологически чист, так как во время коитуса вода попадает во влагалище женщины, и если вода грязная, у женщины может развиваться воспаление. Чистая морская вода оказывает лечебное воздействие.

Женщина держится руками за плечи партнера, откидывая корпус назад. Погруженная в воду женщина приобретает невесомость, и мужчине легче удерживать её за бедра и двигать в ритме фрикций.

Перекрестные позиции – в них тела партнеров располагаются перпендикулярно друг другу или несколько наклонно (оси тел перекрещиваются).

Первый вариант – поза крестом – женщина лежит на спине, ноги согнуты в коленях и раздвинуты. Партнер стоит на коленях между её ног, на кровати.

Второй вариант – женщина ложится с поднятыми ногами на низкий диван, чтобы её таз находился на краю его, мужчина на коленях напротив. Когда применять эту позу, сказано далее.

Плюсы этой позы – здесь сексуальное напряжение направлено на клитор, который мужчина может стимулировать во время акта рукой или вибратором. Сексуальное напряжение во влагалище можно регулировать подушкой, подложенной под поясницу или под крестец, в зависимости от того, на какую стенку влагалища – переднюю или заднюю – желательно направить стимуляцию во время фрикций.

Лечебный вариант – женщина лежит на спине, одна нога поднята и лежит на плече партнера, он на коленях. Рекомендуются при воспалении одного яичника у женщины. В этом случае женщина поднимает другую ногу, например, если у неё боли слева, то она поднимает правую ногу, при этом напряжение направляется правее, поэтому болевых ощущений в левой стороне будет меньше. Те же самые рекомендации в отношении стимуляции клитора.

В зависимости от топографической анатомии половых органов женщины оптимальны следующие позиции для полового сношения:

Если половая щель расположена высоко, рекомендуются другие способы – сношения на боку или женщина наверху. Сношение традиционным способом недостаточно эффективно. Коленно-локтевой способ совершенно неэффективен.

Если половая щель расположена низко – половое традиционным способом малоприспособно, так как мужчина даже с длинным членом проникает во влагалище лишь наполовину. Рекомендуются следующие способы: коленно-локтевой, при котором пенис свободно входит во влагалище. Следует помнить, что сама по себе коленно-локтевая поза не даст женщине ощущения оргазма, если при этом партнер не проводит стимуляцию клитора.

Поза «по-офицерски» – женщина лежит на спине, а ноги поднимает вверх и кладет мужчине на плечи. Она называется так потому, что ноги женщины лежат на плечах мужчины, как погоны. В это позе те же рекомендации в отношении стимуляции клитора.

Его разновидность: женщина лежит поперек кровати или на низком диване, придав наклон тазу вниз с помощью подушечки, подложенной под таз, ноги взяты в руки, мужчина стоит около кровати на коленях, движения обоих партнеров навстречу друг другу. Плюс стимуляция клитора.

Еще один способ – женщина садится на половой член лежащего мужчины и слегка наклонившись, опирается на ложе вытянутыми руками, во время полового акта пружинит ногами и надвигает влагалище на пенис мужчины.

Другой способ – женщина ложится животом вниз, слегка выставляя таз, мужчина ложится сверху. Женщина должна быть тоже активной, совершая движения навстречу мужчине.

При центральном положении половой щели – годятся любые способы. Можно разнообразить обычные позы:

Женщина садится на колени партнера лицом к нему. Мужчина сидит на краю стула или кровати, при этом влагалище как бы надевается на член – плотно, до больших половых губ. Малейшее движение нежно щекочет шейку матки и приводят женщину в экстаз. Это единственный способ самого тесного соприкосновения половых органов мужчины и

женщины, и соприкосновение головки пениса с шейкой матки приносит наивысшее наслаждение как мужчине, так и женщине. Ги де Мопассан называл этот способ сношения «сладкой скачкой вдвоем». Женщинам следует научиться направлять пенис на шейку матки, иначе он будет упираться во влагалищный свод, не принося ничего, кроме боли. Сексопатологи считают этот способ сношения одним из самых физиологически правильных и богатых ощущениями.

Все эти позиции могут использовать люди с широким диапазоном приемлемости, не скованные предрассудками и комплексами, не стесняющиеся прекрасной наготы своего тела. Они могут дать многое для укрепления уз брака, не позволяя интимным отношениям превратиться в «выполнение супружеского долга», давая простор воображению и позволяя избежать многих помех в сексуальных отношениях.

«Стеснительное подавление естественных желаний, от которых все равно не избавиться, особенно, если эти желания никому не вредят, – вызывает чувство вины и психологический стресс».

### *Г.Селье*

Люди, воспитанные на пуританских или ханжеских принципах, с небольшим диапазоном приемлемости сексуальных игр, использующие из стыдливости лишь традиционную позицию, подавляя в себе естественные желания, сами создают основу для стрессов и внутреннего разлада.

Мужчинам следует должны знать, что

Традиционная поза, которую чаще всего однообразно практикуют супружеские пары, – одна из самых неблагоприятных для женщины, а кроме того, не подходит и многим мужчинам.

На начальных этапах супружеских отношений, когда жена ещё не утратила стеснительности (некоторые женщины не могут избавиться от неё даже после многих лет брака), мужчина не должен сразу требовать, чтобы она была полностью обнажена, позволив ей оставаться в ночной рубашке или пижамной курточке. Со временем она привыкнет и станет более раскованной, так как при перемене позиций полностью скрыть свое тело ей не удастся, и это уже не будет её так смущать.

Сохранение части одежды на партнерше может быть даже привлекательна для партнера, так как общеизвестно, что полная нагота – асексуальна. На женщине всегда должно быть что-то, что мужчине хотелось бы снять. Часть одежды, прикрывающая тело любимой, ещё больше волнует мужчину, будоража его воображение.

Женщины более консервативны в отношении поз, если им хорошо в определенной позе. Частая и резкая смена позиций полового акта может вызвать у партнерши негативное отношение, так как разрушает стереотип. Мужчины всегда больше жаждут новизны, чем женщины, которые считают, что «от добра добра не ищут». К новой позе нужно переходить очень осторожно и бережно, почти как в первую брачную ночь.

Это имеет значение в тех случаях, если партнерше нравится какая-то постоянная позиция, а мужчине хочется новизны. Бывает, что новая позиция сначала не нравится, а потом партнеры понимают её преимущество перед прежними.

Хотя пресыщение в браке происходит не только из-за однообразия позы, – в этом участвуют многие факторы, – но в самой перемене позиции полового акта уже заложены эротические мотивы, которые могут внести свежесть в интимную жизнь, вызвать желание улучшить отношения между партнерами, а в целом – положительно сказаться на браке.

Если супруги духовно очень близки, то изменение позы даст возможность для новых переживаний и возможности узнать партнера с неожиданной стороны; семейные будни не означают у таких пар будничные отношения.

Перемена позиции необходима при длительной супружеской жизни, когда с возрастом, во второй половине жизни, сексуальная активность мужа все больше снижается, а жена достигает пика своей сексуальности. В этих случаях позиции «женщина сверху» и другие,

где наиболее активна партнерша, – просто незаменимы.

В выборе позы должны учитываться интересы обоих партнеров. Если одному она нравится, а другого по каким-либо соображениям не устраивает, то надо искать другую, которая устраивала бы обоих.

В неудобной позиции мужчина не сможет осуществлять пролонгированный половой акт, не может использовать различные типы фрикций, которые позволят не только продлить коитус, но дать наибольшие ощущения обоим партнерам.

Неверно мнение, что мужчина и женщина автоматически окажутся в наилучшей позиции, если у них нет опыта. Даже имевшие в прошлом немалый сексуальный опыт мужчины и женщины, оказавшись вместе впервые, не смогут сразу выбрать оптимальную позу.

Если мужчина знает параметры своего эрегированного пениса, то он не может знать параметры гениталий его новой сексуальной партнерши. А от этого многое зависит, не только для женщины, но и для партнера. Им потребуется немало времени, чтобы привыкнуть к телам друг друга. Но и найдя оптимальные позиции, они смогут открывать для себя все лучшие и лучшие позы, если будут постоянно экспериментировать.

Те мужчины и женщины, которые часто меняют партнеров – чаще всего плохие любовники, которые количеством любовных связей подменяют качество сексуальной жизни.

За одно или несколько любовных свиданий ни один даже опытный любовник не может опробовать все позиции полового акта. Длинный список любовных «побед» таких «сердцеедов» – отнюдь не достоинство, а свидетельство того, что они неспособны к высокой технике секса, не удовлетворяют партнершу (или партнера) и сами остаются неудовлетворенными. Человек, который удовлетворен сексуальными отношениями с партнершей (или партнером) не будет искать новых любовных приключений.

Безусловно, механическая перемена позиций, если между супругами нет любви и духовной близости, если женщина постоянно остается неудовлетворенной, – ничего не даст.

Никакие технические нюансы не смогут увлечь женщину, если партнер ей неприятен, если она испытывает отвращение к сексу, если между супругами нет искренности, доброжелательности, нежности и теплоты.

Супруги, хорошо знающие друг друга, инстинктивно чувствуют малейшие изменения в своих взаимоотношениях, и способны своим вниманием и нежностью восстановить семейную гармонию.

Не стоит переоценивать значение позиций полового акта. Есть супруги, которые прекрасно себя чувствуют в одной позе, так как именно в ней полнота их ощущений максимальна.

Главное в интимной жизни – это сексуальная гармония. А в какой позе оба супруга достигают оргазма, если он является постоянным спутником каждого полового акта, – не имеет никакого значения.

«Что вы надеваете на ночь?»

«Любимого мужчину.»

*Брижит Бардо*

## **Как стать половым гигантом**

Каждая женщина мечтает много раз, но с одним мужчиной; каждый мужчина мечтает много раз, но с разными женщинами.

*NN*

Неоднократные половые сношения в течение одних суток называется сексуальным

эксцессом. Овладев техникой пролонгированного полового акта по древнекитайскому способу (см. раздел «Китайская грамота»), вы не только приобретете способность к сексуальным эксцессам, но и сможете с каждым разом ощущать все большее наслаждение от близости.

Если вы можете совершать по несколько половых сношений за ночь, а ваша партнерша это одобряет, то можно начать подготовку к повторному половому акту даже в периоде половой невозбудимости (рефрактерной паузе) после первого оргазма.

В норме период половой невозбудимости составляет 20-30 минут, но могут быть разные варианты – и несколько минут и пару часов. У женщины пауза может быть гораздо короче, чем у мужчины. А некоторые женщины способны испытывать несколько оргазмов подряд, без периода невозбудимости.

Уже через несколько минут после первого оргазма партнерши, если она не против, вы можете возобновить ласки, постепенно переходя на её самую сильную эрогенную зону. Но знайте, что потребуется более длительный период для стимуляции, чем в первый раз. Сразу после полового сношения не следует стимулировать самые главные эрогенные зоны. Начинать нужно, как всегда, с общих ласк.

Половое возбуждение у женщины спадает гораздо медленнее, чем у мужчины – в течение 10-20 минут; даже после оргазма ещё есть определенный уровень возбуждения. Если подкрепить дополнительными ласками, то возбуждение партнерши нарастает. Когда у женщины опять возникнет желание, можно переходить на стимуляцию главных эрогенных зон.

После куннилингуса или мануальной стимуляции клитора в течение некоторого времени прикосновение к клитору может быть немного болезненным. В этом случае нужно дать партнерше немного отдохнуть от этого вида стимуляции, лаская другие эрогенные зоны, а потом возобновить возбуждение клитора, но очень осторожно, едва касаясь.

Обычно вид возбужденной женщины, готовой к совокуплению, возбуждает и мужчину; соответственно, рефрактерный период у него будет укорочен. Эрогенные зоны мужчины станут возбудимыми, возникнет хорошая эрекция.

Будучи в рефрактерной паузе, можно дать партнерше возможность испытать ещё один оргазм при продолжении клиторных ласк (оральных, мануальных или вибратором), за это время возбудимость мужчины восстановится, и он сможет перейти к половому сношению, но с обязательной стимуляцией клитора. Это более эффективно, чем ждать весь рефрактерный период – сокращается время на сексуальный эксцесс, что немаловажно, если время для полового общения ограничено.

Женщина будет все это время находиться в состоянии перманентного наслаждения, а мужчина будет достойно вознагражден за свое терпение и ласки. Критерий хорошего полового партнера – когда частота оргазмов мужчины и женщины совпадает, а великолепного партнера – когда женщина испытывает больше оргазмов, чем он сам.

Если ещё остались силы и желание, то можно попробовать ещё раз. Вряд ли партнерша откажется снова испытать наслаждение. А вы будете искусным, непревзойденным любовником. Кстати, Казанова, позволял женщине всю ночь находиться в состоянии непрерывного блаженства, давая пережить до десяти (!!!) оргазмов, и благодарности его любовниц не было границ.

Как часто практиковать сексуальные эксцессы – зависит от вас. У каждого человека потребности и возможности индивидуальны. Но нужно обязательно учитывать желание партнерши, особенно если вы различаетесь по темпераменту.

Если у вас высокая половая конституция, и вы нуждаетесь в нескольких сношениях за ночь, а женщина не возражает против такого ритма половой жизни и каждый раз испытывает оргазм, – это замечательно.

Но если вашей партнерше достаточно одного раза (например, у неё средний темперамент или длительная рефрактерная пауза, и в течение нескольких часов её эрогенные зоны невозбудимы), то в коем случае нельзя настаивать на повторной близости. Если вы

проявите настойчивость, то она, конечно, уступит (женщины очень благодарны свои партнерам за пережитое наслаждение), но это может отрицательно повлиять на её отношение к сексу.

Допустим, вы все же настояли на повторном сношении, а ваша партнерша все ещё пребывает в рефрактерном периоде. Тогда сексуальное возбуждение у неё не наступает, а её половые органы не будут готовы к совокуплению. Женщине будет больно, она будет с нетерпением ждать, когда партнер закончит половой акт, – а такое отношение отнюдь не способствует сексуальной гармонии. От этого пострадаете, в первую очередь, вы сами: в следующий раз, зная, что вы не удовлетворитесь одним коитусом, а будете настаивать на повторении, – она постарается вообще уклониться от близости, чтобы вас «не заводить».

Совершенно недопустимо настаивать на повторных половых актах, когда даже первый раз женщина не получила удовлетворения. Чрезмерный темперамент партнера в сочетании с его сексуальной безграмотностью или половым эгоизмом, – несчастье для его партнерши. Семейная жизнь с таким человеком – это непрерывная череда ссор из-за взаимного непонимания и отвращения жены к сексу. Чувственность и «сексуальный аппетит» женщины во многом зависят от мужчины.

Эротически разбуженная женщина охотно пойдет навстречу его желаниям и не будет уклоняться от близости, если она регулярно испытывает наслаждение.

Если вам недостаточно одного полового акта за ночь, и вы хотели бы большего, то в ваших силах пробудить чувственность в женщине. Попробуйте, как последователи учения дао любви, отказаться от собственного удовлетворения при каждом коитусе, хотя бы на время, контролируйте эякуляцию и не стремитесь к собственному оргазму, дайте партнерше испытать несколько оргазмов подряд, и в дальнейшем у вас не будет проблем. Если она будет испытывать столько же оргазмов, сколько и вы, а тем более, больше, – то вы сможете гордиться, что «воспитали» достойную партнершу.

Знаменитый Казанова однажды узнал об одной богатой немолодой вдове, которая была набожна и сексуально холодна, и решил разбудить в ней женщину. Несмотря на отсутствие её реакции и даже её противодействие, он ласкал её десять часов подряд, и когда она наконец испытала серию оргазмов, – это была уже совсем другая женщина. Она была так потрясена своими ощущениями и так благодарна Казанове, что подарила ему большую часть своего состояния.

Если уж Казанове удалось «разбудить» нелюбимую им женщину, совершенно не расположенную к его ласкам, то в отношении любимой женщины вы тем более должны проявить сексуальный альтруизм.

Интенсивное сексуальное влечение друг к другу, когда партнеры всю ночь проводят в ласках и лишь под утро засыпают обессиленные, но счастливые, – свойственно, в основном, молодоженам или любовникам с небольшим стажем.

Если в вас проснулся такой «половой гигант» – прекрасно, но лишь в том случае, если ваша партнерша полностью вам соответствует в своих «сексуальных аппетитах». Если это вы в ней разбудили такую «тигрицу», – то вам есть чем гордиться.

Если вам и вашей партнерше достаточно одного полового сношения за ночь, то вы можете лишь иногда «баловать» её и себя сексуальными эксцессами. А если вы оба способны регулярно выдерживать по несколько сексуальных контактов за ночь, – все в ваших силах.

