

А. КРИВЦОВ

С одной
интимной...

Ростовский-на-Дону Дворец бракосочетания
совместно
с советско-американским предприятием «ХАД-ДОН»

А.Г. КРИВЦОВ,
кандидат медицинских наук.

О САМОМ ИНТИМНОМ...
(Советы молодым... и не очень)

Психология и физиология половых дисгармоний

Ростов-на-Дону
1990

Предлагаемая Вашему вниманию публикация написана на актуальную тему для молодых людей, вступающих в брак, а также для молодоженов и людей среднего возраста.

В I главе работы «О самом интимном...» (психология и физиология половых дисгармоний) представлены особенности межличностных отношений супругов и их влияние на сексуальную жизнь. Умело показана одна из причин половых дисгармоний—борьба за лидерство в семье. Вскрыта психология отношений в процессе этой «железной» битвы, даны практические рекомендации как предотвратить ее последствия — дисгармонию половых отношений. Все это как никогда актуально для современного читателя.

Во II главе представлен научный и клинический материал по физиологии и психологии других форм половых дисгармоний, связанных с сексуальной неграмотностью и отсутствием полового воспитания в семье. Автору удалось такую глубоко интимную область человеческого бытия представить тактично, скромно и нравственно. Обращает на себя внимание хороший литературный язык, большое количество афоризмов и мыслей великих людей прошлого и современности по этой теме, удачная аранжировка текста со вкусом подобранными стихами известных поэтов и самого автора.

И что очень важно, постоянно проводится мысль, что настоящее чувственное наслаждение могут испытывать только любящие друг друга люди, которых связывает нечто большее, чем сексуальное влечение.

В III главе работы подняты «больные» вопросы половых отношений: длительность полового акта и фригидность женщины. Вскрыты психологические и физиологические корни возникающих половых дисгармоний. Кстати, психологическая сторона сексуальных отношений доминирует во всех главах книги. Это и понятно, ведь автор книги — врач-психотерапевт, кандидат медицинских наук. Отсюда и конкретные, убедительные клинические примеры.

Публикация кандидата медицинских наук А. Г. Кривцова интересна, глубока по содержанию, актуальна, написана на современном научном уровне и, конечно, будет полезна для широкого круга читателей.

А. Э. ТАМБИЕВ.
Зав. отделом организации высших функций
мозга человека НИИ нейрокибернетики,
кандидат биологических наук.

Рецензируемая работа написана на актуальную тему и в определенной степени заполняет тот интерес населения, к проблемам сексуальности, который имеется в нашей стране сегодня.

Брошюра рассчитана в основном на молодого читателя, но представленный в ней материал может дополнить сексуальные знания и у людей постарше. В популярной форме даны строго научные знания последних десятилетий и то новое, что появилось в этой области совсем недавно.

Читатель легко воспримет хороший литературный язык и занимательность изложения, тактичность и мягкость при описании такой сугубо интимной области, как сексуальные отношения мужчины и женщины. Автор искренне старается ненавязчиво научить и подсказать, как предотвратить типичные ошибки, представляющие подчас серьезную угрозу семье. Доброе отношение к читателю — важная черта брошюры.

Работа написана в сугубо психологическом аспекте, подчеркивается, что при удовлетворении полового инстинкта человека физиология не может существовать без психологии. Представлено психологическое обоснование различных форм дисгармонии супругов. В работе имеются оригинальные психологические разработки самого автора, например, тест на психологическую совместимость пар с учетом шкалы ценностных установок личности.

Автор брошюры — врач с 20-летним стажем работы, кандидат медицинских наук. Это определяет хорошую иллюстрацию сексуальных знаний интересным клиническим материалом. Представленные примеры поучительны.

Работа А. Г. Кривцова несомненно принесет пользу читателю.

М. И. КОГАН.
Руководитель урологической клиники
Ростовского медицинского института,
доктор медицинских наук

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

I. Межличностные отношения и сексуальность

О главенстве в семье. Власть ли власть?

Гороскоп и сексуальная совместимость

Психотипы и удачный брак

Жизненные ценности личности и совместимость пары.

II. Сексология снимает запреты

Прелюдия соединения

Коитус

Период заключительных ласк

III. «Больные» вопросы половых отношений

Продление полового акта

Размеры половых органов

Фригидность женщины.

ВВЕДЕНИЕ

Половые дисгармонии — это неудавшиеся сексуальные взаимоотношения супругов. Болезни еще нет, нет импотенции у мужчины, нет фригидности (холодности) у женщины, но сексуальные взаимоотношения не удовлетворяют пару. Какова причина этого? Причин много.

В семье в настоящее время бушуют такие кризисы, какие и не снились в прошлые века. Каждый год в нашей стране регистрируется около 3 млн. пар, и каждый год около 1 млн. браков распадаются. Через год после свадьбы 50% молодых людей разводятся. Представляете, сегодня — любовь, белая фата, красота, а через год — слезы, крик души, пустота.

Многие, кстати, думают, что разводы — главная беда семьи, но подчас это не беда, а избавление от беды, избавление от враждебности, ссор, слез и всего того, что так сильно отравляет семейную жизнь. Разводы — только один из показателей кризиса семьи. Социологи утверждают, что по самым скромным подсчетам распадается лишь одна из 10—15 несчастных семей, а остальные влачат лямку горестной жизни. И добавьте еще так называемые полуудачные-полунепудачные браки. Их примерно 20—30 млн. Кризис семьи отражают так-же так называемые «узники свободы» — люди, живущие в одиночестве. Их около 40 млн. А это значит, что каждый 4—5 взрослый в нашей стране одинок.

Кого же больше: благополучных или неблагополучных семей? Ответить на этот вопрос непросто. Специальные социологические исследования по этому поводу в нашей стране не велись. Примерно можно сказать так: в нормальных семьях, там, где у мужа и жены, у детей и родителей хорошие человеческие взаимоотношения, живет примерно 1/3 взрослых нашей страны, что составляет около 60 млн. Эти последние статистические данные приведены в статье известного советского социолога Ю. Рюрикова «Счастье в личной жизни». Он справедливо утверждает, что «...семейным бытом у нас правят три невежества: психологическое, воспитательное и половое. Искусство семейной жизни, пожалуй, самое сложное из всех искусств. Но многие в этом искусстве — самоучки, а значит чаще всего неучи. В нашей стране срочно нужен, по-видимому, семейный всеобуч для детей и для взрослых: грамматика любви, азбука воспитания, алгебра личных взаимоотношений».

Конкретизируя причины половых дисгармоний, можно сказать, что они возникают тогда, когда имеются:

- плохие межличностные отношения супругов.
- несовпадение пары по психологическим характеристикам,
- плохое половое воспитание в семье или же вообще его отсутствие,
- отсутствие у взрослых людей достоверных медицинских знаний по вопросам секса, ,
- неверные представления, предрассудки и страхи,
- нежелание людей относиться к сексу, как к творчеству,
- и другие причины.

МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ И СЕКСУАЛЬНОСТЬ О ГЛАВЕНСТВЕ В СЕМЬЕ. ВСЛАСТЬ ЛИ ВЛАСТЬ?

«Зачем искать пятна на
греющем тебя солнце?»
(возможно, мудрая мысль)

Имеется прямая связь между характером межличностных отношений супругов и их сексуальным счастьем. Чем лучше эти отношения, тем богаче физическая близость и ярче краски любовной страсти. Но когда дни холодные, даже если ночи жаркие, сосуд любви быстро рассыпается в прах.

Межличностные отношения разных пар, конечно же, разные. Однако, есть ряд типичных проблем, закономерно повторяющихся у миллионов людей.

Среди них проблема проблем — лидерство в семье. Кто над кем властвовать будет — зависит от того, кто в ком больше нуждается, в том числе и в сексуальном плане. Некоторые психологи пытаются убедить нас в возможности двоевластия в семье. Однако, это не так. В реальной жизни всегда кто-нибудь один — либо муж, либо жена — лидер в семье, за ним последнее слово.

И здесь важно подчеркнуть, что в нашей стране уже давно угас патриархат (главенство отцов). Женщина приобрела новую роль и в семье, и в обществе. Она эмансипировалась, стала иметь экономическую и социальную независимость от мужчины. Безусловно, это замечательно.

Но прослеживается и негативная сторона. Эмансипированная, раскованная женщина во многих случаях подобна собачке, умеющей ходить на задних лапах. Ходит плохо, но все восхищаются. Отметим также, что порвав цепи семейного рабства, многие женщины пытаются надеть эти же цепи (психологической и социальной зависимости) на мужчину и захватить лидерство в семье. У многих это блестяще получается, особенно в молодом возрасте.