Но меру все же знать нужно, и перерывы устраивать тоже нужно. Такая интенсивная нагрузка может вас истощить. Поэтому ко всему нужно подходить разумно.

Со временем жизнь сама все расставит по местам. Интимная близость будет уже не каждый день, и если при первой же возможности вы опять доставите своей партнерше наслаждение несколько раз в течение одной ночи, – то этого вам обоим хватит, чтобы дотерпеть до следующей возможности. А в перерывах вы отдохнете, наберетесь сил, соскучитесь, и все будет, как в первый раз.

Если со временем ваши ночи станут более спокойными, и интимная близость будет не

чаще одного раза, а вам обоим будет этого достаточно, – значит, все в порядке.

«Для встряски» можете иногда устраивать «праздник тела», чтобы напомнить партнерше, какой вы великолепный любовник, и удовлетворить её так, чтобы несколько дней можно было отдохнуть. А дальше режим сам выработается.

Сексопатологи считают, что если половая жизнь не вызывает усталости или разбитости, если днем партнеры остаются бодрыми и веселыми, то о половых излишествах речь не идет.

Оптимальной является регулярная половая жизнь, которая соответствует индивидуальным возможностям обоих партнеров.

В эротической пьесе было только одно действие, но зато столько актов!

*Борис Крутиер*

## Постигра

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

*Ю. Нагибин*

Постигра – завершающий аккорд, который возможна лишь в том случае, если оба партнера остались довольны друг другом. Испытывая приятную расслабленность, они могут спокойно полежать в постели, неторопливо лаская друг друга.

Здесь даже неважно, был ли у женщины оргазм. Для многих женщин оргазм не самоцель. Нежность, ласки партнера, ощущение, что она любима, что они едины и душой, и телом, – вот что самое важное для женщины.

Недаром секс называют интимной близостью, что подразумевает близость и духовную, и телесную. Если женщине хорошо с этим мужчиной, то сам по себе пик наслаждения – не самое главное. Желательный, но не обязательный элемент близости.

Мужчина может полностью испортить все впечатление, даже если до того все было замечательно, – если скомкает постигру. Нет ничего хуже, чем партнер, который после секса поворачивается к женщине спиной и немедленно засыпает.

Если бы мужчины знали, что в этот момент думают о них женщины, лежащие рядом, они бы, пожалуй, пересмотрели свое поведение. Все самые нелестные эпитеты и определения, которые обозначают «человека, удовлетворившего свою похоть», – вот примерно это с разной степенью экспрессии шепчут про себя женщины, глядя на храпящего рядом мужа (любовника), который только что сотрясался в пароксизме оргазма.

Другой вариант, как можно разрушить очарование близости, – когда один из партнеров спешно вскакивает и мчится в ванную. Чаще всего этим грешат женщины, которые полагают, будто спринцеванием можно предохраниться от беременности. На самом деле спринцевание уже бесполезно, поэтому и спешить не стоит. Среди мужчин тоже есть чистюли, которые не терпят «грязи» на теле и едва разомкнув объятия, бежит в ванную совершать омовение. Лучше не портить финал ненужной суетой, немного полежать в объятиях друг друга, а гигиеническими мероприятиями можно заняться чуть позже.

Большинство людей не имеют ничего против запаха спермы («запах секса»). Никакой «грязи» на теле после секса нет. Многим парам даже нравится, что их объетиняет «аромат греха». Но если вы не можете даже пять-десять минут потерпеть, то кладите на прикроватную тумбочку или где-то неподалеку от постели пачку салфеток, гигиенических пакетов, бумажные или обычные полотенца. Вместо того, чтобы отправляться в ванную, воспользуйтесь этими подручными средствами. А потом можно вдвоем принять душ.

Завершающие ласки не менее важны, чем предварительные. Не так уж много женщине

и надо! Всего лишь ласковое объятие, несколько поцелуев и интимный шепот на ушко: «Ты самая желанная, самая сексуальная женщина на свете!» Остальное – на ваше усмотрение, комплименты – без ограничений.

Только после того, как вы выразите партнерше свою благодарность руками и словами, можно со спокойной душой отойти ко сну со словами: «А теперь, дорогая, я должен восстановить силы, чтобы их сохранить для тебя».

В этом случае ни одна женщины не станет пихать вас в бок, не давая спать и требуя к себе внимания. Для завершения гармонии после полового акта мужчина обязательно должен проявить нежность, внимание и благодарность по отношению к женщине, если он хочет, чтобы в следующий раз она с радостью откликнулась на его желание.

## Раздел 6. Китайская грамота

### Дао любви

– Говорят, китайцы как-то по-особому занимаются сексом, – интересуется мужчина у приятеля.

– Да, они делают перерывы. Поэтому могут долго.

Вечером в постели с женой. Некоторое время занимается сексом, потом встает, курит, опять секс, опять встает, пьет кофе. Наконец жена не выдержала:

– Вась, что это с тобой? Ты прям как китаец...

*Анекдот*

Древнекитайские трактаты, посвященные дао любви, в которых основным условием является удовлетворение женщины, дают много рекомендаций, с помощью которых мужчина приобретает способность испытывать наслаждение от самого полового общения, а женщине это дает возможность регулярно испытывать оргазм.

Дао любви уделяет внимание не только технике полового акта, но и эротическим ласкам, включая оральные ласки (куннилингус и фелляция).

По мнению философов дао любви, во время полового общения мужчина имеет возможность наслаждаться эротическими атрибутами женщины – её обнаженным телом, запахом, осязанием её кожи, вкусом её слюны и смазки наружных половых органов.

Мужчины, знающие дао любви, умеют контролировать семяизвержение и продлевать половой акт до одного часа и даже более, при этом они совершают от одной тысячи до пяти тысяч фрикций.

В древнем Китае считалось, что если мужчина не удовлетворяет женщину, то ему ещё надо совершенствовать свою сексуальную технику.

С позиции дао любви, даже умея контролировать семяизвержение, мужчина не считается хорошим сексуальным партнером, если его партнерша остается неудовлетворенной.

Мужчины, проповедующие дао любви, владеют утонченной техникой эротических ласк и являются сексуальными альтруистами: во время полового сближения они стремятся доставить партнерше наивысшее наслаждение и дать ей возможность пережить оргазм столько раз, на сколько она способна, чтобы в результате женщина была полностью удовлетворена интимной близостью.

Философы дао любви много внимания уделяли стилю и глубине фрикций потому, что наслаждались половым общением больше, чем достижением оргазма. Они рекомендуют не только использование разнообразные стилей фрикций, но и правильное число ударов в идеальном соотношении.

Врач и философ УП века Ли Тун Сянь написал книгу «Тун Сянь-цзы», в которой 6 глав

посвящено описанию толчков (фрикций) пениса. В книге содержится поэтическое описание различных толчков, которые удобны при длительных сеансах занятий любовью: глубокие и мелкие, медленные и быстрые, прямые и косые. Каждый из толчков имеет свой особый эффект и свои характеристики.

Медленный толчок Ли Тун Сянь описывает как «движение карпа, играющего с крючком, быстрый – как полет птиц, летящих против ветра». Все движения должны быть скоординированы – вводить и вынимать пенис, двигать вверх и вниз, слева направо и наоборот, с промежутками между ними или в ускоренной последовательности.

Он приводит 9 типов толчков:

1. Направлять вправо и влево, будто храбрый воин пытается прорвать ряды врагов.
2. Двигать вверх и вниз, будто дикая лошадь брыкается в реке.
3. Вытаскивать и приближать, как стайка чаек играет на волнах.
4. Использовать глубокие толчки и мелкие, дразнящие удары, быстро чередуя, как воробей клюет остатки риса.
5. Производить глубокие и мелкие удары в неизменной последовательности, как большой камень опускается в море.
6. Приближать медленно, как змея, вползающая в нору для зимовки.
7. Толкать быстро, как испуганная крыса бросается в нору.
8. Балансировать, затем ударять, как орел хватается неуловимого зайца.
9. Поднимать, затем погружать, подобно тому, как большая парусная лодка храбро встречает бурю.

В диалоге императора Чжан Ли со своей советницей Су Нью говорится, что 9 мелких и 1 глубокий толчок является предпочитаемым в дао любви, поскольку «если толкать слишком мелко, пара может не получить наибольшего удовольствия; если слишком глубоко, они могут пораниться».

С точки зрения дао, 9 мелких и 1 глубокий толчок – это наилучшая комбинация, и оба партнера получают оптимальные ощущения. Женщины вначале чувствуют, что их дразнят, но затем находят, что этот способ доставляет им много удовольствия. Существуют и другие комбинации – 8 мелких и 1 глубокий, 5 мелких и 1 глубокий и другие.

Все толчки, производимые с различной скоростью, силой и глубиной, добавляют оттенки и нюансы удовольствия, а их разнообразие дает мужчине возможность контролировать эякуляцию и поддерживать его пенис твердым в течение всего полового акта.

Древние философы говорили о тысяче любовных толчков, которые необходимы для подлинного удовлетворения женщины.

Современному мужчине, не знающему дао любви, тысяча фрикций может показаться тяжким трудом, а не сексуальным удовольствием. Но даосы считают, что для того, кто опытен в любви, – это совсем не тяжелая работа, а наоборот. Их можно выполнить за полчаса, причем в весьма медленном ритме.

Толчки в дао значительно отличаются от общепринятого представления о фрикциях. Последователи дао могут выполнять их с поразительной выносливостью и энергией. Партнеры, испытывающие влечение друг к другу, могут достигать такой степени координации, которая может показаться невероятной. По их обоюдному желанию одно половое сношение может продолжаться столь долго, а коитусы могут повторяться столь часто, пока оба партнера не будут полностью удовлетворены.

Даос Чжан Чжунлань пишет: «Если фаллос каждый раз входит и выходит из наружных половых органов одним и тем же способом, длительный сеанс занятий любовью может быть скучным, но если мужчина знает, как разнообразить толчки и позы, долгий сеанс становится большим преимуществом. И не будет большим преувеличением сказать, что чем больше времени он имеет, тем легче ему будет сделать сеанс запоминающимся».

Для мужчины, знающего дао, составляет особое удовольствие осознание, что он может дать максимальную степень удовлетворения своей партнерше. А знание, что он может

удовлетворить самую сладострастную женщину, достаточно, чтобы увеличить уверенность в себе.

Современных мужчин чрезвычайно волнует собственная потенция. Утрата мужской силы воспринимается мужчинами как трагедия. Однако при этом они уделяют первостепенное значение эрекции пениса и забывают обо всем остальном. У мужчин, пользующихся принципами дао любви, даже если они эякулируют при каждом половом сношении, – никогда не бывает проблем с эрекцией и преждевременной эякуляцией.

Наслаждение самим половым общением и благодарность удовлетворенной женщины дают возможность мужчинам, пользующимся рекомендациями даосов, ощущать себя прекрасными любовниками. На эрекции они не фиксируются. Поэтому у них и нет с ней проблем.

Хорошая потенция свойственна всем мужчинам, использующим принципы дао.

Даже пожилые мужчины имеют хорошую эрекцию, а их партнерша каждый раз наслаждается во время полового сближения.

Чем больше мужчина беспокоится о своей потенции и сексуальных возможностях, тем хуже эрекция.

Если мужчина перестает на этом фиксироваться и стремится к удовлетворению партнерши при каждом половом акте, то все его опасения улетучиваются. А чем меньше опасений – тем лучше потенция. Это общеизвестно. Слабая потенция – удел неуверенных в себе мужчин (имеется ввиду импотенция, возникающая под влиянием психологических факторов).

В своей книге «Все, что вам всегда хотелось узнать о сексе, но боялись спросить» Давид Ройбен пишет: «Разумный критерий потенции мужчины это способность продолжить сношение от 6 до 10 минут. За это время мужчина с нормальной потенцией произведет от 50 до 100 тазовых толчков. Еда и секс имеют много общего. В процессе еды – первый кусок – самый вкусный, вторая порция – самая аппетитная. В третий раз земляничный торт уже не такой вкусный, как в первый. Третья копуляция (половое сношение – прим. автора) за ночь больше для мемуаров, чем для удовольствия участников».

Даосы считают, что 50-100 толчков и продолжительность сношения 6-10 минут, которую Д.Ройбен считает нормальной потенцией, характерна для мужчин, не имеющих понятия о дао любви. А что касается пресыщения сексом при многократных сношениях в течение одной ночи, то для мужчины, знающего дао, это вообще непригодно и не приемлемо для эротически пробужденной женщины.

Если мужчина любит свою партнершу и познал дао любви, то он наслаждается третьим сеансом даже больше, чем первым.

Применительно к аналогии с едой, можно сказать, что первое сношение лишь возбуждает аппетит для главного блюда. А после него мужчина, имеющий опыт дао, обнаруживает, что хочет и второй, и третьей порции. Говоря словами древних китайцев, мужчина почувствует, «будто никогда не получит от неё (женщины – прим. автора) достаточно». То же самое свойственно для женщины.

Известный английский сексопатолог Хэвлок Эллис, написавший семитомный труд «Исследования по психологии пола» считал нормальным продолжительность полового сношения один час с четвертью. Многие сексопатологи считают, что это вполне достижимо для мужчины с нормальной потенцией, умеющего пролонгировать половой акт. Продолжительное половое сношение не только увеличивает удовольствие женщины, но и удовлетворяет самого мужчину.

Большая продолжительность полового акта не должна стать самоцелью.

Занятие любовью – не механический процесс, который может быть измерен по времени и интенсивности. Важны не длительность сношения и число фрикций, – эти цифры предполагают тот уровень сексуальных способностей, которые приобретает мужчина, а основной принцип дао – максимальное наслаждение женщины. Сексуальные способности мужчины, руководствующегося принципами дао, становятся столь высоки, что он может

удовлетворить любую женщину.

Если мужчина найдет подходящую партнершу для столь длительных занятий сексом, и она будет этим наслаждаться, – то он сможет заниматься любовью и час с четвертью, и даже больше, и производить тысячу любовных толчков.

Но не все женщины подготовлены для столь продолжительных половых актов, и далеко не все любовники испытывают такое влечение друг к другу, чтобы заниматься любовью так долго и так интенсивно. Даже опытные и темпераментные пары могут не захотеть таких ежедневных занятий сексом.

Однако философия любви дао не ставит необходимым условием частые половые сношения. Она отдает предпочтение качеству полового акта перед количеством половых сношений.

Мужчина приобретает способность испытывать наслаждение от полового общения и дарить наслаждение женщине, а уж как часто он будет это делать, – зависит от него самого и его партнерши.

Мужчина, практикующий дао любви, может заниматься сексом так часто и так долго, как сам этого хочет. При этом он не будет вести аскетический образ жизни, чтобы утратить свои способности. Своей сексуальной жизни все даосы придают большое значение.

Важно, что мужчина, практикующий дао любви, никогда не разочарует свою партнершу и не разочаруется в сексе сам.

Даосы практикуют бесконечное разнообразие поз. Даже для традиционной норма-позы предлагается 13 вариантов. Рекомендуется не только использовать различные позиции при половом акте, но и постоянно экспериментировать и импровизировать. Кроме того, даосы советуют использовать меняющиеся позы. Когда мужчина овладевает техникой чередования толчков, он должен научиться переходу из одной позы в другую без прерывания сношения. Например, из позиции «мужчина сверху» партнеры могут перейти в позу «на боку». И в этой позе даосы тоже предлагают множество вариантов. Из этой позиции они рекомендуют плавно перейти в положение «женщина сверху».

Особенно важен такой переход, если партнерша робкая или неопытная и сопротивляется сама принимать такую позицию. А при быстром вращении тел мужчиной она может быть легко и естественно переведена в позу «сверху», и её робости и стыдливости не будет нанесен моральный ущерб. А когда она неожиданно окажется в такой позиции, то может обнаружить, что такая поза ей очень нравится, и женщины, ранее не испытывавшие оргазма, нередко достигают его именно в такой позе.

Такая быстрая смена позы без выведения полового члена из влагалища хороша и для мужчин, которые могут утратить эрекцию, если будут изменять позу с прекращением контакта половых органов. Например, если у мужчины есть некоторые проблемы с потенцией, то он начинает половой акт в традиционной позе «мужчина сверху» в одном из её вариантов. Достигнув с помощью фрикций хорошей эрекции, он плавно, не размыкая контакта гениталий, переводит партнершу в положение «на боку», а затем так же плавно в позицию «женщина сверху». В этой позе многие мужчины могут контролировать эякуляцию гораздо дольше, мужчина может расслабиться и наслаждаться, а женщина принимает на себя активную роль и сама осуществляет толкания, меняя их угол для достижения наибольшего наслаждения.

Смена позиции без размыкания контакта половых органов рекомендуется и мужчинам пожилого возраста, так как физическая нагрузка в окончательной позе для партнера невелика, а в первоначальной позиции он уже достиг достаточного возбуждения и эрекции.

В позиции «женщина сверху», помимо вариантов, когда партнерша сидит на партнере, рекомендуется вариант, когда женщина ложится во всю длину своего тела на мужчины, широко раздвинув или наоборот, тесно сжав ноги. Эта позиция более удобна и не столь утомительна для женщины. Многие женщины находят эти фрикции очень эротичными, поскольку половой член мужчины и влагалище женщины остаются в тесном и непрерывном глубоком контакте.

Идеи дао любви лежат в основе сексуального альтруизма. Именно поэтому многочисленные любовницы знаменитых любовников прошлых лет и настоящего времени так ценили их и были к ним бесконечно привязаны даже после разрыва. Все знаменитые любовники-альтруисты прославились не тем, что имели бесчисленное количество женщин, а тем, что постоянно давали им наивысшее наслаждение, не стремясь только лишь к собственному удовлетворению. Они давали женщине возможность испытывать оргазм многократно, а себе – гораздо реже.

Сексуальным эгоистам этого понять не дано. Но те мужчины, которые хотят навсегда привязать к себе возлюбленную и доставить ей наивысшее наслаждение, а себе – громадное психологическое и физическое удовлетворение, – должны использовать основные принципы дао любви и сексуального альтруизма. Философия дао предполагает, что мужчина получает огромное наслаждение уже от самого полового акта и удовлетворения любимой женщины, а не только от собственного оргазма.

## Тантрический секс

«Три источника имеют влечения человека – душу, разум и тело. Влечение душ порождает дружбу. Влечение ума порождает уважение. Влечение тела порождает желание. Соединение трех желаний порождает любовь.»

*Древнеиндийский трактат о любви*

Тантрический секс распространен в Индии. С древних времен индусы выделяли три способа взаимодействия с окружающим миром: йога – путь прямого действия, санхья – путь наблюдения и тантра – путь обратного действия. Конечная цель – достижение слияния с божеством.

Основная доктрина тантризма состоит в следующем: если что-либо в материальном мире требует внимания – следует удостоить его вниманием. Это что-то призывает наслаждаться, – следовательно, нужно насладиться. Только так человек сможет постигнуть, что за всяким наслаждением стоит Он, Единый.

Поскольку величайшее наслаждение – это секс, то именно ему в тантризме уделено особое внимание. Здесь тоже основной принцип – умение управлять своим сексуальным возбуждением. Техника, как и в дао, построена на подконтрольности эякуляции мужчине и минимальной частоте эякуляций. Тантра предпочитает выбросу семени отвод энергии к чакрам.

При этом влюбленные садятся напротив друг друга в особой позе, мужчина вводит пенис во влагалище женщины. но оба продолжают сидеть, не шевелясь. настроившись друг на друга,

Этот способ сверхритуалистичен и тесно связан с религией; считается, что оргазм – это блаженство, которое дается влюбленным из космоса.

Основная цель тантрического секса – понять, что наслаждение с партнером ничто в сравнении с тем экстазом, когда оба прорвутся в заоблачные выси.

Техника тантрического секса рассчитана на достижение такого слияния с партнером, при котором телесные оболочки занимают второстепенное место, а сущность человека, освобождаясь, наслаждается Божественной любовью.

Принципы тантрического секса суперальтруистичны: женщина более значимый партнер. Она обязательно должна пережить оргазм.

Продолжительность полового соединения не ограничена, но реально она продолжительна – единение с Божеством и гармонизации мужского и женского начала не могут уложиться ни в полчаса, ни в час.

Древние арабы использовали идеи тантрического искусства любви и дао любви. На основе этого они создали сексуальную технику под названием имсак.

Используя такую сексуальную технику, мужчина может всю ночь дать партнерше возможность испытывать наслаждение, но сам он способен управлять собой и эякулировать по собственному желанию.

Этой техникой секса пользовался знаменитый Али Хан, непревзойденный любовник.

Вот истинное осуществление любви – когда в объятиях любовных взаимно изведывают страсть и жаждущий её удовлетворения, и полузакрывшая от наслаждения глаза женщина.

*Бхартрихари*

## **Пролонгированный половой акт**

Мужчине принадлежит янь. Особенность янь в том, что он легко возбуждается, но и легко отступает. Женщине принадлежит инь. Особенность инь в том, что её трудно возбудить, но столь же трудно насытить.

*У. Сянь*

При обычном половом сношении управлять им способны очень немногие. Здесь ведущая роль принадлежит мужчине, который может осуществлять пролонгированный половой акт. Он может длиться не несколько минут, а полчаса-час и даже более.

При пролонгированном половом сношении оргазм очень сильный. Но для этого мужчина должен во-первых, хорошо владеть техникой пролонгированного полового сношения, во-вторых, иметь хорошую потенцию, чтобы поддерживать достаточную эрекцию во время длительного полового акта, и в-третьих, уметь хорошо управлять собой, чтобы не наступила эякуляция, пока партнерша не достигнет кульминации.

Один из вариантов техники пролонгирования полового акта называется практикой Каргенца. Осуществляется она следующим образом. После введения полового члена во влагалище мужчина прекращает фрикции, пережидая первую волну возбуждения. Затем фрикции возобновляются. Основная роль принадлежит мужчине, хотя женщина тоже должна активно участвовать своими телодвижениями. Когда возбуждение партнера вновь становится очень сильным, и он чувствует, что приближается эякуляция, он вновь пережидает эту волну. И так несколько раз. При этом половой акт может растянуться на длительное время. Если у мужчины есть определенный опыт, то оргазм обоих партнеров может наступить одновременно.

Многие современные юноши и молодые мужчины начинают свою половую жизнь с быстрых и неумелых половых сношений и неконтролируемых эякуляций. Когда мужчина возбужден, неопытен, а если у него такая же неумелая партнерша, – то занятия любовью с девушкой, имеющей тесный вход во влагалище, очень затрудняет контроль за эякуляцией, и такой кратковременный половой акт, совершенный «наспех», не приносит удовольствия им обоим.

Пролонгировать половой акт можно и по принципам дао. Если мужчина избавится от мысли, что он непременно должен достичь эякуляции и оргазма, – учат даосы, – он сможет заниматься любовью чаще и дольше. Он обнаружит, что его партнерша тоже получает наслаждение, и получит свободу для раскрытия многих удовольствий во время полового общения.

Контроль за эякуляцией может потребовать некоторых усилий, вначале сознательных, а затем будет осуществляться уже бессознательно. Если же мужчина добьется этого, то даже в пожилом возрасте он будет способен на 20-минутное сношение.

Стоит прислушаться к советам философов дао, которые уделяли сексуальной жизни очень много внимания. Принципы дао любви помогут и молодым, и пожилым мужчинам, и

тем, кто преждевременно эякулирует, и тем, кто не умеет давать наслаждение женщине.

Удлинение продолжительности полового акта, согласно учению дао, достигается двумя способами.

Первый способ – метод запираания и торможения. Его преимущество в легкости выполнения. Основное внимание уделяется глубине фрикции (древние китайцы называли их толчками), перерывам между фриക്ഷиями (отступлениям) и глубокому диафрагмальному дыханию.

Например, мужчина выполняет стадию из трех мелких и одной глубокой фрикции. Он должен закрыть глаза, рот и дышать глубоко, спокойно через нос, не задыхаясь. Когда же он почувствует, что вскоре может потерять контроль, То должен одним быстрым движением подняться и извлечь половой член почти полностью и оставаться в таком положении без дыхания. Затем глубоко вздохнуть диафрагмой и в то же время втянуть низ живота, как при сдерживании мочеиспускания. При глубоком дыхании вскоре возбуждение спадет и мужчина возобновляет фрикции. Важно помнить, что нужно останавливаться и контролировать дыхание при сильном возбуждении. Если он прекращает фрикции уже очень возбужденным и пытается вывести половой член, то, по мнению древних китайцев, впоследствии у него могут возникнуть боли в мочевом пузыре или боль в почках.

Метод торможения превосходит, но его нужно практиковать, как только мужчина почувствует возбуждение. Считается, что намного лучше остановиться раньше, чем слишком поздно.

Практикуя этот метод, мужчина будет в силах контролировать свою эякуляцию и не позволит снизиться эрекции. Так он сохранит свою энергию и будет чувствовать себя собранным. Сочетая метод торможения с глубоким диафрагмальным дыханием, он сможет продолжать половое сношение очень долго.

Философы дао считали, что мужчина, умеющий контролировать эякуляцию, может совершать 5 тысяч фрикции и способен удовлетворить 10 женщин за ночь (!!!).

Неопытному мужчине потребуется для обучения методу запираания и торможения более 20 дней практики. Более опытный человек может изучить его намного быстрее – обычно хватает 10 дней.

Только на первый взгляд рекомендации древнекитайских философов могут показаться невероятными – 5 тысяч фрикции за одно половое сношение и 10 удовлетворенных женщин за одну ночь. Современному мужчине, конечно, не к этому нужно стремиться. Но в этих советах есть очень много полезного.

Каждый современный мужчина может и должен научиться управлять своим возбуждением и половым актом с помощью регуляции частоты, глубины и интенсивности фрикции и перерывов для уменьшения возбуждения.

Даосы учили беречь семя и не стремиться к семяизвержению. Они могли совершать десятки половых сношений без семяизвержения, и это помогало им оставаться бодрыми и продлевало жизнь. В экономии семени они видели секрет долголетия.

«В обществе, практикующем дао, – пишет Чжан Чжунлань, – где достигнуто долголетие, – а возраст не сопровождается немощью, – не приложимы обычные правила: люди совершенно различных лет могут заниматься любовью, жениться и жить вместе счастливо. Поэтому в браке, где старый муж знает, как удовлетворить свою молодую жену, более прочные и гармоничные отношения, чем в браке, где муж молод и впечатляюще красив, но не знает этого, поэтому у них постоянные ссоры с женой. С современных позиций 65-летний мужчина вступает в закат своих дней, а для тех, кто практикует дао, – это не преклонный возраст, и человека ожидает ещё 30-40 лет доброго, хорошего здоровья. Мужчины и женщины 65 лет могут легко любить партнера 20 или 30 лет. То, что в наши дни называется любовной историей „май – декабрь“, для последователей дао – любовная история „май – сентябрь“.

Современные методы торможения заключаются в том, что когда мужчина становится слишком возбужденным, он просто извлекает половой член на время от 10 до 30 секунд. Так

он избегает опасности эякуляции и потери от 10 до 30% эрекции. Затем он может вновь ввести пенис и возобновить фрикции. Он может поступать так с той частотой, которая желательна для него самого и для полного удовлетворения партнерши. Обретя опыт, он обнаружит, что нуждается в перерывах все реже. Со временем ему будет необходимо поступать так лишь в редких случаях.

Секрет успешного использования метода запираания и торможения кроется в распознавании приближения момента, когда мужчина чувствует, что уже не сможет контролировать эякуляцию.

Современные сексопатологи называют его стадией неизбежной эякуляции. Даосы называют его моментом невозвращения.

Умение распознавать момент приближения эякуляции крайне необходимо не только для контроля за ней с целью пролонгации полового акта, но и в случаях, когда практикуется прерванное половое сношение – извлечение полового члена непосредственно перед эякуляцией с целью предотвращения попадания спермы во влагалище для предохранения от беременности партнерши.

Что касается тезиса философов дао о необходимости сохранения семени, то с современных позиций с этим не согласятся многие сексопатологи, поскольку от накопленного семени организм сам избавляется посредством ночных поллюций, если человек не живет регулярной половой жизнью.

Хотя даосы полагают, что именно в редких эякуляциях при большой частоте регулярных половых сношений кроется секрет долголетия, однако современные врачи считают, что прилив крови к тазовым органам при половом возбуждении и отсутствие половой разрядки отнюдь не полезно, а даже вредно, так как может привести к застойным явлениям.

Возможно, секрет долголетия древних даосов был не только в редких эякуляциях, но и здоровом образе жизни, и в отсутствии тех стрессов, которым постоянно подвергается современный человек.

А с рекомендациями не стремиться к семяизвержению при каждом половом сношении не согласятся современные мужчины, так как именно с семяизвержением у них ассоциируется оргазм и наибольшее половое наслаждение.

Пролонгация полового акта по методу Уильяма Мастерса и Вирджинии Джонсон называется «техникой сдавливания.» Первоначально техника сдавливания описывалась как средство для предотвращения преждевременной эякуляции. Мужчины, которые страдают преждевременным семяизвержением, могут успешно использовать этот способ. А для опытных любовников – это эффективный метод пролонгации полового акта.

Метод Мастерса и Джонсон используется только в позиции «женщина сверху» – в позе «маленькой Веры» и «позе всадницы». Мужчина должен сказать партнерше, когда он становится слишком возбужденным. Она в ответ быстро поднимается со ствола полового члена и пальцами нажимает на его коронарное ребро в течение 3-4 секунд. Это давление заставляет его утратить позывы к эякуляции. При этом пенис может потерять от 10 до 30% эрекции. Женщина должна ждать ещё от 15 до 30 секунд, а затем вводит половой член во влагалище и продолжает фрикции. В ходе одного полового сношения эту процедуру можно повторять несколько раз. При приближении оргазма женщина ускоряет фрикции, приближение пика чувствует мужчина, и оргазм обоих может произойти одновременно.

Это великолепная тренировка общения мужчины и женщины во время полового сношения и координации их ощущений и действий. Однако она хороша только для опытных любовников. Для новичков могут быть определенные трудности.

Во-первых, женщина должна уметь вводить во влагалище частично мягкий пенис, если он утратил 30% эрекции в результате использования техники сдавливания. Если она будет обращаться с ним торопливо и неумело, то эрекция может быть полностью утрачена.

Во-вторых, эта техника довольно сложна для мужчин, у которых есть проблемы с эрекцией. Во время освобождения влагалища женщины от полового члена, сдавливания его

головки и последующего 30-секундного ожидания эрекция может быть полностью потеряна, а для мужчины со слабой потенцией восстановление достаточной эрекции может представлять трудности.

В-третьих, не каждая пара способна практиковать сношение в позиции «женщина сверху». Она больше подходит для активных женщин, стремящихся к лидерству, и требует от женщины определенной тренировки, чтобы она могла не только сама достичь оргазма в этой позе, но и дала полноценные ощущения своему партнеру.

Если женщина будет совершать минимальные движения вперед-назад по отношению к животу партнера (техника по типу «утюга»), то головка полового члена мужчины не будет получать достаточной стимуляции, так как в глубине влагалища, где находится в этой позиции головка пениса, оно более широкое, и нет достаточного трения о стенки влагалища. Поэтому для достаточного трения женщина должна совершать фрикции вверх-вниз, при этом у женщины большая нагрузка на мышцы ног, и такое длительное напряжение во время пролонгированного полового акта способны выдерживать только молодые тренированные женщины.

Позиции «женщина сверху» не нравится некоторым мужчинам, которые предпочитают быть лидерами во время полового акта, а также тем, кто не может достичь оргазма в этой позе из-за недостаточной стимуляции головки пениса.

В древнекитайских способах полового сношения тоже используется техника сдавливания, которая значительно проще, чем техника Мастерса и Джонсон, и её можно использовать почти во всех позах. Это второй способ пролонгации полового акта, используемый в дао любви. В этой технике активная роль принадлежит мужчине.

Она заключается в следующем. С помощью указательного и среднего пальцев левой руки мужчина нажимает на точку между мошонкой и задним проходом в течение 3-4 секунд, и в то же время он делает глубокий вдох.

Это метод имеет несколько преимуществ. Во-первых, мужчине не обязательно выводить половой член из влагалища. Во-вторых не теряется время на перерывы в контакте половых органов, и соответственно, не утрачивается ни эрекция у мужчины, ни возбуждение у женщины. В-третьих, мужчина может не посвящать партнершу в свои проблемы с эякуляцией. Именно последнее преимущество наиболее привлекательно для многих мужчин, поэтому эта техника гораздо предпочтительнее.

Древнекитайский метод сдавливания, пролонгации полового сношения и отсрочки семяизвержения рекомендуется и мужчинам с преждевременной эякуляцией.

Даосы рекомендуют метод сдавливания и пожилым мужчинам, которые, в отличие от молодых, уже не столь торопливы в стремлении к достижению собственного оргазма и не столь эгоистичны. Пожилые любовники ценят не количество поспешных половых актов без удовлетворения женщины, а возможность дать полноценные ощущения своей партнерше. На первое место они ставят не собственный оргазм, а наслаждение во время полового общения, радость обладания молодой и привлекательной женщиной.