Молодая женщина имеет, несомненно, очень сильное оружие против мужа: угрозу разрыва отношений, замены «худшего» на «лучшего», который будет более послушен. И это объективная реальность: она расцвела, а он еще «гадкий утенок». Она прекрасно общается, полна «шарма» и замечательного молодого кокетства, а он разговаривать умеет лишь междометиями и только к свадьбе осваивает простые (не сложноподчиненные!) предложения. Она может выбирать не только среди ровесников-мальчиков, но и среди взрослых мужчин, материально обеспеченных, опытных в сексе и в ухаживании. А он и хуже знакомится, и хуже ухаживает. Экономически он еще раб, а не господин. А чтобы купить цветы, ему, подчас, надо обращаться к папе с мамой. Официальная статистика подтверждает, что обеспеченность потенциальными брачными партнерами в возрастной группе до 24 лет у женщин всегда выше, чем у мужчин.

Особо следует подчеркнуть, что в этом возрасте он высокосексуален, а ее женская сексуальность только лишь начинает набирать высоту. Уловив это, она легко использует его сексуальность как рычаг управления. Доходит иной раз до анекдота: «не вымоешь посуду — секса сегодня не будет». Такое поведение женщины во многих случаях оборачивается против нее же самой. Ложась с ним в постель, она одалживает его. В психологическом плане это совершенно неверный ход. Ведь никто не любит одалживаться. Беря в долг, ты тем самым признаешь свою слабость, а слабым быть никто не хочет. Вот и получается, что женщина, облагодетельствовав мужа половым актом, как бы ему говорит: «Ты — слабак, а поэтому плати: делай то, это и вот это». Конечно же, такое положение для него страшно унижительно и он либо сексуально угасает, либо (чаще всего) стремится найти половое удовлетворение вне семьи, на стороне.

Что касается самой женщины, то, приучившись «торговать» сексом, она уже ждет беспрекословного подчинения мужчины и любое его непослушание вызывает у нее отрицательные эмоции, которые будут угнетать ее сексуальность, и без того не слишком высокую.

Таким образом, чрезмерное злоупотребление властью молодой женщиной закономерно ведет к половой дисгармонии и может закончиться разводом. Влась ли такая власть?

Такова ситуация в первые 3—5 лет брака. А что через 15—20 лет? Дворцовый переворот, рычаги власти переходят к мужу. Почему? Он уже созрел, заматерел, стал по-мужски красив. От него исходит обаяние зрелости и полноценности. Он уже умеет красиво ухаживать и создавать комфорт, материально он хорошо обеспечен. Все это работает на его сексуальную привлекательность. О сексуальном одиночестве нет уже и речи. Замену теперь он найдет без труда, причем, женщину значительно моложе, чем его жена.

Она уже постарела, внешне подурнела, внутренне — исчезло ощущение силы, высокой самооценки. Она, как прежде, умеет красиво принимать ухаживания, но все меньше и меньше желающих ухаживать за ней! Стресс у жены повышается, у него же снижается. Жена, предвидя одиночество (дети выросли, духовно отделились), становится все покорней, но тоже скрепя сердцем, как когда-то он. Роли поменялись, но напряженность, я бы сказал «натуженность» отношений значительно выше, чем в молодые годы. Сказывается возраст.

Сложные межличностные отношения накладывают серьезный отпечаток на сексуальный быт. Именно быт — для него, для мужчины Он стал сексуально спокойней. Это тоже, кстати, повысило его привлекательность. Нет, он высоко полноценен. Но с женой секс ему мало интересен. А у нее — наоборот — наступит расцвет ее сексуальных возможностей. И поэтому она начинает его уже ценить как умелого сексуального партнера, а не только как мужа. Но теперь уже он может ее наказывать и потребовать то, что он хочет, ограничив ее в сексе. Причем, применяя эти сексуальные забастовки, используя их для своих целей, муж оправдывается перед собой тем, что в прошлом (в молодости) она еще меньше с ним церемонилась. На этой почве могут возникнуть скандалы, ссоры и, конечно же, половая дисгармония.

Такова насколько типичная, настолько же драматичная жизненная ситуация для многих миллионов пар. Как ее избежать? Советов очень много, да проку мало. Битва за власть продолжается. И все же существует один нетленный совет: даже в этой тяжелой битве — «всегда будь Человеком!» Помни, что все течет, все изменяется и единственно, что неизменно — это Гуманность, Совесть, Нравственность, понимание другого и Любовь к нему. Нужно стремиться познать законы психологии и человеческого общения. И нужно, наконец, научиться прощать (что так безмерно трудно!).

Древняя восточная поговорка гласит: «Человек за свою жизнь проходит 3 пути: путь верблюда, когда все стерпишь; путь льва, когда создаешь себе свободу; и путь ребенка, когда надо все забыть, простить и начать новую жизнь».

В борьбе за власть существуют свои законы и свои правила. Знание этих законов может обеспечить хотя бы смягчение «железной» битвы. Пусть до боли, но уже не до крови! Вот что можно рекомендовать молодым (да и не молодым) супругам.

Каждый из нас должен понять, что:

1. Борьба за власть в семье — закономерное явление, проявление общефилософского закона единства и борьбы противоположностей. «Как я устал (а) от этих постоянных споров», — такое частое, но такое неверное суждение. «Брак — это долгий разговор, прерываемый спорами» (Стивенсон, автор «Острова сокровищ»). «В болоте так тихо, да жить там лихо» (русская поговорка).

2. Борьба за власть — по сути не есть стремление к власти, как таковой, а стремление каждого человека создать наиболее оптимальную, с его точки зрения, микросреду обитания. Свою микросреду человек формирует на основе своих жизненных ценностей. В основе борьбы за власть — борьба ценностных установок мужа и жены Супружество — сближение двух огромных и сложных человеческих миров, создание единого банка ценностей. Если хочешь изменить в человеке то, что тебе не нравится, не ругай, не оскорбляй его. Это бесполезно. Прежде всего разберись, почему это для него является таким ценным. Затем долго и упорно (а кто же быстро отдает свои ценности?) переубеждай, обесценивая эту ценность. Делать это нужно тонко и мягко, не в лоб. Пусть он сам

произведет переоценку этой ценности. «Удачный брак — это строение, которое нужно каждый день реконструировать» (Андре Моруа),

3. «Главный в семье всегда тот, кто ставит на стол манную кашу» (житейская мудрость).
Лидер — лишь тот, кто, страдая и ошибаясь, тяжело тащит возок семейного счастья в нужном направлении. И это именно так, легкого лидерства не существует. Хочешь быть лидером — будь им!

4. Главный в семье — не значит грубый, авторитарный. «Оскорбления — это довод неправых» (Ж-Ж Руссо).

Напрасно думать, будто резкий тон.
Есть признак прямотушия и силы.

В. Шекспир.

Свойство мудрого человека состоит в трех вещах:

- а) делать самому то, что он советует делать другим;
- б) никогда не поступать против справедливости;
- в) терпеливо переносить слабости людей, окружающих его.

Лев Толстой.

5. В борьбе за лидерство не забывай, что сильный — всегда великодушный и он умеет прощать. Слабый — всегда мелочен, жесток и злопамятен.

Два человека страстно... бьются лбами,
Стараются друг друга изощренней оскорбить.
Не назовешь их просто так, глупцами,
Рабы эмоций в рабстве жаждут жить.

ГОРОСКОП И СЕКСУАЛЬНАЯ СОВМЕСТИМОСТЬ

**«Любовь не купишь и не украдешь
И лишь в родной душе ее найдешь.
Зачем же молишь, плачешь и кричишь?
Ищи, кто создан для тебя, и только лишь!»**

Тысячелетиями люди задумываются, как сделать брак счастливым, все ли люди совместимы друг с другом? Для ответа на этот проклятый вопрос человеческого бытия наши предки зорко всматривались в микрокосм семьи и в то же время пытались взглянуть на человека, как на частичку Вселенной, микрокосма, полагая, что законы его развития являются также и законами развития личности и семьи.

Древневосточная философия утверждает, что характер человека определяется тем, под каким знаком Зодиака он родился, какая «планида над его головой». Подчеркивается при этом, что в характере любого человека присутствуют различные качества всех двенадцати знаков Зодиака. Но все же преобладают главные, кардинальные черты, присущие только одному из этих знаков.

В соответствии с этим астрологи убеждают нас, что по знакам Зодиака можно подобрать психологически и физиологически совместимых людей. С точки зрения современной науки это кажется наивным, ведь в этом случае миллионы людей, родившиеся под одним и тем же знаком, должны иметь одни и те же черты характера и однотипные, схожие судьбы. Повседневная жизнь убеждает нас в обратном. Любой из нас, даже если брать только его кардинальные черты характера, не совпадает с описанием психотипа своего зодиакального знака. Примитивные гороскопы совместимости пар, которыми сейчас очень часто торгуют чуть ли не в газетном киоске, неприемлемы для умных людей. С этой точки зрения «все врут календари», и свахи-кооператоры, и ЭВМ-гадалки.