А тем мужчинам, которые не владеют техникой пролонгированного полового сношения, совершенно не стоит расстраиваться по этому поводу. Во-первых, никогда не поздно научиться. Как это сделать – здесь подробно описано. Многие мужчины овладели этой техникой, используя руководства. Даже мужчинам со сниженной потенцией и преждевременной эякуляцией можно избавиться от своих проблем, если потренироваться. Во-вторых, есть и другие способы получить сексуальное удовлетворение самому и удовлетворить свою партнершу, если не получится овладеть техникой пролонгированного полового акта.

Часто практиковать пролонгированное сношение не рекомендуется, так как это вызывает длительный приток крови к тазовым органам, что может привести к застойным явлениям в половых органах и органах малого таза обоих партнеров. В будущем у мужчины возможны проблемы с предстательной железой. Кроме того, возможна травматизация слизистой оболочки гениталий из-за длительного трения.

Пролонгированный половой акт должен обязательно чередоваться с обычными по длительности половыми сношениями, которые не дают перевозбуждения и застойных явлений и способствуют благополучному разрешению возбуждения и нормальному оттоку крови после коитуса.

Пролонгированное сношение следует осуществлять только в том случае, если у женщины именно влагалище является наиболее важной эрогенной зоной. Или же затяжной половой акт должен осуществляться с одновременной стимуляцией клитора.

Но если женщина не испытывает удовольствия от столь длительного коитуса, а мужчина намеренно затягивает половой акт ради собственного удовольствия, чтобы оттянуть момент своего оргазма, – то это совершенно недопустимо и может привести к конфликту.

Самым важным условием для длительного сношения должно быть желание партнерши. Главная цель пролонгированного полового акта – добиться достаточного возбуждения женщины путем длительной стимуляции стенок влагалища и шейки матки.

Без соответствующего трения не получить искры.

*Ли Тун Сянь, философ дао*

### **«Попробуем по-другому»**

«Я испробовала разные способы секса. Обычная поза вызывает у меня клаустрофобию, а от остальных затекает шея.»

*Таллула Банкхед*

Полное соответствие размеров половых органов мужчины и женщины встречается крайне редко, примерно один случай на тысячу.

Причиной этого сексопатологи считают то, что за прошедшие столетия влагалище женщины растянуто в длину, в основном, под воздействием родов, а также в связи с сокращением в пище количества овощей и фруктов, которые способствуют большей эластичности женских половых органов.

Сказалось и то, что в целом в связи с акселерацией женщины стали гораздо выше ростом, чем одно-два столетия назад. Даже 30-40 лет назад средний рост женщины составлял 164 см, а в наше время множество девушек имеют рост выше 170 см, а много и таких, рост которых составляет 175 и даже 180 см. Существует определенная связь между антропометрическими данными (ростом) и длиной влагалища женщины – чем она выше ростом, тем больше шансов за то, что влагалище у неё длиннее средней величины (то есть, более 8 см).

В то же время на половые органы мужчин природа никакого воздействия не оказала, и в среднем, они остались тех же размеров, что и несколько десятков лет назад. Хотя молодые мужчины тоже стали выше ростом, однако рост мужчины не коррелирует с длиной пениса. Наоборот, бывает, что у низкорослых физически крепких мужчин половой член гораздо длиннее, чем у высоких со слабым телосложением.

Если высокий мужчина выбирает партнершу тоже высокого роста, то это не означает, что их половые органы будут совпадать – у женщины может оказаться длинное влагалище, а у мужчины половой член обычной длины (11-12 см в возбужденном состоянии). А у более низкорослого мужчины с длинным половым членом может быть большее соответствие с влагалищем высокой партнерши.

Найти мужчину и женщину, идеально подходящих друг другу по анатомически параметрам, не так просто. Да и не нужно к этому стремиться.

Существует неверное представление о преимуществах одних параметров гениталий

перед другими.

Самое устойчивое убеждение мужчин, что большинство женщин предпочитает длинный половой член. Однако он оптимален лишь для женщин с длинной вагиной. А для женщины с нормальными размерами влагалища, а тем более с короткой вагиной – длинный половой член мужчины – это причина многих неприятностей (см. главу «Размерами не совпадаем»).

Чрезмерно длинный пенис во время сношения причиняет женщине боль, поэтому интимная жизнь с таким партнером может привести к различным заболеваниям женской половой сферы, травмам половых органов и воспалительным процессам.

Сексопатологи и гинекологи, которым приходится лечить последствия явного несовпадения анатомических параметров половых органов, предупреждают женщин, чтобы они избегали партнеров с размерами полового члена, которые значительно превышают длину влагалища данной женщины, если он «сексуально неграмотен», не умеет подобрать подходящую позу, не умеет ласкать и не собирается этому учиться.

Оптимальной является такая позиция, когда головка пениса едва-едва касается шейки матки.

Выбор позы для полового акта зависит от пропорций анатомических параметров половых органов обоих партнеров.

Для партнеров с нормальными параметрами половых органов наиболее оптимальными являются позиции «женщина сверху сидя» – поза «маленькой Веры» и «поза всадницы», поза «женщина на коленях мужчины» – лицом к лицу и спиной к лицу мужчины, многие перекрестные позиции.

Некоторые мужчины при половом акте не только проводят энергичные фрикции, но и стремятся, чтобы половой член как можно глубже проник во влагалище, доставая до шейки матки. Мужчина при этом получает интенсивную стимуляцию и испытывает сильные ощущения. Самому мужчине это ничем не грозит, так как влагалище эластично, а шейка при таком грубом половом сношении отодвигается, поэтому половой член не получит никаких повреждений.

Позиции и техника полового сношения, при которых половой член задевает шейку матки болезненно и грубо, является не только неправильной, но и опасной.

Женщина при этом не только испытывает боль, но и может получить повреждения, вплоть до разрыва влагалища в заднем своде. Это очень опасное состояние, так как воздух и инфекция из влагалища может попасть в полость малого таза и брюшную полость, а это грозит перитонитом. Может быть и опасное для жизни женщины кровотечение.

При регулярном половом сношении с таким партнером у женщины происходит постоянная травматизация шейки матки. И, конечно, с таким партнером женщина никогда не сможет получить удовлетворения, так как боль при половом акте будет препятствовать её возбуждению и оргазм не наступит.

Только мазохисткам, которым для сексуального удовлетворения нужно, чтобы партнер причинял боль, могут испытать оргазм. Но такие «сексуальные игры» весьма чреватые для её здоровья.

А что делать мужчинам, которым так «не повезло в жизни», что они из-за длинного полового члена и явного несовпадения половых органов доставляют своей партнерше лишь боль, а не удовольствие при половом сношении?

Оптимальным было бы найти партнершу с таким влагалищем, которое по своим параметрам соответствовало бы длине эрегированного члена мужчины. Однако в реальной жизни это вряд ли возможно. Ни один нормальный мужчина не станет искать себе спутницу жизни не по душевной склонности, а по длине влагалища.

В жизни человека половой близости предшествует этап влюбленности, особого эмоционального и психологического состояния, которое сопровождается сексуальным влечением к объекту любви. Сексуальные отношения – закономерное выражение любви, наивысший её этап, когда двое влюбленных становятся одним целым, одним организмом,

чувствуя каждую клеточку тела своего возлюбленного, даря ему наслаждение и получая его от любимого.

В любви главное – не физиология сексуальных отношений, а эмоциональный и психологический аспект взаимоотношений; влюбленный не станет фиксироваться на размерах половых органов любимого человека. Даже если бы влюбленные знали о несовпадении анатомических параметров гениталий, то ничего бы и не изменилось; когда человек страстно влюблен, он просто не примет эти сведения во внимание. Поэтому ни один нормальный человек не станет подбирать себе половину не по любви, а по совпадению размеров полового члена и влагалища.

Следовательно, не стоит на этом фиксироваться, а если уж так случилось, что из-за несовпадения параметров половой акт доставляет партнерше не наслаждение, а боль, то нужно это корректировать.

Для этого существуют специальные насадки, которые не позволяют половому члену полностью проникать во влагалище женщины, если пенис «великоват».

Есть позы, оптимальные и для случаев, когда длина полового члена значительно превышает длину влагалища женщины, и для случаев, когда у мужчины короткий половой член.

Если длина эрегированного полового члена партнера более, чем на 3-4 см превышает размеры влагалища партнерши, то годятся позиции «лежа на боку лицом к лицу» в разных вариантах:

- ноги обоих партнеров вытянуты;
- одна нога женщины закинута на бедро или талию партнера, а его ноги вытянуты;
- нога мужчины согнута и охватывает туловище женщины, а её ноги вытянуты;
- одна нога партнерши согнута и находится между ног мужчины.

Походят и позиции «лежа на боку мужчина лицом к спине партнерши» – тоже в разных вариантах.

Женщина с длинным влагалищем может испытывать определенные трудности, если её вагина длиннее эрегированного полового члена мужчины. Известно, что если половой член не достает до шейки матки всего на полсантиметра, то это то же самое, что если бы он не доставал на много сантиметров. При невозможности соприкосновения головки пениса с шейкой матки женщина остается неудовлетворенной, если партнер не осуществляет стимуляции других эрогенных зон. А если шейка матки является важной эрогенной зоной, то женщина во время полового сношения не получает нужной стимуляции.

Головка пениса возбуждается при соприкосновении с чем-либо. Если нет соприкосновения с шейкой матки, головка получает недостаточную стимуляцию. Скольжение крайней плоти и кожи полового члена по стенке влагалища тоже является стимуляцией, однако этого бывает недостаточно, если пенис не достает до шейки матки. Такого мужчину может не удовлетворять партнерша с длинным влагалищем. Как говорил знаменитый американский ученый А.Кинси, «мужская головка теряет женскую шейку».

Если влагалище женщины длиннее эрегированного полового члена партнера, то нужны позы для более глубокого проникновения пениса, например, коленно-локтевая позиция или её вариант, когда женщина опирается не локтями, а ладонями или лежит грудью на кровати. Мужчина стоит на коленях на кровати или во весь рост у кровати (если она на оптимальной высоте), а женщина поперек кровати в одном из вариантов вышеуказанной позиции.

Если у женщины узкий вход во влагалище, то партнер может практиковать фрикции большой амплитуды, почти выводя пенис из влагалища. Тогда головка получает сильную стимуляцию, даже если пенис не достает до шейки матки.

Некоторые опытные женщины с тренированными мышцами влагалища могут так сильно и ритмично сжимать половой член партнера во время сношения, что он получит сильнейшую стимуляцию, даже если у женщины очень длинное влагалище, или же если у мужчины слишком короткий половой член. Всем женщинам желательно заняться тренировкой мышц, участвующих в половом акте (см. главу «Сексуальная гимнастика»).

Мнение некоторых пар, что у них не получается сексуальной гармонии из-за того, что у мужчины слишком короткий половой член, – глубокое заблуждение. На самом деле проблема в том, что партнер не знает о значении эрогенных зон, не искусен в ласках, не уделяет должного внимания прелюдии и не владеет техникой сексуальной стимуляции.

Если вы не совпадаете с партнершей по анатомическим параметрам, и как бы вы ни экспериментировали с позами, нужного эффекта вам достичь не удастся, то не отчаивайтесь. Сексуальное удовлетворение может быть достигнуто и иными способами.

Если у женщины с длинным влагалищем главной эрогенной зоной является клитор, тогда мужчина может дать ей удовлетворение с помощью мануальной (рукой, пальцем) или оральной (языком, губами) стимуляции клитора.

Если эрогенной зоной является влагалище и шейка матки, то необходимую стимуляцию мужчина до полового акта может осуществлять с помощью фаллоимитатора, а затем приступить к половому сношению. Или же партнерша оказывает ему необходимую стимуляцию головки полового члена мануальным или оральным способом, а партнер доводит её до оргазма с помощью фаллоимитатора.

Если мужчина не страдает преждевременной эякуляцией, то партнеры могут осуществлять стимуляцию эрогенных зон друг друга одновременно, например, в позе «69», когда тела партнеров параллельны, живот к животу, а головы находятся в противоположных сторонах (варианты этой позы – партнерша снизу, партнерша сверху, партнеры на боку). При этом мужчина может ласкать клитор партнерши языком или пальцем и одновременно возбуждать влагалище фаллоимитатором, а женщина осуществлять ласки его полового члена рукой, ртом, языком.

Или может подойти такая поза – женщина лежит на спине с раздвинутыми ногами (согнутыми в коленных и тазобедренных суставах), а мужчина находится сбоку справа (либо на коленях на кровати, либо стоя рядом с кроватью). В этой позиции партнер имеет возможность, наклонив туловище и опираясь на левую руку ладонью или локтем, стимулировать влагалище фаллоимитатором, который он держит правой рукой, а большим пальцем той же руки он может раздражать клитор партнерши. Или он может не опираться левой рукой, а использовать её для стимуляции клитора. А женщина в это время может ласкать его половой член рукой или ртом, чтобы партнер сохранил эрекцию.

Или же вариант этой позы – женщина поворачивается слегка набок, нижняя нога вытянута, а вторая согнута и чуть отставлена для хорошего доступа к её половым органам. Партнер стоит на коленях справа от неё и сильно наклонив туловище, имеет возможность ласкать клитор языком, а влагалище – фаллоимитатором. Женщина может стимулировать половой член рукой или же, слегка приподняв верхнюю половину туловища и опираясь на локоть, ласкать пенис партнера ртом.

Правильно подобранная позиция имеет важное значение. Иногда достаточно подложить под таз подушечку или переменить позу, как ощущения сразу меняются.

Все позы хороши, если пользоваться ими поочередно. Они освежают чувство и обеспечивают разнообразие половых эмоций.

Известный польский сексопатолог К.Имелинский считает, что можно получить удовлетворение от полового акта, происходящего в наилучшей позиции, при котором проникновение полового члена во влагалище достаточно глубоко для соприкосновения головки члена с шейкой матки, и предписывает выбору позиции исключительное значение.

Однако большинство сексопатологов считает, что самое глубокое удовлетворение достигается именно в результате ороральтруизма – длительных ласк на клиторе и оральной стимуляции головки полового члена. При этом размеры полового члена и влагалища не имеют никакого значения.

Если вы не хотите ограничиваться оральными ласками и вам хочется чередовать их с обычным половым сношением, то подберите несколько оптимальных поз и постоянно их чередуйте.

С кем себе постелишь, с тем и выспишься.

*Магдалена Самозванец*

## **Раздел 7. Секс с изюминкой**

### **Играйте в эротические игры**

Секс должен сопровождаться игрой.

*Шри Раджнеш*

Проявлений сексуальной изощренности множество. Некоторые из них могут вызвать возражения этического или эстетического характера. Однако оценка и восприятие половой изощренности в огромной мере зависит от чувств, связывающих партнеров друг с другом.

*К Имелинский*

Все известные людям сексуальные игры и ласки направлены на то, чтобы активизировать сексуальное влечение и возбуждение и сделать половой акт утонченным и привлекательным для человека.

Воздействие на снижающееся сексуальное влечение с помощью внешних стимулов, способных его активизировать, не только возможно, но и необходимо. В наше напряженное время мужчины и женщины очень устают, поэтому перед интимной близостью нуждаются в дополнительном эмоциональном настрое. Иначе нет побуждений к сексу.

В эротических играх инициативу придется проявить женщине. Мужчины считают, что женщины консервативны и будут противиться новому, если предложение исходит от сильного пола. А когда активность проявляется сама женщина, – мужчина, скорее всего, отнесется с одобрением. Хотя и среди сильного пола немало людей с узким диапазоном приемлемости, но все же как целое, мужчины более падки на «новенькое», если это будоражит воображение и подстегивает сексуальность.

«Жена должна быть развратницей в постели и монашкой в повседневной жизни», – таково мнение многих мужчин. Некоторые об этом только мечтают, но многим нравится, когда женщина ведет себя раскованно.

Как показывает практика, большинство мужей с одобрением относятся к «новаторским» инициативам жены. Но сами жены не решаются на рискованные «эксперименты». «Да он решит, что я с катушек съехала, – возражают женщины.» Другие боятся, что муж скажет: «Чего ты ведешь себя, как шлюха?!»

Я не собираюсь давать вам императивных рекомендаций. Каждому возрасту свои забавы. Интимная жизнь – это творческий процесс, а не бездумное выполнение определенных приемов. Если в вашей душе есть внутренний протест, – не обязательно решаться на рискованные эксперименты. Женщина в возрасте будет ощущать себя нелепо, если попробует вести себя как юная девушка. Но кое-какое рациональное зерно вы можете почерпнуть из опыта других пар, – хотя бы основную идею, – а детали продумайте сами.