Более глубокие работы в этой области, возможно, имеют определенное рациональное психоло-

гическое зерно. Современный астролог для того, чтобы ответить на вопрос, совместимы ли два человека, должен фактически произвести то, что в сфере науки называется «многофакторный анализ». И здесь совместимость партнеров определяется не столько совпадением тех или иных черт характера, сколько сочетанием двух астрологических психотипов, причем, важно подчеркнуть, в динамике. В грамотных астрологических работах указывается, что в принципе не существует плохих или хороших сочетаний зодиакальных знаков; не существует, по сути, несовместимости пар. Теоретически лишь 3—5% сочетаний могут считаться вообще не подходящими для брака. Поэтому правильней говорить о совместности пар, но более напряженной совместимости или более спокойной. Напряженная совместимость или спокойная совместимость — это не игра слов. И вот почему.

Черты нашего характера, как известно, могут либо заостряться, либо сглаживаться, в зависимости от условий существования. От условий существования зависит и совместимости пары. Скупец и мот, по-видимому, трудно уживутся в скупой среде обитания. Когда же уровень жизни достаточно высок, существует гораздо меньше поводов для конфликтов. И эта пара от совместимости напряженной переходит к совместимости более спокойной.

Все то, что было сказано, приводит нас к мысли, что астрология, как таковая, не может учесть многих факторов биосоциальной среды в формировании психотипа личности и поэтому не может дать достоверных данных о совместимости той или иной пары. Но... в этом мире нет предела лишь двум вещам: Вселенной и женскому любопытству. Именно поэтому мы все же приводим рекомендации Э. Антони по сексуальной совместимости пар в зависимости от знаков гороскопа (таблица № 1). Но помните твердо то, что несовместимых пар нет. Существует лишь варианты наилучшей, спокойной, или же худшей совместимости. Конечно, рекомендации в таблице 1 страдают теми же недостатками, что и другие астрологические прогнозы, но при одном достоинстве. Здесь при оценке совместимости пар учитывается степень созревания психотипов в зависимости от возраста.

И вот вы, взглянув на эту таблицу, вдруг видите, что не вписываетесь в наилучший вариант сексуальных взаимоотношений. Не убивайтесь, а улыбнитесь, и может быть, задумайтесь над этим вот старым анекдотом:

- Моисей — сказал, что суть всего — там, на небесах.
- Соломон — сказал, что все — здесь, в голове.
- Иисус — сказал, что все — вот тут, в сердце.
- Фрейд — сказал, что все, конечно, же, там, в половых железах.
- Эйнштейн — сказал, что «все относительно».

Гороскоп и сексуальная совместимость (Э. Антони)

Знак Время рождения	Наилучшая совместимость со знаком:		
	до 29,5 лет	с 29,5 по 41,5 л.	после 41,5 лет
ОВЕН 21.03-20.04	Лев (23.07- 23.08) Стрелец (23.11—21.12)	Телец (21.04-21.05) Дева (24.08-23.09)	Весы (24.09—23.10) Близнецы (22.05—21.06)
ТЕЛЕЦ 21.04—21.05	Дева (23.08-23 09) Козерог (24.12—20.01)	Близнецы (22.05-21.06) Овен (21.03—20.04)	Скорпион (24.10—22.11) Стрелец (23.11—21.12)
БЛИЗНЕЦЫ 22.05-21.06	Весы (24.09—23.10) Водолей (21.01-19.02)	Телец (21.04-21.05) Овен (21.03—20.04)	Стрелец (23.11—21.12)
РАК 22.06—22.07	Скорпион (24.10-22.11) Рыбы(20.02—20.03)	Близнецы (22.05-21.06) Дева (24.08-23.09)	Козерог (22.12—20.01) Рак (22.06—22.07)
ЛЕВ 23.07-23.08	Овен (21.03-20.04) Стрелец (23.11—21.12)	Козерог (22.12—20.01) Близнецы (22.05—21.06)	Весы (24.09-23.10) Скорпион (24.10-22. Г)'
ДЕВА 24.08—23.09	Телец (21.04-21.05) Козерог (22.12—20.01)	Скорпион (24 10—22.11) Лев (23.07-23.08)	Скорпион (24.10—22.11) Лев (23.07- 23.08)
ВЕСЫ 24.09—23.10	Близнецы (22.05-21.06) Водолей (21.01—19.02)	Скорпион (24.10—22 11) Овен (21 03—20.04)	Рыбы (20 02-20.03) Стрелец (23.11-21.12)
СКОРПИОН 24.10—22.11	Рак (22 06-22.07) Рыбы (20.02-20.03)	Телец (21.04—21.05) Весы (24.09-23.10)	Стрелец (23.11-21.12) Водолей (21.01—19.02)
СТРЕЛЕЦ 23.11—21.12	Лев (23.07-23.08) Овен (21 03—20.04) Телец (21.04-21.05) Рыбы (20.02-20.03)	Дева (24.08-23.09) Близнецы (22.05-21.06)	Телец (21.04- 20.05) Весы (24.09-23.10)
КОЗЕРОГ 22.12- 20.01	Телец (21.04—21.05) Весы (24.09-23.10)	Водолей (21.01—19.02) Скорпион (24.10-22.11)	Рыбы (20.02—20.03)
ВОДОЛЕИ 21.01 —19.02	Близнецы (22.05-21.06) Весы (24.09—23 10)	Дева (24 08- 23.09) Овен (21.03-20.04)	Лев (21.07—22 08)
РЫБЫ 20.02-20.03	Рак (22.06—22.07) Скорпион (24.10-22.11)	Весы (24 09—23.101)	Дева (24.08-23.09)

Примечание: в скобках — время рождения человека. Вы относитесь именно к этому знаку, если рождены а границах указанного времени.

ПСИХОТИПЫ И УДАЧНЫЙ БРАК

«Чтобы быть счастливым, надо верить возможность счастья».
Л. Толстой.

Наше судопроизводство буквально стонет от количества разводов. Говорят, что «развод в 30 лет - это неприятная реальность, в 40 лет - неблагоприятный поступок, в 50 лет - подлость, а в 60 лет - глупость». Удивительным является то, что, несмотря на возраст разводящихся, многие из них указывают одну и ту же причину - не сошлись характерами, психологическая несовместимость. Сразу же возникает два вопроса: что подразумевают люди, говоря «психологическая несовместимость»? И второй вопрос, действительно ли она является причиной развода? Может быть, за этим скрыты более глубокие, тщательно скрывающиеся причины распада семьи?

Психологи утверждают, что в зависимости от особенностей характера, существуют определенные типажи среди людей.

Вот среди мужчин : мужчина-отец, мужчина-агрессор, мужчина-сын, мужчина-мазохист.

Среди женщин : женщина-мать, женщина-агрессор, женщина-дочь, женщина-мазохист.

Что под этим подразумевается? Вот, например, «мужчина-отец». Основные черты характера — это черты опекуна. К жене относится так, как ведет себя отец по отношению к дочери.

Совершенно иначе ведет себя мужчина—агрессор. Здесь полнейшее требование власти и подчиненности со стороны женщины.

Мужчина-мазохист очень своеобразен. Ему нравится, когда им управляют, когда он подчиняется. Не думайте, что такие мужчины в наше время встречаются очень редко. Вот, например, письмо, полученное кинозвездой Софи Лорен (цит. по Н. М. Ходакову): «Разрешите мне стать Вашим псом, носить ошейник, слушаться поводка, следовать за хозяйкой, получать трепку—вот высшая милость». Ничем иным, кроме как мазохизмом, нельзя объяснить и исторический факт, когда гордый римский полководец Антоний дал царице Клеопатре заковать себя в кандалы.

Мужчина-сын — это мальчик, который всю жизнь ищет женской опеки, образно выражаясь, всю жизнь держится за женскую юбку.

Теперь в отношении женщин. Женщина-мать — это женщина, которая постоянно опекает мужчину. Материнский инстинкт для нее — основа. Она только тогда счастлива, когда опекает его. Женщина-агрессор — удивительный характерологический тип: владычица морская, требующая беспрекословного и полного подчинения со стороны мужа. Женщина-мазохист — обратная сторона — всегда стремится быть во власти мужа, счастлива, когда подчиняется. Женщина-дочь желает всю жизнь быть обожаемым ребенком.

Очевидно, что представленные типажи — это схема, и жизнь никогда полностью не укладывается в схему. Но хотим заметить, что без схем трудно подчас ориентироваться. В реальной жизни, конечно же, редко встречаются такие резко очерченные типы, психологический портрет личности многообразен, но кардинальные черты характера всегда видны. И в этом плане очень важен вопрос сочетания в браке тех или иных типов личности. Это ведь обязательно отразится на их сексуальных взаимоотношениях. Вот пример из нашей лечебной практики.

Мужчина 40 лет, кандидат технических наук, подает на развод. В браке состоит 16 лет. Женился в возрасте 24-х лет по любви на женщине, на три года старше его, имеющей ребенка пяти лет. Жена — очаровательная, но очень властная женщина, прирожденный лидер. Рождена под знаком Овена. Девиз этого знака — «Всегда быть первым: и в жизни, и в постели». Естественно, власть в семье в ее руках. Молодой муж — это еще личность несформированная. В бытовых вопросах — «профан». Психология отношений в семье на уровне: женщина-агрессор (с элементами женщины-матери) и мужчина-сын. Однако длительно, годами психология таких отношений сохранится не может. Дело в том, что по природе этот муж тоже мужчина-агрессор. Рожден под знаком Скор-

пиона. Девиз этого знака — «Постоянно сгорать в битве с жизнью и возрождаться, как птица-феникс из пепла». По мере созревания мужа как личности, эти его черты мужчины-агрессора проявляются все ярче, и все чаще и чаще возникают конфликтные ситуации. Плохая ведь совместимость — мужчина-агрессор и женщина-агрессор. В конце-концов в жизни супругов наступает такой период, когда ссора — это постоянное и естественное состояние бытия. А светлые, бесконфликтные промежутки — это лишь эпизоды. Задумайтесь, как это тяжело и страшно...

Психологическая дисгармония, естественно, привела к возникновению половой дисгармонии. У мужа развивается невращения и как проявление се — ускоренное семяизвержение во время полового акта. Он не может полноценно удовлетворить жену и мучительно это переживает, что еще больше ухудшает дело.

У жены вследствие отсутствия психологического и полового удовлетворения тоже обостряются ее болезни — дискинезия желчных путей и остаточные явления перенесенной черепно-мозговой травмы. Это, в свою очередь, делает ее еще более агрессивной. Интуитивно оба супруга ощущают бесперспективность их отношений. Суть этой бесперспективности для мужа в том, что он не может быть двуликим Янусом. На работе он уже признанный лидер, а в семье он, по-прежнему, «мужчина мальчик», от которого жена требует беспрекословного подчинения.

Еще более трагична эта ситуация для жены. Невзирая на то, что муж се уже стал личностью, она не может перестроить свое отношение к нему. Изменить отношение — это значит, для нее изменить свою суть («женщина-мать», «женщина-агрессор»), сдать лидерство в семье. К тому же у нее имеются свои обиды, подчас вполне обоснованные, накопившиеся за 16 лет совместной жизни, имеется приличный счет в банке семейных претензий.

И тут возникает — с точки зрения мужа — благоприятная ситуация для развода. Подросла их совместная дочь, ей уже 12 лет. Вышла замуж дочь от первого брака жены. Кроме того, муж получил новую квартиру и хорошую работу. Теперь он может уйти красиво, как настоящий мужчина. Он так и поступает. Оставив жене и дочери 2-комнатную квартиру, сделав в нем ремонт и купив новую мебель, муж уходит из семьи навсегда. Важно подчеркнуть, что никаких соперниц у жены не было. Муж ушел «в никуда*». Он рассудил, что конфликты — неразрешимая проблема и что развод в данной ситуации будет благом для каждого из членов семьи. Возможно, некоторым этот пример покажется нетипичным. Многие скажут, что люди чаще разводятся, образно выражаясь, не поделив диван и стулья, имея взаимные претензии не психологического плана, а по поводу материальных благ или же измены. Но так ли это? Многие ли задаются вопросом, а почему он не хочет отдать мне это или отчего он мне изменяет? А если и задают себе такие вопросы, то отвечают на них очень быстро: «Он плохой». В таком случае, почему раньше он отдавал вам это добровольно и не изменял? Был хороший. А почему? И вот тут уже хочешь или не хочешь — ответ может быть только один: психология наших взаимоотношений была другой. У многих семейных пар прослеживается, я бы сказал, две аксиомы семейной жизни. А именно: на ближней дистанции, в отличие от дальней, сколько дашь, столько и получишь. И вторая: «лицом к лицу лица не разглядеть».

В начале нашего века голландские психологи Хейманд и Вирсма изучили биографии 110 великих людей и обследовали характеры 5000 своих современников. Они выяснили, что в основе темперамента лежат несколько первичных свойств, а именно возбудимость человеческих ощущений, активность этих ощущений и длительность ощущений.

Эти три кита характеров, причем каждый из них двояк, создают 8 главных человеческих типов. 8 главных разновидностей характеров.

Первый — возбудимый, неактивный, краткоощущающий — получил название нервического.

Второй — возбудимый, неактивный, долгоощущающий — это чувствительный тип.

Третий — возбудимый, активный, краткий — это холерик.

Четвертый — возбудимый, активный, долгий — это пылкий.

Пятый — невозбудимый, активный, краткий — это сангвиник, или реалист.

Шестой — невозбудимый, активный, долгий — флегматик.

Седьмой — невозбудимый, неактивный, краткий — беспечный.

Восьмой — невозбудимый, неактивный, долгий — это меланхолик.

Как видим, в эту классификацию вошли все четыре старых типа: холерик, сангвиник, флегматик и меланхолик. Но каждый из них как бы сузился, распочковался на два и от этого деления на типы стал гораздо прицельнее, вернее.

Кроме этих главных свойств характера существуют так называемые подсобные, дополнительные свойства. Таких свойств четыре. Это поливосприятие — то есть ширина охвата ощущений — большая или маленькая. Второе — это тяга эмоций к первенству или к уступчивости. Третье — мягкость или жесткость ощущений. Четвертое — их насыщаемость или ненасыщаемость.

На основе этих трех главных наименований характера и четырех подсобных французские психологи разработали специальную анкету для выявления совместимости пар. Эта анкета довольно любопытна. Вы можете ознакомиться с ней в работе Юрия Рюрикова «Любовь и семья на сломе времен», журнал «Аврора», 1988 год, № 3, стр. 71. При всей своей оригинальности, однако, и эта анкета не могла решить проблемы совместимости пар хотя бы по той причине, что она улавливает только часть нашей личности, ее психологическое измерение, а ведь личность—это сплав психологического измерения с моральным, духовным и с умственным.

ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ И СОВМЕСТИМОСТЬ ПАРЫ

**«Богатство не в самом обладании
богатством, а в умении целесообразно
пользоваться им».
Сервантес.**

Наука психология имеет древние глубинные корни, но наземная часть этого дерева еще невысока и отнюдь не ветвиста. По-настоящему глубокой теории совместимости пар в мировой науке нет. Мы не можем еще сегодня сказать с высокой достоверностью, что вот эта пара наиболее совместима, а эта — нет. Отсюда и та случайность, которая царит в мире любовного поиска. Многие молодые люди осуществляют свой выбор по принципу: «Не женитесь на курсистках — они толсты, как сосиски, а женитесь на медичках — они тоненькие, как спички», то есть по принципу внешней привлекательности.

Важно подчеркнуть, что отсутствие единой теории совместимости людей отнюдь не означает, что современная психология не имеет достаточно глубоких знаний по этому вопросу. Они есть. Беда подчас в другом: мы их не используем. Обращение к психологу перед свадьбой, согласитесь, в общем-то единичное явление. А жаль...

Итак, совместимость пар — это, прежде всего, совместимость так называемых основных жизненных ценностей личности. Вступающим в брак можно рекомендовать провести следующий, разработанный нами, психологический тест. Прочтите таблицу 2 на следующей странице и расставьте (на отдельных листах, каждый для себя) приведенные жизненные ценности, именно в той последовательности, в какой они для вас значимы. Выбор облегчится, если Вы будете при оценке каждого пункта задавать вначале один и тот же вопрос: «Смогу ли я сегодня обойтись без этого?». Отвечая на него, выпишите только 6 пунктов и расставьте их по степени значимости для Вас. Затем задайте себе другой вопрос: «А что бы мне хотелось сегодня иметь?» — и из оставшихся 12 пунктов выберите опять только 6 ценностей. Расставьте их по степени значимости. И, наконец, задавая себе третий вопрос: «Что все же сегодня важнее для меня?», — расставьте оставшиеся 6 пунктов по степени важности.

В итоге образуется так называемая «шкала ценностей» личности, характеризующая Вашу внутреннюю суть. Ваши жизненные установки.

Основные жизненные ценности (ценностные ориентировки личности)

1. Красота. Ваша внешняя привлекательность.
2. Мудрость. Зрелость суждений и здравый смысл.
3. Здоровье. Физическое и психическое.
4. Работа. Интересная, творческая.
5. Природа. Возможность постоянного общения.
6. Любовь. Духовная в физическая близость с любимым человеком.
7. Материальная обеспеченность. Отсутствие серьезных материальных затруднений.
8. Друзья. Искренние, настоящее.
9. Мир. В обществе и на Земле.
10. Культура, искусство. Приобщение к ним
11. Равенство. Равные возможности для всех.
12. Свобода. Независимость в поступках, словах и действиях.
13. Время. Его наличие для отдыха и размышлений.
14. Семья, дети. Счастье в семейной жизни.
15. Знания. Возможность расширения образования и интеллектуального развития.
16. Уверенность в себе. Свобода от внутренних противоречий и постоянных сомнений.
17. Успех. Общее признание, уважение окружающих.
18. Удовольствия. Жизнь в постоянных развлечениях.