Порой неожиданное поведение женщины кардинально меняет отношения с партнером.

43-летняя Рената – юрисконсульт крупной фирмы, дама солидная, уважаемая коллегами. У неё двадцатилетний сын и семимесячный внук. Она разведена, живет одна. Ее 49-летний любовник Михаил – мужчина, положительный во всех отношениях, но скучноват. Вместе они уже пять лет, но замуж за него Рената не хочет. «Зачем?» – задает она

риторический вопрос. Они живут «каждый на своей территории», встречаются несколько раз в неделю, ходят на светские мероприятия, и обоим все это устраивает. Михаил, по современным меркам, человек состоятельный, но и Рената вполне обеспечена.

По части секса Михаил «не орел». Ренате хотелось бы больше, но – увы! Возраст, профессиональная нагрузка, стрессы, гипертония, – в общем, как у многих мужчин, приближающихся к шестому десятку. «Заводить молоденького козлика», как советуют подруги, Ренате не хочется – статус не позволяет, да и характер не тот.

Их отношения до недавнего времени были суховаты и даже излишне церемонны. «Дрожи» по отношению друг к другу не было. Михаил был нужен Ренате больше «для сопровождения», чем как любовник.

Одна её подруга, дама того же возраста, но сексуально раскрепощенная, как-то посоветовала Ренате поразить воображение любовника. «Давай купим тебе в секс-шопе кожаные трусы, бюстгалтер и плетку, – уговаривала она. – Твоего вялого мерина нужно хорошенько постегать плеткой, чтоб он стал жеребчиком. Я своего немножко постегала – ему понравилось.» Но Рената не могла представить себя в садо-мазохистской униформе. «Была б я лет на двадцать моложе, ещё куда ни шло...» – думала Рената.

И тем не менее однажды она отважилась на поступок, хотя до сих пор не может объяснить, почему это сделала.

Однажды она встретила любовника в трусиках с вертикальной резинкой сзади и маленьком переднике. Формы Рената сохранила вполне, но, конечно, она не фотомодел. Да и возраст...

Михаил, увидев её, буквально онемел. А Рената, как ни в чем ни бывало, провела его в гостиную, усадила в кресло и в таком виде подавала ужин.

Стоит ли говорить, что ужин они не закончили. Рената даже не предполагала, что в любовнике кроется такая потенция.

Дар речи к нему вернулся только через пару часов, когда он отдышался. «Потрясающая женщина! – первое, что он произнес».

С тех пор Михаил преобразился. От «вялого мерина» не осталось и следа. «По-моему, я нечаянно разбудила в нем зверя, – смеется Рената. – Теперь мне приходится от него отбиваться.»

Иногда она придумывает для него разные сценки. В общем, не дает «закиснуть».

Оказалось, что Михаил не так скучен, каким раньше выглядел. «Раньше он был, образно говоря, „застегнут на все пуговицы“, а теперь раскрылся», – говорил Рената. Этот человек ей интересен, ей нравится слушать его, разговаривать с ним.

Вот такой неожиданный поворот в отношениях пары «со стажем». Подобное бывает нередко. Женщина и сама порой не предполагает, что будет такой результат.

Однако сказанное не означает, что все мои читательницы непременно должны последовать примеру Ренаты. Только вам решать, что для вас приемлемо, а что вызывает внутренний протест.

Кое что я вам подскажу, основываясь на опыте своих знакомых и пациентов. Но вы и сами можете включить свою фантазию и придумать разнообразные эротические игры, чтобы ваши отношения не приобрели нудный стереотип. Однообразие в сексе убивает всякий интерес.

Можно поиграть в игру с завязанными глазами – найдет вас муж, значит, получит приз, и сегодня он «заказывает» свой вариант. А если не найдет, – получит «штраф» и тогда вы решаете, что он должен для вас сделать.

Одна моя знакомая решила опробовать на практике советы сексопатологов. Результаты оказались блестящими и превзошли все её ожидания. Раньше она терпеть не могла футбол, хоккей и прочие спортивные игры, которыми так увлекался её муж. Как только муж с чашкой кофе и сигаретой усаживался у телевизора, она просто места себе не находила, ходила вокруг него кругами и жужжала, как рассерженная оса. Мужу это мешало наслаждаться любимым зрелищем, и обычно все кончалось крупной ссорой, выяснением

отношений и угрозами развода. До секса ли тут?! Дело зашло так далеко, что они по несколько месяцев не были близки и постоянно дулись друг на друга.

Но как-то она предложила мужу пари, какая команда выиграет в матче, поставив условие – если выиграет она, то весь вечер и всю ночь муж будет ублажать её так, как она захочет. А если выиграет он, – то она его. Она уселась рядышком с мужем и «болела» так отчаянно, что муж получил колоссальное удовольствие от её эмоциональных реплик. Пари выиграла она. Уж тут она развернулась на всю катушку, а фантазия у неё буйная. Муж второй раз за вечер получил колоссальное удовольствие, а она и подавно. На следующий день она сама отметила цветным фломастером все спортивные зрелища на неделе и с нетерпением ждала очередного матча. Опять пари выиграла она. И опять оба были чрезвычайно довольны.

Но все же довелось выиграть и мужу. И каково же было её удивление, когда она узнала, о чем втайне мечтал её муж, но никогда ей не говорил. Но пари есть пари, и она сдержала свое обещание. Мало того, ей и самой понравилось то, что он предложил.

С тех пор она стала самой рьяной болельщицей. На работе стала отказываться от их обычных «посиделок за бутылочкой», если в этот вечер предстоял матч. Приятельницы удивлялись, что с ней такое случилось, с чего это она так полюбила футбол и хоккей.

Теперь у них не бывает ни ссор, ни проблем.

Если у вас красивая фигура, вы молоды, музыкальны и пластичны, попробуйте исполнить под музыку стриптиз для своего партнера. Но не экспромтом, а вначале потренируйтесь в одиночестве. Или запишите свой стриптиз на видеокамеру и покажите ему. Но только при условии, что у вас хорошо получится. Вначале посмотрите свой фильм сами, и если вы сами себе понравитесь, – рискните. Если у вас не очень получается, то лучше не рисковать. Это может привести к прямо противоположному эффекту. Но все зависит от партнера. Если он вас любит, то оценит ваши старания. А если нет, то не стоит ради него и стараться.

Не забывайте о красивом белье, если собираетесь «соблазнять» собственного мужа. Легкий полупрозрачный пеньюар, сквозь который угадываются контуры тела, – тоже сильное «оружие», если им умело пользуется женщина. А ещё лучше – отсутствие трусиков под легким халатом, если ваш муж «случайно» это заметит.

Многие знаменитые красавицы, секс-символы не только на экране, но и опытные любовницы в жизни, – вообще не носят белья под одеждой, и это очень возбуждает мужчин. Например у Мэрилин Монро никогда не было своего нижнего белья, она его не носила и поэтому в нем не нуждалась. Вспомните знаменитую сцену с Шарон Стоун из фильма «Основной инстинкт», которая сделала её суперзвездой – всего лишь отсутствие белья и на несколько секунд раздвинутые колени. А её слова при прощании с героем Майкла Дугласа: «Но вы же знаете, что на мне нет трусиков», – надолго лишили его душевного покоя. Хотя казалось бы, какая разница, – нет белья, но есть же платье, и это тоже преграда до обнаженного тела, а однако такая «мелочь» может мгновенно возбудить мужчину. Во-первых, он при этом фантазирует, что же под платьем, а во-вторых, тем самым женщина как бы дает понять, что она готова уступить.

Некоторые партнеры принимают вместе ванну или душ. Тут могут быть всевозможные игры со струей душа, которой тоже можно ласкать партнера в самых интимных местах. А уж где завершатся эти игры – там же, в ванной или вы успеете добежать до постели, – это как получится или как вам больше захочется.

Попробуйте воссоздать сцену из эротического фильма, если она вам обоим понравилась и вы знаете, что мужа она «заводит». Это можно сделать экспромтом, как будто эта мысль только что пришла вам в голову. Или же заранее договориться с мужем «поиграть в новую игру». Даже если он будет во время игры фантазировать, что держит в объятиях одну из голливудских красавиц, – очень хорошо. Эротические фантазии никогда не расценивались как измена.

Некоторые пары играют в игру под названием шейвинг (от слова «shave», – бритье) –

партнер бреет волосы на лобке и половых органах партнерши. Таким мужчинам нравится, когда у женщины волосы на лобке и вокруг половых органов полностью сбриты. Согласно психоаналитической концепции, это свидетельствует о стремлении мужчины вернуться к каким-то переживаниям детства: настаивая, чтобы половые органы партнерши были гладкими, он как бы делает женщину инфантильной (от слова „infant“ – ребенок). Психологи считают, что взрослые мужчины, у которых есть такие «причуды», обладают некоторыми педофильскими наклонностями (от слова педофилия – сексуальное влечение к детям).

Однако сексопатологи не столь суровы. Так С.Агарков советует женщинам, мужа которых настаивают на бритье половых органов, не паниковать, а заставить «работать» подобные особенности на семью, на любовь – получив желаемое в семье, муж не будет искать этого на стороне.

Кстати, мужчин, которым нравятся выбритый женский лобок, – немало. Сексолог С.К. Бейкос упоминает в своей книге о забавном эксперименте. Нескольким мужчинам предложили выбрать в эротическом журнале самую привлекательную модель. Все, как один, выбрали фотографию девушки с выбритым лобком. Мотивация у каждого была разной: один говорил, что ему нравятся блондинки, а модель как раз блондинка, другому понравилась его фигура, третьему – особое выражение лица. Но что бы они ни говорили, их выбором, очевидно, руководило подсознание.

Шейвинг можно превратить в эротическую игру, если обоим супругам это доставляет удовольствие. Есть игра в «парикмахерскую». Партнеры подбривают друг другу волосы на лобке, делают «прическу», моют шампунем. Есть и другие игры с гениталиями, когда партнеры мажут их чем-то сладким, а потом слизывают или смывают.

Можно взять на вооружение опыт словесной эротической игры, которой пользуются девушки из службы «секс по телефону». Позвоните мужу (любовнику) на работу и сыграйте эротический эпизод со всеми положенными «прибамбасами» – сексуальный голос, интонации, придыхания, стоны, учащенное дыхание. Словесно опишите, как вы к нему прикасаетесь, как ласкаете, что при этом ощущаете и какие физиологические изменения происходят с его организмом. Не скупитесь на краски! Больше экспрессии! Можно даже использовать некоторые «грязные слова любви».

Возможно, в первый раз он просто обалдеет и скажет что-нибудь типа: «Ты что, рехнулась?» Не беда, легко и весело согласитесь: «Да дорогой, я действительно схожу с ума от страсти и сгораю от желания!»

Ни в коем случае не дайте ему понять, что это всего лишь игра. Не выходите из образа, изображайте, что изнемогаете от желания и получаете непередаваемые ощущения от одной мысли о предстоящем интимном общении с ним.

И будьте уверены, уже через несколько минут после такого заочного эротического общения брюки станут ему тесны.

Завершите разговор словами: «Жду не дождусь, когда ты наконец придешь!»

Можно не ограничивать лишь одним звонком и через некоторое время позвонить ещё раз, придумав новую эротическую сценку.

Встречайте партнера в эротическом белье. Можно легкий полупрозрачный пеньюар или короткий халатик без пуговиц, под которым ничего нет.

Если вы настроите себя, что «сегодня можно все», то можете последовать примеру некоторых рискованных женщин, которые встретили мужа лишь в чулках с поясом, туфлях на высоком каблуке и бюстгальтере с открытыми половинками. Говорят, эффект был потрясающий.

Если для вас подобное «чересчур», то набросьте на голое тело его рубашку – мужчинам это очень нравится. Во-первых, рубашка широкая и не мешает прикоснуться ко всему, к чему ему хочется прикоснуться, во-вторых, она короткая и почти ничего не скрывает, в-третьих, она хранит запах вашего мужчины и это сближает вас, а в четвертых, она напомнит вам обоим о временах, когда вы встречались на чужих пустых квартирах и выходя из ванной, на неимением халата, пользовались его рубашкой.

Рискните проявить необузданность. Когда муж придет, нетерпеливо набрасывайтесь на него уже в прихожей, демонстрируя, как вы соскучились. Срывайте с него одежду, бросайте её на пол, рвите пуговицы, не бойтесь, что он полностью уверится, что вы действительно сошли с ума. Нет на свете мужчины, который был бы равнодушен к сексуальным безумствам женщины. Если вы уже морально готовы, то он-то тем более готов. Отдайтесь ему на полу прихожей на ворохе его одежды или где получится – на телефонной тумбочке, на пуфике, стоя у стены лицом к лицу или в позиции сзади оперевшись о стену руками.

Вам самой раздеваться не обязательно, особенно если вы не очень высокого мнения о своей фигуре или стесняетесь полной наготы, своего живота или большой груди. Полуодетая женщина гораздо сексуальнее раздетой.

Если вы ещё не готовы к таким «безумствам», то встретьте мужа (любовника) поцелуями, объятиями, страстными вздохами и нежными словами, как вы соскучились и как долго ждали.

Приготовьте ему ванну и сами разденьте его. Не торопитесь, так как здесь уже важен не напор, а расслабление. Нежно натирайте его тело губкой, начиная со ступней, сделайте легкий подводный массаж с помощью струи душа.

Если не хотите раздеваться, – оставайтесь в той одежде, в которой чувствуете себя комфортнее. Но будьте готовы к тому, что её придется намочить. Возможно, муж уже очень скоро будет «готов» и потянет вас к себе в ванну, – прыгайте без промедления. А если не позовет – лезьте к нему по собственной инициативе в той одежде, в какой вы есть. Ни в коем случае не раздевайтесь – тем самым вы покажете мужу, что ваша цель не мыться, а играть в эротическую игру. Намокшая одежда станет полупрозрачной, соски и лобок будут соблазнительно просвечивать, одежда облепит ваше тело; что нужно – она обрисует, а что не нужно – скроет.

Если хотите, если вас обоих это возбудит, – завершайте игры близостью там же, но только не в мыльной воде, иначе у вас обоих будет раздражение слизистых, останутся неприятные воспоминания и вам не захочется повторения этой игры.

Лучше всего дразнить и соблазнять, играть и не поддаваться.

В ванной не очень удобно для вдумчивого секса, но если вы оба здорово распалились – не отказывайте себе ни в чем.

Если не хотите секса в ванной, вылезайте первой и нежно оботрите тело мужа полотенцем. Не трите грубо, до красноты, а касайтесь едва-едва, легкими щекочущими движениями. Не забывайте говорить ему, как он красив и строен. Даже если у него есть животик, лысина и он далеко не атлет, ему это все равно приятно. Вам ведь приятны комплименты, а ему это приятно вдвойне, так как мужчинам обычно никто не говорит комплиментов. А как они их любят!!!

Раззадорьте партнера, чтобы он был готов к близости, но уворачивайтесь от его объятий. Если вы его хорошо «разогреете», то у него и в спальне будет все в порядке с эрекцией, ведь его возбуждение осталось незавершенным.

Ожидание наслаждения стоит самого наслаждения

*Ф. Эглантин*

## **«Сладкое рабство»**

Там, где нет опасности, наслаждение менее приятно.

*Овидий*

Есть мужчины, которые втайне мечтают вести себя в постели как «настоящий самец», охваченный неукротимым желанием, но у психически нормальных мужчин это лишь игровой

вариант. В такие минуты мужчина ощущает себя первобытным человеком, царем зверей в лесу, который силой берет все, что захочет, реально же он это лишь демонстрирует.

Это сексуальная игра, которая очень возбуждает мужчину и дает ему возможность почувствовать себя властелином, необузданным в своих желаниях, в руках которого женщина трепещет и полностью ему покоряется.

Позвольте своему мужчине играть в игры, о которых он втайне мечтает. Спросите его об этом, не бойтесь, предложите ему поиграть в такую игру. А он наверняка захочет, хотя бы иногда.

Есть мужчины, которые, наоборот, мечтают, чтобы женщина доминировала и «брала его силой». Он представляет её Амазонкой, сильной и бесстрашной, а себя – покорным пленником, выполняющим все её прихоти. Но не любые, конечно, а лишь те, которые обостряют чувственность.

Вспомните знаменитую сцену из кинофильма «Основной инстинкт», когда героиня Шарон Стоун привязывает шелковым белым шарфом руки и ноги своего любовника к кровати и в позе «маленькой Веры» доводит его и себя до неопишуемого оргазма? Вот примерно о таком сексе мечтают многие мужчины – быть полностью неподвижным, ограниченным в своих движениях, позволяя женщине творить с ним все, что угодно, но, безусловно, в рамках эротической игры, а не полосовать ему кожу на ленточки острым ножичком.

Желание быть ограниченным в своей активности и передать во время интимной близости бразды правления своей партнерше не говорит о том, что мужчина слаб, – разве герой Майкла Дугласа был слабым? Но одно дело – эротические игры в постели и совсем другое – как мужчина ведет себя в иных ситуациях.

Любовь к играм со связыванием не всегда свидетельствует о том, что ваш партнер – мазохист; ну, может быть, всего лишь самую чуточку мазохист, но это ещё не патология.

Это реальное воплощение в жизни его тайных фантазий. А очень многие мужчины мечтают об этом.

И между прочим, такая сексуальная игра позволяет мужчине пережить ни с чем не сравнимый по своей остроте оргазм. Опытная партнерша, которая имеет навык в таких играх, может мучить партнера сладкой мукой очень долго, почти доводя его до кульминации, а потом прекращая движения и пережидая, когда немного спадет его возбуждение, а потом снова и снова, пока он в полном изнеможении не запросит пощады. Мужчина уже умоляет её о завершении, но не может пошевеливаться, чтобы взять активность на себя. Во власти партнерши дать ему возможность пережить пик наслаждения или «помучить» ещё немного.

Предложите вашему партнеру поиграть и в ту, и в другую игру – то вы доминируете, то он, – и вы поймете, что ему больше нравится. В одной из этих игр он раскроется, вы многое узнаете о нем, что вам ещё неизвестно, и станете так близки друг другу, как никогда до этого.

И наверняка одна из этих игр понравится вам самой. Вы поймете себя и свои тайные желания – хотите ли вы подчиняться мужчине и знать, что он хозяин вашего тела и вашей жизни, или хотите, чтобы он подчинялся вам.

Сущность наслаждения – в самом желании его.

*Б. Паскаль*

## **Секс в неожиданных местах**

В этом вся суть – страх усиливает наслаждение.

*Полицейский Гэз из кинофильма «Основной инстинкт»*

Некоторые пары ради обострения чувственности, усиления возбуждения и «острых ощущений» занимаются сексом в ситуации, когда существует возможность быть «застигнутыми на месте», мало времени или кто-то может войти, например, в служебном кабинете, в туалете учреждения или в других местах, не очень приспособленных для этого – в машине, в подъезде, в парке, на улице и даже в лифте. И не из-за того, что им негде уединиться, – у них есть квартира, где они могут заняться сексом «по полной программе», но необычность ситуации и элемент риска будоражит кровь, усиливает сексуальное возбуждение и обостряет оргазм.

Есть сексуально раскованные женщины, которые могут испытать оргазм, когда партнер стимулирует рукой клитор даже в общественном месте или в необычной ситуации.

Одна женщина рассказывала, что получила чрезвычайно острые ощущения, когда они с любовником сидели рядом за праздничным столом, а он незаметно от других гостей раздражал ей клитор, и ей пришлось изо всех сил сохранять на лице непроницаемое выражение. Другая успела испытать оргазм, когда на несколько минут вышла на кухню вместе с партнером и стоя у раковины, делала вид, что моет посуду, а он, стоя рядом, быстро довел её до оргазма; в квартире в этот момент было много гостей.

Некоторые женщины могут пережить оргазм даже за то время, пока едут с партнером в лифте, другим нравится, когда в мчащейся машине мужчина за рулем, а свободной рукой он стимулирует клитор. Одна женщина призналась, что чуть не попала в аварию, когда играла в такие рискованные игры, будучи сама за рулем.

Остроту ощущений и быстрый оргазм дает именно необычность ситуации и ощущение риска.

Я не призываю вас заниматься сексом в общественных местах и оскорблять общественную нравственность. Если вы никогда этого не попробовали и вас это не привлекает, то не стоит и пытаться, наверняка вы будете разочарованы, а если попадетесь, то испуг от неожиданности и осуждение окружающих может надолго отбить у вас сексуальное желание и сказаться на возбудимости даже в привычных комфортных условиях.

Но с другой стороны, есть пары, которых возбуждает именно риск быть застигнутыми. Как психиатр, я знаю, как часто люди фантазируют на тему секса в неожиданном месте – в метро, под мостом, в туалете самолета, на лестничной площадке, на стоянке автомашин, в машине в людном месте, в своем рабочем кабинете с незапертой дверью, под столом, за театральными кулисами и даже оконной портьерой в комнате, полной гостей, на балконе собственной или чужой квартиры и во многих других местах. Им не хочется, чтобы их поймали, но сама возможность этого их возбуждает. Наверное, вы смотрели фильм «Девять с половиной недель», – там партнеры предпочитали острые ситуации для секса в неожиданных местах.

Для многих секс в неожиданном месте – лишь сексуальные фантазии и они никогда не решатся их осуществить, но некоторые решаются.

В данном случае я присоединяюсь к мнению известного сексолога М.Клейна – рамки того, что принято считать нормой сексуального поведения, – очень широки, и ничего ненормального в таких фантазиях нет.

Если вам очень хочется реализовать свои фантазии и удастся их осуществить так, чтобы вас никто не увидел, – рискните. Но только помните, что в таких ситуациях привлекателен именно риск быть застигнутыми, а не возможность того, что вас застигнут.

Самой остроты ситуации бывает вполне достаточно. Постарайтесь свести к минимуму возможность того, что вас кто-то увидит, так как если это произойдет, то вы можете шокировать случайного свидетеля, а если это женщина и ребенок, – то это просто недопустимо с точки зрения морали. Во-вторых, вам и вашей партнерше вряд ли понравится наличие зрителей. И в-третьих, это может быть расценено как хулиганство в общественном месте и даже может повлечь за собой крупные неприятности вплоть до общественного порицания или даже уголовного наказания. Так что постарайтесь все же не нарушать

общественной нравственности, но если очень хочется, сделайте так, чтобы никто вас не увидел.

Обычно одного раза бывает вполне достаточно, так как острота ситуации, конечно, будоражит кровь и возбуждает, но согласитесь, заниматься сексом в неудобной позе, в неподходящем месте, не имея под рукой душа, – не очень физиологично.

Вполне возможно, что реализовав свои фантазии, вы потом со спокойной душой будете заниматься «вдумчивым» сексом в собственной спальне, где возможности для самовыражения и разнообразия поз и ласк гораздо шире.

У некоторых людей есть элементы эксгибиционизма и навязчивое стремление выставлять напоказ свою сексуальную жизнь.

Муж Али в гостях или в ресторане мог залезть ей под юбку и начинал стимулировать клитор, наблюдая за её реакцией. Ей было неловко, она оглядывалась по сторонам и видела, что на них смотрят с неодобрением, а ему нравилось именно её смущение и осуждение окружающих. В таких ситуациях у него возникала эрекция, он громко заявлял о том, что им пора «приступить к делу». Однажды он затащил её в мужской туалет и на глазах изумленных мужчин, стоявших у писсуаров, совершил коитус в положении сзади.

Как-то они отдыхали в санатории. На пляже он заставлял жену переодеваться у всех на глазах. Она прикрывалась полотенцем, но он срывал его, заявляя, что его возбуждает именно «стриптиз» собственной жены перед незнакомой публикой. После «стриптиза» он пытался совершить коитус в воде, хотя рядом купались дети и другие люди.

Во время одного из таких «купаний» Аля потеряла плавки от купальника, и ей пришлось идти по пляжу обнаженной. К ним подошли сотрудники милиции, сделав замечание, что на них неоднократно поступали жалобы от других отдыхающих за безнравственное поведение. Их оштрафовали за нарушение общественного порядка и попросили покинуть санаторий.

Эксгибиционизм – сексуальное извращение (перверзия), выражающееся в стремлении демонстрировать свои обнаженные половые органы незнакомым людям. Только так страдающие этой перверзией, могут достичь полового удовлетворения. Эксгибиционизм обычно свойственен мужчинам.

Поэтому, если вас неудержимо тянет заниматься сексом в общественном месте, и вы не только не боитесь быть застигнутым во время занятий сексом, но и увеличиваете риск, чтобы вас могли увидеть незнакомые люди, а без этого, в обычных условиях, в спальне вам не удастся получить сексуального удовлетворения или оно значительно слабее, если вас уже не раз ловили, а вы, тем не менее, продолжаете свои рискованные игры, – то призадумайтесь над этим. Не исключено, что вам может потребоваться помощь психиатра.

Всех остальных людей возбуждает именно сама мысль, что их поймают во время занятий сексом, однако им вовсе не хочется, чтобы это произошло, и если такое случается, то напрочь отбивает желание к столь рискованным приключениям.

Женщинам, которые читают эту книгу, тоже стоит обратить внимание, если партнера не удовлетворяют сексуальные отношения в спальне, если он, несмотря на ваши отказы и сопротивление, настаивает на сексе в общественном месте, где вас точно могут застать другие люди, а тем более, если это уже случилось.

В данном случае идет речь не об эксгибиционизме как сексуальном извращении, а лишь об его элементах, и это вполне преодолимо. Потакать подобным пристрастиям партнера не следует, это может плохо кончиться для вас обоих, а у партнера может сформироваться стойкая девиация (сексуальное отклонение), и тогда мужчина не сможет достичь оргазма в обычных условиях, ему придется постоянно прибегать к сексу в неподходящем месте. Последствия, как вы понимаете, непредсказуемы. Помимо уголовного наказания, если это расценят как хулиганские действия, могут и просто побить. Есть риск, что мужчина останется без детородного органа, а у женщины может сформироваться вагинизм – судорожное сокращение влагалища как реакция на сильный испуг.

Бывает, что если партнеров застигли в неподходящем месте во время полового акта, то

мышцы влагалища женщины так сильно сжимаются, что извлечь половой член невозможно – партнеры рады бы разъединиться, да не могут.

Хирурги института им. Склифосовского рассказывали мне немало подобных случаев. Со свойственным медикам цинизмом, они называют такие ситуации «вальсок».

Среди хирургов существует байка, что когда-то привезли такую пару, где пенис партнера попал в «капкан» судорожно сжатого влагалища партнерши. Сердобольные санитары набросили на обнаженных незадачливых любовников простыню, и они стояли в приемном покое больницы, печально обнявшись и склонив головы друг другу на плечо, укрытые простыней, пока оформляли историю болезни, причем, медрегистратор, пожилая женщина, ворчала, не зная, две истории болезни заполнять или одну на обоих. А в это время кто-то из проходивших мимо врачей, не сразу вникнув в ситуацию, спросил: «Это кто тут у нас вальс в простыне танцует?», – отсюда и это название, «вальсок».

Грешно, конечно, шутить над незадачливыми любовниками, но если вы не хотите попасть в аналогичную ситуацию и стать объектом ещё более откровенных острот, то лучше не прибегайте к столь рискованным экспериментам как секс в общественных местах.

Получать удовольствие от риска быть застигнутыми– это один из способов, которыми мы привносим тайну и возбуждение в наш сексуальный опыт.

*Марти Клейн, американский сексолог*

## **Сексуальные игрушки**

Есть несколько чисто механических способов сексуального возбуждения, в особенности у женщины. Один из них – «Мерседес» последней марки с откидывающимся верхом.

*Патрик Джейк О`Рурк*

Две блондинки беседуют:

– Ты уже пробовала с вибратором?

– Нет.

– И не надо. Я уже себе два зуба выбила.

*Анекдот*

Многие люди негативно относятся к применению продукции современной сексоиндустрии. Однако если использовать их разумно, то это может в значительной степени оживить интимные отношения. Сексуальные игрушки могут разнообразить любовные игры и дать новые ощущения, с их помощью можно достичь высокого уровня наслаждения.

Различные вибраторы и фаллоимитаторы позволяют снять половое напряжение людям, имеющим серьезные проблемы с сексом. Использование достижений сексоиндустрии помогает многим одиноким людям, потерявшим надежду иметь сексуального партнера, а также людям с физическими недостатками, из-за которых они не могут устроить свою личную жизнь.

На западе самой распространенной моделью является пластиковый вибратор торпедообразной формы, работающий от батареек. Принцип его действия основан на вращении металлического эксцентрика, что создает вибрирующий эффект по типу дисбалансированного колеса. Большинство моделей вибраторов имеет наборы сменных насадок различной формы. Для некоторых предусмотрены латексные чехлы для создания иллюзии пениса в состоянии эрекции. Есть модель, называемая «Джи-Спот», рассчитанная

на стимуляцию точки Джи. Точка Джи находится на передней стенке влагалища в передней его трети. Ритмичное надавливание на эту эрогенную зону дает чрезвычайно интенсивный оргазм. К тому же, чаще всего оргазм бывает множественным. Точку Джи обычно стимулируют с помощью одного-двух пальцев руки, наподобие жеста, которым подзывают кого-либо. Вибратор «Джи-Спот» имеет форму загнутого мужского пальца и работает по тому же принципу, как нужно стимулировать эту эрогенную зону.

Фаллоимитаторы применяются уже много веков. Гораций писал, что Пенелопа, жена Одиссея, для того, чтобы сохранить верность мужу, в первый же год после их разлуки сделала себе искусственный половой член из эластичного материала, которым удовлетворяла себя сама. Такой выход был подсказан ей во сне богиней Геей. Все 15 лет, пока Одиссей путешествовал, Пенелопа не расставалась с искусственным половым членом, что избавило её от соблазна и помогло остаться верной женой. Фаллоимитаторами пользовались Мария Медичи, Екатерина II, грузинская царица Тамара, жена Сталина и его дочь Светлана, жена президента Кеннеди. Использовали фаллоимитаторы семьи аристократов в древней Греции. Физическая любовь супругов, любование телами друг друга во время сексуальных игр, взаимные ласки, – ценились у них очень высоко.

Екатерина II начинала свою половую жизнь с искусственным половым членом. В юном возрасте она была довольно холодной женщиной, но после использования фаллоимитатора её сексуальность резко возросла. Однако она не знала меры и использовала самостимуляцию до 5 раз в сутки, с каждым разом увеличивая его размеры и доводя до 9 см в диаметре. К тому же, она использовала маточные жгутики, чего нигде в природе нельзя было делать. После этого нормальному мужчине было очень трудно удовлетворить царицу. По её указанию тайно выявляли мужчин с большим половым членом и привозили в её царские покои.

Предполагается, что грузинская царица Тамара, которая сделала спальню в крепости Вардзия, тоже пользовалась фаллоимитатором. После этого, не находя удовлетворения у своих любовников, царица в гневе сбрасывала их одного за другим со скалы, погубив таким образом около 200 мужчин.

Случаи с Екатериной II и царицей Тамарой, которых из-за использования фаллоимитаторов перестали удовлетворять мужчины, – редчайшие исключения, пока ещё не объясненные. Сексопатологи считают, что если соблюдать разумные размеры фаллоимитатора и применять его не чаще 1-2 раз за ночь, чтобы не перевозбудить женщину, то «бешенство матки» женщине не грозит.

Во всем мире фаллоимитаторами пользуются многие супружеские пары и одинокие женщины, не имеющие сексуального партнера. В США они очень популярны и постоянно совершенствуются. Француженки называют любившуюся им секс-игрушку, заменяющую мужской половой член, «жаном». В Италии есть семьи, где по разрешению родителей дочери, достигшие половой зрелости, пользуются фаллоимитаторами, что позволяет им во-первых, избавляться от переизбытка гормонов в самом неустойчивом возрасте – в 17-19 лет, а во-вторых, не увлекаться случайными сексуальными связями и трезво, не торопясь, устраивать свою сексуальную жизнь и выбирать будущего супруга. В Японии, когда велась борьба с усиленной рождаемостью, женщины поняли, что даже при применении контрацептивов не всегда возможно уберечься от нежелательной беременности. В 1970 году в Японию была завезена партия фаллоимитаторов из США. Поначалу японки встретили их очень сдержанно. Но после неоднократного употребления они им понравились. Теперь фаллоимитаторы позволяют им правильно планировать деторождение.

Секс-игрушки открывают дверь в мир ранее не изведанных сексуальных ощущений. Использование вибраторов, фаллоимитаторов и прочих стимуляторов расширило диапазон сексуальных игр, женщины стали раскованнее и позволяют более смелые эротические ласки, и оба чрезвычайно довольны.

Жена Михаила была равнодушна к сексу, зато любовница, с которой они провели бурные две недели. пока та была в командировке в Москве, – обучила его всем

премудростям. Практиковала она не только оральный, но и анальный секс, но лишь по просьбе партнера; лично ей он не доставляет удовольствия. Поэтому анальный секс они не пробовали, зато перепробовали разнообразные способы стимуляции, включая вибратор и фаллоимитатор, которые она привезла с собой.