Сравните ваши листы. Что стоит на первых местах в «шкале ценностей» у будущих мужа и жены? Что они для себя считают главным в жизни? Чем больше совпадений ценностных ориентировок на первых местах шкалы ценностей у тестируемых, тем больше вероятность психологической совместимости пары и счастливого брака.

Хотя, на первый взгляд, эти ценности некоторым из вас могут показаться абстрактными, именно они, в конечном счете регулируют и направляют наше поведение. Не поленитесь, проведите этот тест. Он многое откроет в Вашем избраннике, над многим и Вы задумаетесь, оценив себя. Вскроется вдруг Ваша общественная устремленность, либо личностная (в большей степени), либо определенная незрелость...

«Голос истины всегда тих. Оглушительный жаргон суеты его забивает». (В. Леви).

В заключение этой главы, подчеркивая важность межличностных отношений для половой жизни, приводим следующие статистические данные.

Анализ сексуальных историй 619 американских женщин показал, что отдельные элементы эротической техники, в частности, такие, как длительность предварительных ласк и глубина проникновения члена, имеют гораздо меньшее значение, чем межличностная коммуникация пары, ее способность к совместным эмоциональным переживаниям (приведено по И. С. Кону, 1989).

За помощью обратился мужчина в возрасте 52-х лет. Точнее, его привела жена. Уже на протяжении более двух лет он практически почти не живет с женой. Жалуется на слабую эрекцию, хотя либидо — половое влечение — сохранено. Жена его в возрасте 45 лет, еще достаточно привлекательная женщина. Как выясняется, муж у нее полностью «под каблуком». И это тоже типично. Люди, страдающие половой слабостью, стараются возместить эту слабость вот таким великолепным бытовым обслуживанием своей супруги. Как выяснилось, в течение 18-ти лет их совместной жизни сексуальные взаимоотношения у них были весьма неважными. С момента возникновения брака жена стремилась уклониться от половых контактов. В семье шла игра в так называемую «холодную» женщину. Суть ее в том, что жена фригидна и сексом не интересуется. Периодически, правда, природа требует свое, поэтому ухаживания она с удовольствием принимает, а сам секс отвергает. Мужчина по природе своей, как вы знаете, более сексуально активен, а тут его еще и

отвергают. Конечно же, активность его еще больше повышается. И вот эту сексуальную устремленность мужа жена с успехом использует для выполнения домашней работы. Это, в общем-то, достаточно распространенное явление, присущее многим семьям, а не только этой. Так хорошо управлять мужчиной таким способом! Вот только одна беда: подчас этот психологический прием («холодная женщина») приводит к импотенции у мужчин. Точно так же получилось и в этом случае: вначале появилась половая дисгармония, а потом наступила импотенция.

К этому времени жена вступила в определенный возраст: сорок, за сорок — ну, если не осень, то, по крайней мере, уже не весна. Физиологические потребности ее в плане секса несколько увеличились. И вот возникла мысль, что неплохо бы мужа полечить, хотя сам-то он, в общем, и не жаждал идти лечиться. Он уже как-то смирился, что он импотент. Ну, и действительно, что делать? С женой не получается или совсем плохо получается. К другой женщине - боязно: чтобы туда идти, нужно быть готовым. Так вот постепенно он и смирился со своей участью. Но вместе с этим смирением ему в голову как-то пришла мысль: коль ему уже не нужны эти сексуальные отношения, то зачем он будет терпеть все, что он терпит от жены? Она его достаточно жестко держала в руках. Он подал на развод и развелся с ней.

Самое удивительное в том, чем эта история закончилась. Через два года случайно на улице я встретил этого человека. Вы знаете, он сам меня остановил. Он рассказал, что через год после развода он встретил женщину. Вначале он даже не думал о гармоничных половых отношениях с ней, но потом так получилось, что у них все очень здорово получилось. «Я, - говорит, - никогда не думал, что я такой настоящий мужчина. Так в возрасте 55 лет я понял, что такое хорошие сексуальные отношения и что такое семейное счастье».

Приведенный случай — типичный пример разлада межличностных взаимоотношений. Этот разлад привел к так называемой псевдоимпотенции, которая сразу же исчезла, когда нашлась женщина, которая на хорошем уровне смогла наладить эти самые межличностные отношения. И никакие лекарства, и никакие врачи не понадобились.

Мы в разных измерениях живем.
Одновременно - в разных измерениях.
Где слепота соседствует с прозрением.
Вчерашний день — с грядущим бытием.
(М. Кабаков).

СЕКСОЛОГИЯ СНИМАЕТ ЗАПРЕТЫ

«Подобно тому, как в каждом мужчине скрыт мальчик, герой, любовник и бог, каждая женщина воплощает в себе девственницу, блудницу и богиню»
Н. Дуглас. П. Слэнжер.

Нормальные половые отношения мужчины и женщины являются одним из самых важных факторов человеческой жизни. Дело в том, что у человека имеется ряд врожденных инстинктов: оборонительный (иначе самосохранения), половой и пищевой. Удовлетворение этих инстинктов является жизненной потребностью. Если, скажем, половой инстинкт не удовлетворен, то человек начинает болеть. Вот, например, неврозы, которые так часто встречаются у населения. Выявляется, что в 60—70% случаев эти неврозы связаны с половой дисгармонией! При изучении причин разводов 35—40% супругов указывают на наличие нарушений половых взаимоотношений. Надо сказать, что эти цифры не совсем соответствуют действительности. Люди, имеющие нарушения в этой области, стараются скрыть их. Реальное количество супружеских пар, страдающих от половой дисгармонии, в действительности значительно превышает официальные данные, что определяет

социальную значимость этой проблемы.

Половые дисгармонии возникают как результат противоречия индивидуального и социального в человеке. Трудно ответить на вопрос, кого же больше винить: человека за его невежество и лень в приобретении знаний по сексу или же общество, наложившее табу на эти знания. В XX веке в нашей стране фактически был возрожден дух христианских регламентаций средних веков: сексуальные взаимоотношения не обсуждать, все это от лукавого, из-за рубежа. Результатом этого явились извращенные формы сексуального неведения, скрытый разврат и аморальность, искаленные человеческие судьбы, боль и страдания.

Духовное обновление общества в настоящее время возрождает наши надежды на адекватное отношение к сексуальным знаниям (достоверным и научным), на широкое внедрение этих знаний в индивидуальное и общественное сознание.

Сегодня сексология снимает запреты с этих знаний. И прежде всего с открытого и широкого обсуждения проблем половых отношений.

Разговор о сексуальных отношениях мужчины и женщины, с одной стороны, вызывает жгучий интерес, с другой, — определенную стыдливость. «Делать не постыдно, говорить непристойно» (Цицерон). Сегодня, правда, женщина с женщиной могут об этом говорить очень даже откровенно, мужчина с мужчиной говорят еще откровенней, употребляя подчас те слова, которые в газетах не печатают. В то же время многие мужчины и женщины о сексе друг с другом говорить не могут. И это понятно, если люди незнакомы или мало знакомы. Но это довольно часто бывает и у супругов. И вот именно эта ложная стыдливость, неумение объяснить того, чего ты хочешь в интимных отношениях, страх того, что партнер тебя не поймет — это одна из первых причин половых дисгармоний, а затем импотенции или фригидности.

В Англии в XIX веке существовал один негласный светский лозунг: «Леди не движется». Имелось в виду не движется во время полового акта. И так вот воспитывали девочек. Но вот однажды одна англичанка во время полового акта умерла. Супруг ее этого и не заметил(!). После этого случая общественность, конечно, зашевелилась. Появился новый лозунг: «Леди не движется, но подает признаки жизни».

Сегодня настало время подавать признаки жизни всем тем лицам, которые ответственны за половое воспитание нашего народа. Дремучая сексуальная неграмотность основной массы людей вызывает чувство боли и скорби за державу. Ужасают результаты семейных трагедий. Поэтому каждый истинный патриот своей Родины — специалист в области сексологии должен сегодня в прямом смысле слова нести эти знания в народ.

Есть восточная мудрость, которая гласит: если сказать один раз — тебя послушают и забудут, если все время повторять сказанное — тебя услышат и поверят.

Сексология снимает запреты с любых форм взаимных сексуальных действий супругов, если они приемлемы и приятны мужу и жене. Об этом в свое время писали основоположники зарубежной и советской сексологии: «секс без чувства вины» (Х. Эллис), «Коль скоро супруги любят друг друга, то в этой любви им все дозволено» (С. И. Консторум), «Весь твой, вся твоя» (Н. В. Иванов).

В спальне супругов можно было бы повесить невидимый призыв: «Все, что вы делаете в постели, правильно!»

Вообще, что касается границ дозволенного, то надо отметить, что у многих молодых женщин существует масса предрассудков. Эти-то предрассудки и бывают частой причиной половых дисгармоний. Случается и так, что границы дозволенного вроде бы достаточно широки, но на какую-то часть тела наложено «табу», и женщина не позволяет, скажем, ее ласкать. Вот какой пример приводит в своей лекции М. Е. Литвак.

Женщине казалось, что у нее маленькая грудь (лиф первого размера), и она не давала ласкать мужу грудь. Все остальные ласки — пожалуйста, сколько угодно, в любой форме, но грудь — нет. Запретный плод, как известно, — сладок, и ему очень хотелось ласкать именно грудь. Ну что делать

в таких случаях? Врач-сексопатолог порекомендовал ему не трогать ее грудь, но постоянно рассказывать ей, какая у нее замечательная маленькая грудь и какой замечательной формы. Совет был дан с учетом того, что женщина любит ушами, ну и себя, конечно, любит. И вы знаете, очень интересный результат получился. Через месяц уже не он ей, а она ему рассказывала, какая у нее замечательная грудь и какой замечательной формы. Более того, она рассказывала всем своим подругам, какая у нее замечательная грудь и что мужу ее грудь безумно нравится. Естественно, запрет на ласку груди исчез, и он получил то, чего так сильно желал.

Можно привести примеры и обратного рода, когда границы дозволенного у женщины широкие, а у мужа очень узкие. Следует сказать, что любовь, сексуальные отношения в жизни женщины более значимы, чем в жизни мужчины. Для мужчины на первом месте все же стоит его работа, творчество, особенно в зрелом возрасте. Точно также в зрелом возрасте женщина в сексуальном плане более искусна, более изощрена. И у нее уже достаточно широкие границы дозволенного. Вот тут женщине становится нужно больше ласки и разнообразие их. А мужчина подчас (по-видимому, от сексуальной неграмотности), принимает это за разврат. И из-за этого возникает половая дисгармония, различные конфликты. Вследствие этих конфликтов женщина сковывает себя и, вполне естественно, никакого удовлетворения и разрядки не получает. И это иногда приводит к поиску нового полового партнера и разводу.

Сегодня сексология снимает запреты с того, что раньше так осуждалось и подвергалось медицинскому ostrакизму: с прерванного полового акта, его продления по желанию супругов, физиологической (заместительной) мастурбации и некоторых других «больных» вопросов половой жизни, о которых и пойдет речь в этой и следующих главах.

ПРЕЛЮДИЯ СОЕДИНЕНИЯ

**Способности тогда особенно хороши,
когда они обеспечивают потребности».**
(жизненное наблюдение)

Нормальное половое сближение начинается с психологического сближения. То есть, мужчину и женщину должно тянуть друг к другу. И должен быть определенный период ухаживаний. Если этот период ухаживания будет недостаточным, то может наступить половая дисгармония. Обратите внимание: не короткий период, а недостаточный. Бывает так, что люди знакомы всего три дня, и сразу же вступают в брак. И живут счастливо всю жизнь. Здесь, по-видимому, имеет значение качество поведения и ухаживания мужчины. Насколько сильно он проявляет свои мужские достоинства именно в плане психологическом, насколько он умеет очаровать женщину, как личность, как интеллект. Большинство женщин обычно желают продлить период ухаживания. Это определяется тем, что женщина стремится ближе познакомиться с избранником. Между ними должен появиться душевный комфорт. Кроме того, если этот период будет достаточно длительным, она сумеет не совершить ошибки в выборе достойного человека. «Истинность желания проверяется отказом».

Сейчас многие говорят о важности знаний по технике полового акта. Да, конечно же, важно знать сексуальную технику, физиологию мужскую и женскую. Но при этом все же первичной настройкой на половой акт является создание психологического комфорта. Особенно когда это касается женщины. Так как стимулами ее половой активности являются, прежде всего, психические факторы, а не физиологические. Именно поэтому вечерний половой акт нужно готовить с утра. Уходя на работу, может быть нужно дать понятие жене, что Вы нуждаетесь в ней, с сожалением прощаетесь с ней, что Вы любите ее. Причем, это не обязательно говорить. Достаточно бывает легкий поцелуй или ласковое прикосновение перед уходом. Насколько это важно для женщины. Вы сможете оценить только вечером. Дело в том, что утренняя ласка создает

у женщины так называемый «синдром ожидания». В течение дня она мысленно, неоднократно возвращается к Вам. Создается психологический настрой на Вас. К вечеру это уже созревшая и, я бы сказал, зрелая женщина, готовая к получению полового удовлетворения. Вам не потребуется столько усилий, чтобы она получила оргазм, не потребуется, как говорят некоторые мужчины, «великолепная половая техника».

А, в конечном счете, наибольшее удовлетворение получаете Вы. Потому, что чувствуете себя полноценным, активным мужчиной. Вот такая безделица, как «утренняя ласка» или телефонный звонок среди дня («как себя чувствуешь, дорогая?») даст Вам блестящий вечерний результат. Еще раз хочу подчеркнуть: неудовлетворенными в половом плане остаются женщины, обделенные лаской и вниманием мужчины. Это закон.

Рассказ женщины, которая любит своего мужа, но... «И вот завтра наступит мой день рождения. Я, к сожалению, хорошо знаю, что произойдет. Рано утром моя свекровь пойдет на рынок и купит букет самых лучших, самых дорогих цветов. Когда же муж проснется, он (от своего имени!) подарит мне эти цветы. Я очень люблю своего мужа, но... но вечером мне очень трудно оправдать его ожидания...»

Половой акт протекает в три стадии: первая стадия — это стадия возбуждения, иначе стадия любовных игр. Иногда эту стадию еще называют психической, подчеркивая важность психологического контакта партнеров. Вторая стадия — это стадия высокого полового возбуждения. Это та стадия, которую мы в общепринятом смысле называем половым актом. И третья стадия — это стадия разрядки, оргазма, семяизвержения и спада полового возбуждения.

Важно подчеркнуть, что у мужчины и женщины длительность каждой из этих стадий различна. И более того, по времени они могут не совпадать. На рис. 1 мы видим, что мужчина возбуждается значительно быстрее, чем женщина. Значительно быстрее у него наступает семяизвержение и разрядка.

Сексуальная возбудимость мужчины и женщины в процессе полового акта

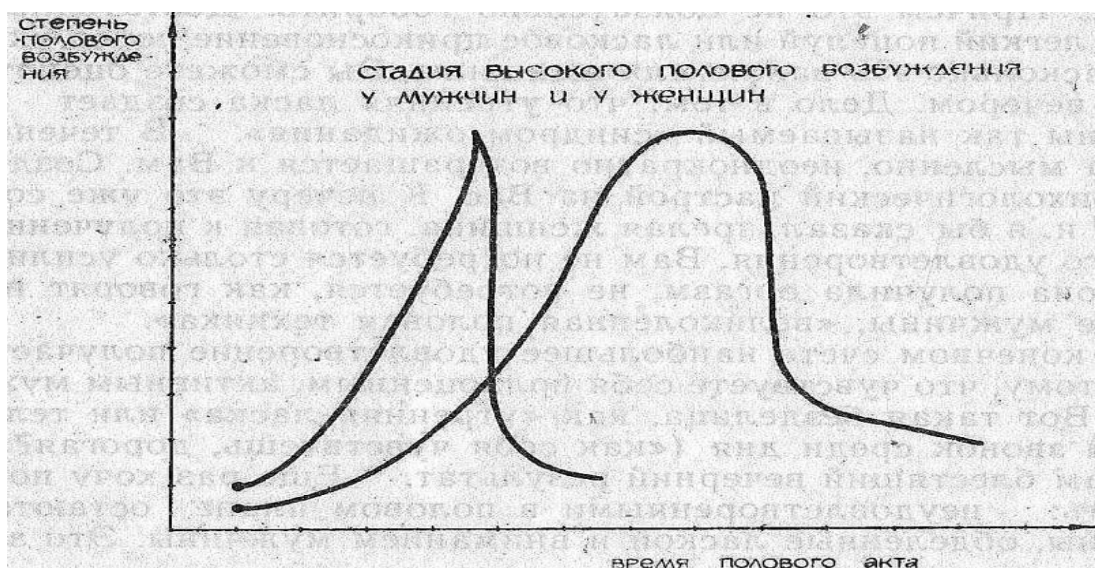


Рис. 1

Существенная разница во времени возбуждения и лежит в основе дисгармонии. Представьте себе, что сексуальные действия партнеры начинают сразу же с полового акта. Что будет? А будет то, что мужчина уже угас, а женщина еще и не начинала возбуждаться. Подчас это так и случается, если мужчина не проводит любовную игру, не готовит женщину. Фактически его основная задача — довести женщину до стадии высокого полового возбуждения и только после этого вступать в половой акт. Тогда он одновременно с ней сумеет достичь оргазма. Любовная игра включает, прежде всего, ласки. Ласки могут быть первого, второго или третьего порядка. Или же ласки первого, второго или третьего этажа.