Она была современной девушкой без комплексов и на вопрос Михаила, зачем взяла в командировку вибратор с фаллоимитатором, весело заявила: «А как же! Все свое ношу с собой. На свидание всегда беру презервативы, эти мои любимые штучки, запасные трусики и зубную щетку – мало ли как фишка ляжет. Например, у партнера „не стоит“, – тогда у меня есть вибратор и дилдо, пусть ими воспользуется, мне для оргазма нужны оба. Если он такой же „дремучий“, как ты, да к тому же не хочет ничему учиться, – удовлетворяю себя сама, а ему говорю: „Адью!“ Если все в порядке, то вибратор и дилдо из сумки не достаю, остаюсь у него на ночь, а утром мне нужны и чистые трусики, и зубная щетка. Так что это – „малый дамский набор“. Носят же нормальные мужчины с собой „малый джентльменский набор“ на случай, если попадется приличная женщина, которая не откажет.»

С ней Михаилу было просто и весело. Даже её фривольные шуточки и цинизм его не шокировали, хотя он всегда считал себя нравственным человеком и не любил, когда женщины употребляли жаргонные слова, а тем более, ненормативную лексику. Но у неё это получалось органично с её характером, и хотя он делал ей замечания, но она в ответ могла рассмешить его очередной шуткой, и в конце концов смирился он с её жаргоном.

Михаил провел с любовницей две недели, но расстался без надрыва. Он был ей благодарен «за учебу», а перед её отъездом сходил в магазин «Интим», купил фаллоимитатор самого большого размера, попросил завернуть его в красивую бумагу и перевязать лентой. Вместе с букетом роз он вручил подарок своей любовнице, и та пришла в восторг от его подарка.

Она правильно расценила то, что хотел сказать своим подарком Михаил и ничуть не обиделась. «Размерчик, конечно, не мой, – сказала она, разглядывая фаллоимитатор, – но ценю твой юмор. Ты вначале был такой скучный и кислый, а сейчас хоть на человека стал похож. Значит, учеба не прошла зря. Так что с твоей супруги причитается, возвращаю ей мужа-любовника „со знаком качества“. А твой подарок я поставлю дома на самое почетное место, пусть мои любовники думают, что я именно о таком мечтаю. Сбить спесь с некоторых не помешает, чтобы сильно о себе не мнили.»

«Учеба» не пропала зря. После отъезда любовницы Михаил постепенно опробовал знания в интимной жизни с женой. Оральный секс в сочетании с вибратором позволили раскрыться её сексуальности.

Фаллоимитатор должен быть подобран по размеру. Они различаются по длине и ширине. Размеры фаллоимитатора должны быть такими, чтобы он, будучи введенным, заполнял все влагалище и касался шейки матки.

Если со временем, например, после родов, когда влагалище сильно растянуто и ещё не вернулось к прежним размерам, фаллоимитатор становится слишком мал, то можно приобрести другой, большего размера. Но после того, как эластичность влагалищных мышц восстановится, следует вновь вернуться к фаллоимитатору первоначального размера, чтобы не растягивать влагалище слишком сильно, иначе жена будет отдавать предпочтение фаллоимитатору перед половым членом мужа, да и муж не будет получать достаточной стимуляции в её слишком свободном влагалище.

Выбор искусственных половых членов довольно широк. Есть фаллоимитаторы (жаргонное название – дилдо) огромных размеров, например, «Джумбо». Его рекламируют как «25 сантиметров настоящего реализма». Однако это весьма чревато. Если уж чересчур длинный половой член (натуральный, а не искусственный) может привести к разрыву заднего свода влагалища с последующим перитонитом, то что говорить о механическом приспособлении таких гигантских размеров! И вторая опасность – растяжение стенок влагалища. Бывают двойные фаллоимитаторы – один его конец вводится во влагалище, а второй – в задний проход. Существуют фаллоимитаторы, которые вибрируют вверх-вниз или

вправо-влево. У некоторых искусственных половых членов на свободном конце свисает язычок из губчатого материала, который, прикасаясь к половым органам женщины, дает ей ощущение прикосновения мужской мошонки. На головке некоторых фаллоимитаторов прикреплены маточные усики. Их не рекомендуется использовать чаще одного-двух раз в неделю, чтобы не перевозбудить влагалище и матку. Есть самоподогревающиеся фаллоимитаторы, которые имеют температуру возбужденного полового члена. Выпускаются мягкотельные искусственные половые члены, а также имеющие различные стимулирующие насадки, а некоторые даже имеют подсветку.

М.Кинесса утверждает, что истинный расцвет чувств приходит к женщине лишь тогда, когда муж начинает применять в постели дополнительно к своему половому члену и «греческим ласкам» (то есть ласкам клитора языком и губами), удобный по размерам «поршенек».

Для использования фаллоимитатора рекомендуются следующие позы:

1. Мужчина кладет партнершу вульвой к себе, вводит во влагалище фаллоимитатор и, производя им движения, напоминающие половой акт, стимулирует языком клитор (куннилингус, оральные ласки). Это вызывает очень сильное набухание половых органов и дает исключительно приятное возбуждение влагалища и шейки матки. Такая сочетанная стимуляция (оральные ласки на клиторе с одновременным возбуждением влагалища с помощью фаллоимитатора) называется «ласками Жофрея» – по имени героя фильма «Анжелика». Тот покорила юную Анжелику именно такими ласками, да и вообще был очень искусен в науке любви. «Ласки Жофрея» дают возможность женщине испытать необычайно сильный оргазм. Преимуществом этого вида эротической стимуляции является сочетанное воздействие на три основные эрогенные зоны – клитор, влагалище и шейку матки. А при обычном половом акте мужчина не может сочетать куннилингус с фрикциями полового члена во влагалище. Мануальная же стимуляция клитора отличается от оральной как ...

2. Женщина, стоя к партнеру спиной, наклоняется и держится за спинку кровати, а муж удерживая фаллоимитатор правой рукой, вводит его во влагалище партнерши и совершает им потупательные движения, а левой рукой стимулирует клитор.

3. То же в коленно-локтевом положении.

4. Мужчина сидит на стуле, установив меж бедер фаллоимитатор головкой вверх и крепко сжав его. Партнерша стоит к нему спиной, а затем, слегка приседая на фаллоимитатор, начинает играть на нем влагалищем, приподнимаясь и опускаясь с разной скоростью (как в позиции «женщина на коленях партнера спиной к нему»).

Преимущества фаллоимитатора в том, что он обрабатывает всю поверхность влагалища и шейки матки. Это имеет значения для женщин, у которых влагалище и шейка матки возбудимы. Мужчина с коротким или слишком тонким половым членом не может оказывать достаточную стимуляцию, если они не совпадают с партнершей по анатомическим параметрам, например, если у женщины очень длинное влагалище или очень широкое, растянутое многочисленными родами и потерявшее свою эластичность.

Партнер должен быть готов к тому, что вначале «поршенек» может не понравиться партнерше. Но вы же знаете женщин – разве им что-нибудь нравится с первого раза?!.. Однако, испытав очень возбуждающую стимуляцию с помощью фаллоимитатора, женщина быстро изменит свое отношение. Она поймет, что её ощущения при этом становятся более яркими и приятными и больше не будет отказываться от игры с фаллоимитатором.

Мужчинам не следует «комплексовать» по поводу использования фаллоимитатора. Это отнюдь не капитуляция и не признание собственного полового бессилия. Это способ, во-первых, «оживить» ваши сексуальные игры, а во-вторых, добиться сильнейшего возбуждения женщины.

Фаллоимитатор выполняет различные функции:

1. Новые эротические игры вносят пикантное разнообразие в сексуальную жизнь, даже если у пары нет никаких проблем в интимной жизни.

2. Игры с фаллоимитатором можно использовать в прелюдии, для того, чтобы

подготовить женщину к половому акту.

3. Это поможет исправить некоторые трудности в сексуальной жизни супружеской пары, в частности, если жена очень медленно возбуждается и не может достичь оргазма за время полового акта, а также если у мужчины слабая эрекция или если слишком быстро эякулирует и неспособен на длительный половой акт.

4. При умелом использовании фаллоимитаторов женщина так «заводится», что это оказывает сильное возбуждающее воздействие на партнера. Это особенно важно для мужчин, которые медленно возбуждаются.

Считается, что фаллоимитатор особенно хорош, если он туго входит во влагалище. Поэтому в первый момент при переходе от игры с фаллоимитатором к половому акту женщина может слабо ощущать половой член партнера. В этом нет ничего особенного, так и должно быть. Женское влагалище очень эластично и в возбужденном состоянии быстро приспособляется. Если продолжительность игр с фаллоимитатором была длительной, и женщина сильно возбуждена, то оргазм наступит у неё очень скоро. Сокращения влагалищной мускулатуры во время оргазма женщины хорошо ощущает мужчина, и это является сильной стимуляцией его полового члена, а общий вид оргазмирующей женщины действует на партнера ещё более возбуждающе, поэтому оргазм у него наступит скоро и будет очень интенсивным.

Некоторые стеснительные жены предпочитают перед половым актом стимулировать себя с помощью вибратора или фаллоимитатора, а затем приглашают мужа.

Мужчина, который быстро возбуждается и быстро эякулирует, может не выдержать длительной игры с фаллоимитатором – семяизвержение может произойти сразу после введения полового члена во влагалище или даже до этого. В таких случаях жена может вначале сама хорошо подготовиться, а уже потом супруги приступят к половому сношению.

Мужчина, быстро эякулирующий, может вначале хорошо подготовить партнершу с помощью вибратора, фаллоимитатора или «ласк Жофрея», а затем перейти к сношению. Даже сравнительно непродолжительных фрикций будет достаточно, чтобы женщина пережила оргазм. У обоих партнеров оргазм может быть почти одновременно или у женщины чуть раньше. Женщина будет чрезвычайно довольна и полюбит такие сексуальные игры. А мужчине это даст возможность избавиться от комплекса неполноценности из-за неспособности к длительному половому акту.

Если преждевременная эякуляция непостоянна и возникает лишь в определенных ситуациях (например, при длительном половом воздержании, при перевозбуждении, при половом сношении с новой партнершей), – то мужчина может попробовать справиться с этой проблемой самостоятельно. Далее описаны способы, с помощью которых можно научиться задерживать семяизвержение и удлинить (пролонгировать) половой акт. Но если преждевременная эякуляция имеет стойкий характер, то не стоит чрезмерно увлекаться секс-игрушками. Лучше всего обратиться к сексопатологу. Врач установит причину дисфункции и проведет курс лечения. Это расстройство лечится вполне успешно.

Для пар, где мужчина медленно возбуждается и у него слабая эрекция, – фаллоимитатор может помочь компенсировать эти недостатки. В процессе сексуальных игр с «поршеньком», когда женщина сильно возбуждена, то это очень возбуждающе действует и на мужчину, и наверняка при этом у него возбуждение будет сильнее и, соответственно, лучше эрекция.

Все вышесказанное не означает, что механические и электрические средства для стимуляции и полового удовлетворения могут полностью заменить интимную близость. Они рекомендуются для половой разрядки одиноким людям или при вынужденных перерывах в половой жизни, но не вместо секса.

Использование секс-игрушек одним из партнеров наедине с собой в ущерб нормальным сексуальным отношениям нежелательно.

Если же это случается, то второму партнеру нужно призадуматься – скорее всего, это свидетельство неудовлетворенности сексуальной жизнью – или частоты сексуальных

контактов партнеру явно недостаточно, или он не получает удовлетворения во время интимной близости. Это даст физическое удовлетворение, но не даст эмоционального и может отрицательно повлиять на межличностные отношения. Есть риск, что в конце концов фаллоимитатор «заменит» нормальный секс. Все же секс – это не только физическая разрядка...

Основной принцип использования секс-игрушек: не «вместо», а «наряду с...».

Фаллоимитатор нужно применять не взамен мужского полового члена, полностью отказываясь от физической близости, а лишь в период предварительных ласк, для подготовки к половому акту. Если же женщина предпочитает играть с сексуальными игрушками одна, то партнеру нужно призадуматься. Скорее всего, это свидетельство неудовлетворенности сексуальной жизнью – или частоты сексуальных контактов партнерше явно недостаточно, или она не получает удовлетворения во время интимной близости.

В древнем Китае использовались «любовные шарики» под названием Бен-Ва. Существуют они и в настоящее время. Эта секс-игрушка представляет собой два тяжелых пластиковых шарика, соединенных между собой шнуром. Они вводятся во влагалище и женщина с ними ходит продолжительное время, причем, не только дома, а где угодно (даже на работе). Перекачиваясь во влагалище, шарики оказывают стимуляцию. Вряд ли они найдут широкое применение в нашей стране, да и на западе не вызвали бурю восторгов. Сама по себе идея – оргазм в общественном месте или на работе, – на мой взгляд, абсурдна. Да и сомнительно, что женщина (если она не любительница острых ощущений) сможет пережить оргазм в присутствии посторонних людей.

Для ношения под одеждой предназначен Джонни-Мотылек, имеющий вид подушечки из латекса с выступами. Он закрепляется на теле двумя ремешками, в движение его приводит электровибратор. В общем, довольно сложное приспособление и вряд ли кто-либо из наших соотечественниц рискнет выйти из дома, экипировавшись Джонни-Мотыльком.

Стимулятор Хивез Хат представляет собой мягкий цилиндр из латекса с выступами. Внутри цилиндра – твердый ствол. Снаружи Хивез Хат покрыт мягкими пластиковыми шипами, которые при введении во влагалище касаются клитора. Приводится в движение вибратором.

Секс-игрушки рекомендуются супругам, которые расстаются надолго. Это позволяет жене получать половую разрядку, снижать высокую концентрацию половых гормонов в крови, а самое главное – сохранить супружескую верность до возвращения мужа. Даже если муж отрицательно относится к такому способу самоудовлетворения женщины, все же ему следует хорошенько обдумать и решить дилемму:

Что безопаснее для брака – измены жены во время долгой разлуки или самоудовлетворение с помощью фаллоимитатора, что предохранит женщину от заражения венерическим заболеванием со случайным партнером, нежелательной беременности и психологических проблем, связанных с супружеской неверностью, от которых пострадают оба?..

Вибратор или фаллоимитатор (можно то и другое) рекомендуется тем супружеским парам, где у жены заторможено половое чувство и она никогда не испытывала оргазма. Для пробуждения её чувственности секс-игрушки могут сослужить хорошую службу. В руках любящего мужа они могут подарить женщине немало сладких и волнующих минут.

«Поршенек» подходит женщинам, у которых область клитора невозбудима. Например, эрогенные зоны расположены во влагалище или шейке матки, а ей требуется длительная стимуляция. Если половой акт длится всего 2-3 минуты, то для трудновозбудимых женщин этого недостаточно. В этих случаях может помочь фаллоимитатор, который используется в прелюдии. Его можно использовать и в том случае, когда мужчина преждевременно эякулировал, а партнерша осталась неудовлетворенной.

Фаллоимитатор могут использовать супружеские пары, где у жена очень сексуальна, и у неё повышены половые потребности, значительно превосходящие возможности мужа.

Использовать «поршенек» сексопатологи рекомендуют и тем парам, где муж

значительно старше жены по возрасту, и у него уже снижены половые потребности и нет возможности для частых половых актов. Или если муж болен, физически ослаблен, недавно перенес тяжелую болезнь или операцию.

Секс-игрушки подходят и при несовпадении возрастных пиков сексуальных потребностей мужа и жены, даже если они одного возраста. Обычно до 25-30 лет половые потребности мужа с нормальной потенцией превышают потребности жены, а после 30 лет его «сексуальный аппетит» начинает снижаться, а у жены высокая сексуальная активность сохраняется или даже нарастает. В этих случаях супруги-одногодки (или с небольшой разницей в возрасте) старше 30-35 лет могут использовать половые сношения с той частотой, на которую способен муж, а женщина может использовать секс-игрушки самостоятельно или при участии мужа.

Если «сексуальный аппетит» и возможности мужа и жены не совпадают, то использование секс-игрушек целесообразно.

Даже если поначалу муж будет настроен отрицательно, обидевшись на жену, что «ей все мало», и все же стоит хорошенько подумать над этим вариантом. Секс-игрушки во всех отношениях безопаснее. А вдруг жена будет искать «добавки на стороне»? Или будет изматывать мужа, требуя частых половых сношений?!.. Или станет упрекать, что он малопотентен, раз не способен к половым актам так часто, как ей этого хочется?! Для того, чтобы мужчина избавился от комплекса по поводу появления «соперника», используйте уловку: «Доктор прописал».

## Послесловие

И напоследок несколько слов о том, в чем разница между «сексологом» и сексопатологом.

Мой коллега С.Агарков сказал: «Сексопатолог – это профессия. В ведомости, по которой я получаю зарплату, стоит слово „сексопатолог“, а „сексологом“ может считать себя любой человек, который интересуется сексом, в том числе, портной, повар, писатель и прочие». Абсолютно с ним согласна. (Кстати, в прессе С. Агаркова представляют как «сексолога»).

Сексопатология – раздел медицины, в частности, психиатрии, потому что многие сексуальные проблемы связаны с психикой. Подавленное настроение, неприятности, ссоры с близкими, личная трагедия, психическая травма, переутомление, – все это сказывается на сексуальной сфере, поскольку она крайне ранима. А все перечисленное – это область психиатрии (а не психологии!).

Сексуальность – неотъемлемое качество человеческой психики, поэтому специалист в области сексуальности человека обязательно должен иметь квалификацию психиатра (но не психолога!). И у психически здорового человека может быть неврастения, депрессия, раздражительность, недовольство собой или окружающими и прочие нарушения. Психолог с ними просто-напросто не справится, потому что у него нет соответствующей квалификации. Любые проблемы с психикой – это область психиатрии.

«Сексолог» же может даже не иметь медицинского образования, и сейчас «сексологами» называют себя бывшие историки, этнографы, биологи, психологи, журналисты, да и все, кому не лень, – «модная» профессия.

Разница, между сексопатологом и «сексологом» в том, что первый – врач, который владеет необходимыми знаниями и способен помочь, а второй – кто угодно, поэтому некомпетентен решить проблемы, имеющие отношение к медицине. Именно поэтому слово «сексолог» взято мной в кавычки, поскольку зачастую такое «звание» присваивают себе дилетанты.

Нет такой профессии – «сексолог», есть профессия «сексопатолог».

На собственном опыте я убедилась, что профессионалы всегда называют себя

сексопатологами, а тот, кто представляется «сексологом», – как правило, не имеет диплома врача. Стоит ли доверять свое здоровье непрофессионалам?

Разделение на «сексологов» и «сексопатологов», по-видимому, делается из соображений, что сексопатология якобы имеет дело лишь с какими-то явными нарушениями, то есть, патологией. Возможно, и для того, чтобы «не отпугивать» пациентов – все же психологически легче обратиться к «сексологу», поскольку он якобы занимается проблемами «здорового» человека. Однако если у человека все в порядке в сексуальной сфере, – то зачем ему обращаться за консультацией? А если в интимной жизни пары есть какие-то проблемы, – то это уже компетенция сексопатологов, но не сексологов.

Поясню, что сексопатолог – это врач, который занимается не только патологией, но и помогает пациентам, не имеющим сексопатологических заболеваний, нормализовать свою интимную жизнь, давая рекомендации и всю необходимую информацию о премудростях секса.

Проблемы в интимной жизни могут быть обусловлены каким-либо заболеванием внутренних органов, нервной системы. Подчас грань между здоровьем и нездоровьем бывает столь тонкой, что уловить её может только профессионал. Для того, чтобы человеку помочь, консультант должен закончить медицинский институт, а не психологический факультет университета и уж тем более, не шестимесячные курсы по психологии. К сожалению, сейчас есть такие курсы, которые выпускают «скороспелых» психологов, – плати шестьсот долларов (в других городах, возможно, ставки другие), и через полгода можешь работать психологом. Избави вас Бог от советов такого «психолога»!

Студенты медицинского института учатся шесть лет и все равно выпускник – ещё не врач. Потом он обучается в интернатуре или ординатуре и все равно он ещё не врач. Понадобится не менее десяти лет, чтобы освоить профессию и по праву называться профессионалом. Вот и посудите – можно ли считать себя профессионалом, закончив шестимесячные курсы по психологии?

Так что, уважаемый читатель, не пугайтесь слов «сексопатолог», «психиатр», расценивайте их как синоним слову «профессионал».

## Литература

- Аграшенков А. Психология на каждый день. М.: Вече. АСТ. 1997.
- Адлер А. Понять природу человека. Спб.: Гуманитарное агентство «Академический проект», 1997.
- Азбука секса: от Древнего Востока до наших дней. М.1991.
- Афоризмы по иностранным источникам. М.: Прогресс, 1972.
- Бейкос С.К. Сексуальные удовольствия для женщин / Пер. с англ. М.: Крон-пресс, 1998.
- Берков Б.В., Беркова Г.И. Милым женщинам. Ростов-на-Дону: Феникс, 1997.
- Берн Э. Секс в человеческой любви / Пер. с англ. М.: «Московский кадровый центр», 1990.
- Бова А., Савина Е. Словарь по сексологии и сексопатологии. Ростов-на-Дону :Феникс, 1996.
- Борохов Э.А. Мысль в слове. Краткая гуманитарная энциклопедия. Смоленск, 1997.
- Ботнева И.Л. Половая холодность. БМЭ, 3-е изд.. т.20, с. 205-206.
- Ботнева И.Л., Архипова Т.Е. Комплексное лечение вагинизма. – В кн.: Лечение половых расстройств. Киев, 1982, с.236-240.
- Василев С. Психология любви /пер. с болг. М.: «Интерпринт», 1992.
- Васильченко Г.С., Ботнева И.Л. и др. Общая сексопатология. Руководство для врачей /Под ред. проф. Г.С. Васильченко. М. : Медицина, 1977.
- Васильченко Г.С., Маслов В.М., Ботнева И.Л. и др. Частная сексопатология. Руководство для врачей /Под ред. проф. Г.С. Васильченко. М.: Медицина. 1983.
- Васильченко Г.С., Маслов В.М., Ботнева И.Л. и др. Сексопатология. Справочник /Под

ред. проф. Г.С. Васильченко. М.: Медицина, 1990.

Вестхеймер Р. Энциклопедия сексуальности человека / Пер. с англ. М.: Крон-Пресс, 1995.

Вислоцкая М. Искусство любви : 20 лет спустя / Пер. с польск. М.: 1992.

Все о женщине или женщина – это все. – Ст. – Петербург: Спикс, 1993.

Гитин В.Г. Эта покорная тварь – женщина. Харьков: Торсинг, 1997.

Гитин В.Г. Это жестокое животное – мужчина. Харьков: Торсинг, 1997.

Гудкович Л.Н. Половое влечение // БМЭ, 3-е изд., т. 20. с. 207-209.

Губер Б, Шмидт-Форт А. Ваш интимный партнер. Смоленск: Русич, 1997.

Губерман И. Гарики на каждый день. М.: Изд. МП «ЭМИА», 1992.

Дворкин Э.М. Психотерапия сексуальных расстройств. Ташкент: Медицина, 1979, с. 420-447.

Еникеева Д.Д. Сексуальная жизнь в норме и патологии: В 2т. Донецк: Сталкер, 1997.

Еникеева Д.Д. Популярныe основы психиатрии. Донецк: Сталкер, 1997.

Еникеева Д.Д. Секс: гармония и дисгармония. М.: Бином, 1997.

Еникеева Д.Д. Плохой характер или невроз. М.: Бином, 1997.

Еникеева Д.Д. Сексуальная патология. М.: Бином, 1997.

Еникеева Д.Д. Сексуальная жизнь женщины. М.: АСТ-пресс, 1998.

Еникеева Д.Д. Сексуальная жизнь мужчины. М.: АСТ-пресс, 1998.

Еникеева Д.Д. Популярная психиатрия. М.: АСТ-пресс, 1998.

Еникеева Д.Д. Практическая психология для подростков, или как стать настоящим мужчиной. М.: АСТ-пресс, 1998.

Еникеева Д.Д. Эротические ласки и гармоничный секс. М.: Рипол-Классик, 1998.

Еникеева Д.Д. Как воспитать хорошего мужа. М.: Рипол-Классик, 1998.

Еникеева Д.Д. Муж и любовник, жена и любовница. М.: Рипол-Классик, 1998.

Еникеева Д.Д. Несчастливый брак. М.: Рипол-Классик, 1998.

Еникеева Д.Д. Пограничные состояния у детей и подростков. М.: Академия, 1998.

Жемчужины мысли. Сост. Жадан А.А. Минск: Беларусь, 1991.

Женщины способны на все. Афоризмы о большей половине человечества. Пер. и сост. К.Душенко. М.: Эксмо-Пресс, 1998.

Загородный П.И. Физиология и патология половой функции. Л.: Медицина, 1975.

Здравомыслов В.И, Анисимова З.Е., Либих С.С. Функциональная женская сексопатология. – Алма-Ата, 1985.

Здравомыслов В.И, Анисимова З.Е., Либих С.С. Функциональная женская сексопатология. – Пермь, 1994.

Залитис Я. Эротизация брачной жизни и сексотерапия. Рига, 1992.

Здоровье и успех мужчины / Сост. В.Иванов. М.: Крон-Пресс, 1998.

Иванов Н.В. О лечении функциональных расстройств половой сферы мужчин и женщин. М.: Медицина, 1966.

К.Имелинский. Сексология и сексопатология. / Пер. с польск. под ред. проф. Г.С.Васильченко. М.: Медицина, 1986.

Исаев Д.Н., Каган В.Е. Половое воспитание и психогигиена пола у детей. Л.: Медицина, 1979.

Исаев Д.Н., Каган В.Е. Психогигиена пола у детей. Руководство для врачей. Л.: Медицина, 1986.

Каган В.Е., Велитченко В.К., Велитченко Н.В. и др. Секреты привлекательной женщины. Спб. : Комплект, 1994.

Каплан Г.И., Сэдок Б.Дж. Клиническая психиатрия в 2 тт. / Пер. с англ. под ред. д.м.н. В.Б.Стрелец. М.: Медицина, 1994.

Каплан Х.С. Сексуальная терапия. / Пер. с англ. М.: Класс, 1994.

Кервасдуэ А. Девочка, девушка, женщина / Пер. с фр. М.: Новости, 1997.

Кинесса М. Брак под микроскопом / Пер. с польск. Кишинев, 1992.

- Киселев В.А, Зубарев Ю.Г. О фригидности женщин, больных невротами. – В кн.: Вопросы сексопатологии. М.1969.
- Клейн М. Спроси меня о чем угодно. М.: Рипол, 1997.
- Комфорт А. Радость секса. Книга о премудростях любви / Пер. с англ. М.: «Новости», 1992.
- Кочарян Г.С., Кочарян А.С. Психотерапия сексуальных расстройств и супружеских конфликтов. С.: Медицина, 1994.
- Лабрюйер Ж. Характеры, или нравы нынешнего века. М. – Л. : Худ. лит., 1964.
- Ларошфуко Ф. Максимы. М.: Худ. лит., 1974.
- Лихтенберг Г.К. Афоризмы. М.: Наука, 1964.
- Лоуэн А. Язык тела. Спб.: Гуманитарное агентство «Академический проект», 1997.
- Любовь – это дыра в сердце. Афоризмы. Пер. и сост. К.Душенко. М.: Эксмо-Пресс, 1999.
- Малахов Г. Проблемы женщин, секреты мужчин. Ростов-на-Дону : Проф-Пресс, 1997.
- Мани Ж. Компоненты эротизма у человека. М. 1961.
- Маслов В.М. Лечебная тактика при задержках психосексуального развития. – В кн.: Лечение половых расстройств. Киев, 1982, с 63-66.
- Мастерс У., Джонсон В., Колодны Р. Мастерс и Джонсон о любви и сексе / Пер. с англ. Спб.: 1991.
- Мелихан К. Слово джентльмена. – Спб., 1995.
- Меткое слово. Афоризмы. Изречения. Мудрые мысли. Сост. Назарова Л.К. Спб.: Орис, 1994.
- Мильман Л.Я. Импотенция. Л.: Медицина, 1965.
- Моруа А. Афоризмы и максимы. – в кн.: Моруа А. Надежды и воспоминания. – М.: Худ. лит., 1983.
- Обуховский С. Психология влечений человека / Пер. с польск. под ред. проф. Б.М.Сегала. М.: Прогресс, 1972.
- Организм женщины / пер. с англ. Минск: Попурри, 1997.
- Организм мужчины / пер. с англ. Минск: Попурри, 1997.
- От А до Я: 300 лет американского афоризма. Сост. и пер. А.Ливергант. М.: Терра, 1998.
- Размышления и афоризмы французских моралистов. – Спб., 1995.
- Рейниш Д.М., Бислей Р. Грамматика любви. – М.: Крон-Пресс, 1995.
- Рожановская З.В. К вопросу о половом влечении у женщин. – В кн.: Вопросы психиатрии. Пермь, 1972, с. 37-43.
- Рожановская З.В. Профилактика сексуальных нарушений у женщин. Метод. указания. Харьков, 1977.
- Ройбен Д. Все, что вы хотите узнать о сексе, но стесняетесь спросить / Пер. с англ. Харьков, 1991.
- Рымашевский Н.В., Петров Ю.А., Ковалева Э.А. и др. Слагаемые супружеского счастья. Ростов-на-Дону: Феникс, 1995.
- Свядоц А.М. Женская сексопатология. М.: Медицина, 1988.
- Секс с разных точек зрения. Вып. 1-4. М.: «Шанс», 1990.
- Суэта суэт. 500 лет английского афоризма. Сост. и пер. с англ. А. Ливерганта. М.: Терра, 1998.
- Ужегов Г.Н. Лучезарное здоровье молодой женщины. Ростов-на Дону: Феникс, 1997.
- Фолкэн Ч.Т. Психология – это просто. М. : Гранд, 1997.
- Фрейд З. Тотем и табу / Пер. с нем. Спб., 1917.
- Фрейд З. По ту сторону принципа удовольствия / Пер. с нем. Спб., 1917.
- Фрейд З. Очерки по психологии сексуальности / Пер. с нем. М., МЦ «Система», 1989.
- Фромм Э. Искусство любви: Исследование природы любви / Пер. в англ. Минск, 1990.
- Чжан Чжунлань. Дао любви. Рига, 1989.
- Хьджес Р. Сексуальные позиции / Пер. с англ. М.: Экспресс-Клуб, 1997.

- Цельмер С., Козакевич М., Травиньска М. и др. Азбука молодой женщины / Пер. с польск. Минск: СЛК. 1995.
- Шорт Р. Секс, любовь или влюбленность. М.: Рипол, 1996.
- Щеглов Л. Не только о сексе. Спб.: Комплект. 1997.
- Энциклопедия молодой женщины / Пер. с чешск. М.: Прогресс, 1989.
- Энциклопедия мысли. Сост. Н.Я. Хоромин. М.: Терра, 1996.
- Энциклопедия супружества / Сост. В. Пивовар. Спб.: Золотой век, 1998.
- Энциклопедия ума, или словарь избранных мыслей. Сост. и пер. с фр. Н.П.Макаров. М.: Терра, 1998.
- Юнг К. Психологические типы. Спб.: Гуманитарное агентство «Академический проект», 1997.
- Яффе М., Фенвик Э. Секс в жизни женщины / Пер. с англ. М.: Медицина, 1991.
- Яффе М., Фенвик Э. Секс в жизни мужчины / Пер. с англ. М.: Медицина, 1990.
- De Sade, D.A.F., Selected Works. New York, 1966. (Маркиз де Сад. Избранные работы. Нью Йорк, 1966).
- Kama-Sutra of Vatsayana (transl. by S.K. Mukherji, K.S. Acharia Oriental Agency, Calcutta, 1945. («Кама-Сутра» Ватсаяны. Калькутта, 1945).
- Kinsey A., Pomeroy W.B., Martin K. Sexual behaviour in the human male. Philadelphia & London, 1948. (А. Кинси, У. В. Поумрой, К.Э. Мартин. Сексуальное поведение мужчины. Филадельфия и Лондон, 1948).
- Kinsey A., Pomeroy W.B., Martin K. P.H.Gebhard P.H. Sexual behaviour in the human female. Philadelphia & London, 1953 (А. Кинси, У. В. Поумрой, К.Э. Мартин, П.Х.Гехбард. Сексуальное поведение женщины. Филадельфия и Лондон, 1953).
- Masters W.H., Jonson V.E. Human sexual response. Boston, 1966. (У.Х.Мастерс, В.Э.Джонсон. Сексуальные реакции человека. Бостон, 1966).
- 1001 aforyzmow dla zakochanych. – Katowice, 1997.
- 1001 aforyzmow erotycznych. – Katowice, 1997.
- 1001 aforyzmow o kobiecie. – Katowice, 1997.