Ласки первого порядка или первого этажа — это ласки эрогенных зон, расположенных на голове. Ласки второго этажа — ласки от шеи до пупка. Ласки третьего этажа — ниже пупка. И вот тут сразу же «железное» правило: если вы хотите возбудить женщину, довести ее до оргазма, то категорически запрещается проскакивание этажей при ласках. Многие мужчины либо не знают этого правила, либо забывают о нем. И терпят фиаско. Образно выражаясь, любить надо начинать с макушки, а все, что ниже пупка, следует ласкать в последнюю очередь.

Дело в том, что эрогенные зоны у женщины могут располагаться практически в любой части тела, порой часто в очень неожиданных местах. Я не буду вам перечислять общеизвестные эрогенные зоны, скажу только о тех, которые используются значительно реже.

Ну, например, волосы на голове. Сильнейшая эрогенная зона. Накручивание волос на палец — утонченная ласка XIX века. Прически в сути своей — эрогенны.

«Кошачье место» — зона в месте пересечения линии, проходящей по верхнему краю лопаток, с позвоночником.

Внутренняя поверхность бедер — весьма эрогенная зона. Поцелуй бедер, а также поглаживание их руками, возбуждает обычно обоих партнеров. Это особенно важно, ибо воздействие на другие эрогенные зоны нередко ведет к повышению чувственности лишь у одного из партнеров. При мягких поглаживаниях руками или поцелуях внутренней поверхности бедер у многих женщин чувственность усиливается больше даже чем при поцелуях в губы (!) А вот участки тела под коленом, да и ягодицы не столь чувствительны. Точнее, ягодицы и таз становятся достаточно эрогенными зонами во время полового акта. Но здесь требуются уже решительные, более активные ласки.

Проводя любовную игру, возбуждая женщину, мужчина должен помнить несколько очень важных правил. В литературе очень много этих рекомендаций, но вот, пожалуй, самые важные.

О первой - я уже вам говорил, т. е. при проведении ласки **не следует проскакивать этажи**.

Второе правило. Любовная игра, прелюдия соединения должна быть достаточно длительной. Во время любовной игры умный и тактичный партнер не проявляет своего стремления скорее обладать женщиной, не подчеркивает свое желание, не изображает дикую страсть. Длительность прелюдий индивидуальна. Но даже если уже через несколько минут оба супруга будут сильно возбуждены и готовы к началу коитуса, воздействие на эрогенные зоны принесет им дополнительные удовольствия. Важно подчеркнуть, что существует немало женщин, которым любовная игра доставляет такое удовольствие, которое не дает даже оргазм. Такие женщины стремятся продлить процесс возбуждения, отдаляя наступление оргазма.

Третье. Ласкать мужчина должен не только то, что ему нравится, но преимущественно то, что нравится женщине. И вот здесь в прямом смысле должен быть раскрыт лозунг: «любовь—это искусство», искусство поиска эрогенных зон любимой женщины. Древние говорили: «Мужчина познал женщину» Именно познал. Не овладел ею, не переспал, не совершил половой акт, а именно познал. Смысл этого — познал — в познании души женщины, а также в познании ее чувственного начала. Познаешь женщину тогда, когда откроешь секреты ее души и тела. Творческий поиск эрогенных зон женщины довольно не простое дело. Но, если вы найдете эрогенные зоны своей партнерши и будете регулярно их ласкать, то успех вам обеспечен. Вы всегда, подчеркиваю, всегда сможете удовлетворить женщину и сохранить ее верность!

По поводу творческого поиска существует забавный анекдот. Одна женщина пришла в мастерскую и заказывает себе ночную сорочку длиной в 10 метров. Мастерница говорит «Зачем же Вам такая длинная сорочка?» «Дело все в том,— отвечает женщина,— что мой муж — научный работник и для него самое главное — это творческий поиск».

Четвертое правило. Лаская женщину, мужчина должен наблюдать за ней, чтобы сделать определенные выводы. Ласкать с закрытыми глазами — это значит не иметь обратной связи с женщиной. Не видеть то, что ей нравится и что нет. Можно ли так поступать, если вся

жизнь построена по принципу обратной связи?

Пятое правило. Ласки должны быть нежными. Интенсивные ласки могут быть только при половом акте, да и то только в области таза. Ни в коем случае нельзя доставлять женщине боль. В период любовной игры боль не может вызвать у женщины полового возбуждения и наслаждения.

Шестое правило. Ласкать мужчина должен только те эрогенные зоны и только таким способом, который приемлем его партнерше. Если границы дозволенного у данной женщины достаточно узкие, то необычная ласка может шокировать женщину, и процесс возбуждения полностью исчезнет. В то же время многие женщины сильно желают, чтобы любимый ласкал эрогенные зоны руками или губами, но скрывают это, опасаясь, что это будет расценено, как извращенность или же вызовет насмешку. В таких случаях семейная жизнь ставится под удар. Не получив в браке ожидаемого, супруга может искать его на стороне. Искусство мужчины заключается именно в том, чтобы понять без слов иногда даже интуитивные желания женщины.

Седьмое правило. Ласки третьего порядка, третьего этажа, (в области промежности) должны быть достаточно длительными и интенсивными. Не следует забывать, что эта область - самая мощная эрогенная зона среди остальных. Ласкать эту область надо так, как нравится женщине. Особенно следует подчеркнуть важность раздражения клитора, причем не только во время прелюдии, а также в процессе всего полового акта «Известно, как краток жар любви у женщины, если не поддерживать его постоянно глазами и руками» (Данте).

Восьмое правило. Мужчина должен разнообразить ласки. Женщина никогда не должна знать, что ее сегодня ожидает. Вначале следует ласкать найденные индивидуальные эрогенные зоны, что поможет быстрее возбудить женщину, затем следует продолжать поиск новых зон и разнообразить сами ласки. Умение разнообразно ласкать — великое достоинство мужчины.

Девятое правило. В период любовной игры обязательно должна быть музыка слов. Женщина любит ушами, поэтому очаровательный мужчина — это именно тот, который умеет заполнить эти уши нежной и доброй информацией. Комплимент — это, в дословном переводе, добавка. Добавьте к ласке руками ласку словом и Выбудете неотразимы. «Доброе слов о и кошке приятно» (русская поговорка).

Десятая рекомендация. Любить следует в надлежащих человеческих условиях Проходная комната — не место для интимных отношений.

Есть еще одно, пожалуй, самое важное правило в сексуальных взаимоотношениях. Пара никогда не должна себя сравнивать с другими людьми. Для нее нормой является все то, что дает разрядку и удовлетворение. Это касается и длительности полового акта, и количества половых актов в течение недели, и границы дозволенного при выборе ласк и выбора поз полового акта. Была бы любовь, все остальное можно подобрать, отработать, усовершенствовать. Во главе всего полный душевный контакт между партнерами, соревнование за то, чтобы доставить друг другу как можно больше удовольствия. Когда этого нет, то наступает психологическая дисгармония, а вслед за ней и половая.

Я давно спросить тебя хотела, разве ты совсем уже забыл,
Как любил мои глаза и тело, сердце и слова мои любил...
Я тогда была твоей отрадой, а теперь душа твоя пуста.
Так однажды с бронзового сада облетает поутру листва.
Так снежинки — звездчатое чудо — тонким паром улетают ввысь.
Я ищу, ищу тебя повсюду, где же ты? Откликнись, отзовись.

В. Тушнов.

КОИТУС (ПОЛОВОП АКТ)

Сексуальной любви, как таковой, не существует. Есть лишь доказательства этой любви». (Парадоксальная мысль?).

Древние индусы оставили нам очень много книг о науке любви, где дается масса рекомендаций по выбору поз при половом акте. Выбор поз осуществляли с учетом физического сложения партнера, анатомических особенностей половых органов, темперамента мужчины и женщины и даже времени года. На все были свои рекомендации. То есть половой акт становился творческим процессом. А там, где творчество, измен не бывает, потому что редко кто способен разрушить то, что слеплено своими руками. Разнообразная и искусенная в любви женщина может создать у мужчины иллюзию целого гарема, то есть удовлетворить его претензии на полигамию.

Описано примерно 400 поз мужчины и женщины во время полового акта. А теоретически, когда просчитали на ЭВМ, получилось около 4 тысяч. В принципе же все эти позы — Модификации 6-ти основных классических поз.

Первая классическая поза — «мужчина сверху». Это так называемая европейская, христианская поза. **Вторая** поза — «женщина сверху, мужчина на спине». **Третья** поза — «женщина в коленно-локтевом положении, мужчина сзади, лицом к затылку женщины». **Четвертая** поза — «мужчина и женщина на боку», **пятая и шестая** — в положении сидя и стоя.

Следует отметить, что многие люди в мире предпочитают жить в позе «женщина в коленно-локтевом положении, мужчина сзади». Это древнейший способ сношений. Именно так производит совокупление весь животный мир.

Нужно сказать, что у большинства женщин, начинающих половую жизнь, границы дозволенного весьма узки. Многие признают только одну позу — «мужчина сверху». Остальные позы расцениваются ими, как разврат и половые извращения. Это абсолютно неверная точка зрения. Вследствие того, что мужчина «любит глазами», он стремится видеть любимую женщину обнаженной. Ее грудь, ягодицы, половые органы вызывают у мужчины сильное половое возбуждение. Именно поэтому мужчины и предлагают женщине различные позы и различные способы половых отношений. Любящая и умная женщина выполняет просьбу мужчины легко и просто, весело идя навстречу его желаниям. Она стремится доставить радость и приятное мужчине. В конечном же счете всегда от этого выигрывают женщины, им это выгодно. Выгодно по трем причинам. Во-первых, изменяя позу, женщина сильнее возбуждает мужчину, больше воспаляет его воображение. Самая некрасивая женщина в определенном ракурсе может предстать для него богиней. Во-вторых, половой инстинкт — это инстинкт врожденный, очень мощный. И если он не будет удовлетворяться достаточно полноценно с женой, то обязательно мужчина будет искать его удовлетворения где-то на стороне. По аналогии с удовлетворением пищевого инстинкта можно сказать, что надо разнообразить питание мужчины дома, чтобы он не бегал и не искал этого разнообразия по столовкам. И в-третьих, изменение поз выгодно женщине в том плане, что позволяет ей самой получить сильное сексуальное удовлетворение. Каждая женщина должна найти для себя наиболее оптимальную позу, как в анатомическом плане, так и в плане получения психологической и физиологической разрядки.

Ну вот, например, третья классическая поза — «мужчина сзади, женщина в коленно-локтевом положении». В этой позе легко осуществляется доступ к влагалищу. Как мужчина, так и женщина в этом положении легко могут раздражать эрогенные зоны половых органов друг друга, что для женщины со слабым темпераментом имеет решающее значение. Кроме того, эта поза способствует оплодотворению. Сперма изливается непосредственно в область шейки матки, что способствует наступлению беременности. Эта поза является также позой выбора при первом половом контакте с девушкой. Дефлорация в этой позе менее травматична. Эта поза может быть рекомен-

дована в тех случаях, когда мужчина слишком тяжел, а женщина миниатюрна.

Положение «мужчина снизу» достаточно широко распространено. На одной из древнегреческих ваз (VI век до нашей эры) можно видеть изображение мужчины и женщины, когда женщина садится на мужчину, полулежащего на сидении. В этой позе инициатива почти полностью принадлежит женщине. Она задает ритм фрикциям, а мужчина может с успехом ласкать руками женское тело. Это почти единственное положение, при котором во время полового акта происходит тесный контакт клитора с членом. И многие женщины только в таком положении быстро достигают оргазм. В этой позе можно успешно осуществить половой акт даже при недостаточно напряженном половом члене. Что особенно важно, в этой позе возможно продление полового акта, эякуляция у мужчин наступает позже, чем при использовании других поз.

В положении «мужчина сверху» доступ к клитору практически невозможен. И женщинам со слабым темпераментом достичь оргазма бывает весьма трудно. Это положение больше всего подходит для мульти-оргастичных, высокотемпераментных женщин. Важно отметить, что в позе «мужчина сверху», примерно одна треть женщин не получает полового удовлетворения. Но что же делать, если мужчине нравится именно эта поза? Конечно же, использовать ее, обязательно использовать. Не следует забывать, что во время полового акта человек должен получить не только физиологический, но и психологический оргазм. Что касается женщины, то в этом случае, по-видимому, следует предварительно до полового акта длительно раздражать клитор рукой, а также в процессе даже однократного полового акта менять позы, выбрать и ту позу, которая нравится женщине.

Для молодых женщин с узкими границами дозволенного мы приводим различные варианты (рис. 2) первой классической европейской позы «мужчина сверху» — из книги Я. Залитиса «Во имя любви» с комментариями автора. Этот материал. представлен журналом «Балтия», № 1. сентябрь 1989 г.

Варианты европейской («христианской») позы

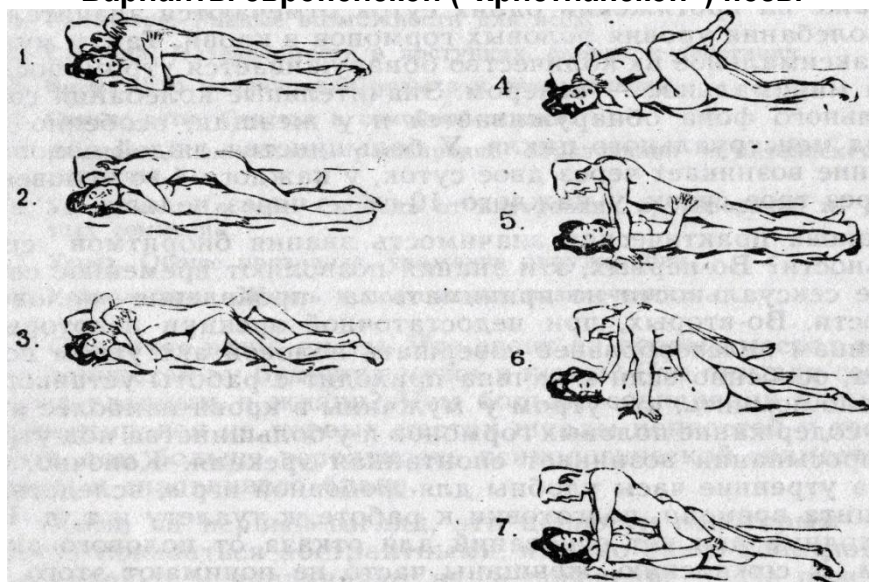


Рис. 2

1. Классическая европейская позиция со сдвинутыми ногами. Удобна, если у женщины слабо тренирован оргастический обхват. Мужчина старается тяжестью своего таза надавить на клитор, но так, чтобы у женщины были только приятные ощущения.

2. Классическая европейская позиция. разрешенная королевой Викторией. Основанием своего полового члена мужчина старается стимулировать клитор.

3. Классическая европейская позиция.

4. Позиция, при которой, если у женщины единственная эрогенная зона находится в глубине влагалища, можно достигнуть этой зоны даже при очень маленьком половом члене. Руками и

ступнями ног женщина регулирует ритм движений (фрикций).

5. Мужчина воспринимает женщину в целом (а не отдельными частями, как при предыдущих позициях). Женщине это очень выгодно, так как те вегетативные реакции, которые в момент полового возбуждения делают её очень привлекательной, западают в подсознание мужчины, сохраняются в его подсознательной памяти. После этого мужчина больше не станет стремиться к другим женщинам, не будет «раздевать их глазами».

6. Позиция, позволяющая глубже ввести половой член. Мужчина воспринимает женщину еще полнее.

7. Позиция подходит при введении даже «мягкого» полового члена в увлажненное влагалище. В этот момент женщина напрягается, руками широко раздвигает ноги и когда половой член введен, сдавливает его оргастическим обхватом.

Давно замечено, что многие физиологические функции человека имеют свои определенные биоритмы. Сексуальность человека тоже подчинена биоритмам. Исследования показали, что даже на протяжении одних суток отмечаются значительные колебания уровня половых гормонов в крови. Так, у мужчин максимальное их количество обнаруживается утром, после сна, а минимальное — вечером. Значительные колебания гормонального фона обнаруживается и у женщин, особенно в период менструального цикла. У большинства людей половое влечение возникает через двое суток, у каждого 4-го человека — через трое суток, у каждого 10-го — через неделю.

Какова практическая значимость знания биоритмов сексуальности? Во-первых, эти знания позволяют временное снижение сексуальности не принимать за проявление половой слабости. Во-вторых, при недостаточной эрекции некоторым мужчинам целесообразнее совершать половой акт утром после сна, особенно, если мужчина приходит с работы уставшим. Полезно помнить, что утром у мужчины в крови наиболее высокое содержание половых гормонов и у большинства под утро, при просыпании возникает спонтанная эрекция. Конечно, не всегда утренние часы удобны для любовной игры, вследствие дефицита времени, подготовки к работе, к туалету и т. д. Но в выходные дни нет оснований для отказа от полового акта утром. К сожалению, женщины часто не понимают этого и отказывают мужчинам в близости по утрам. «Все невесты — принцессы, почему же среди жен нет королевы?» — недоумевают многие мужчины. «Без них так же трудно обходиться, как и жить с ними» — отвечает им Аристофан. Правда, то же самое можно сказать и о мужчинах.

А вообще, как часто следует вступать в половые отношения? Очень важно понять, что общих рекомендаций по этому вопросу быть не может. Каждая пара сама должна выбрать для себя интенсивность половой жизни. Эта интенсивность определяется половой конституцией мужчины (сильная, средняя или слабая) и темпераментом женщины.

Есть мужчины с сильной половой конституцией, способные совершать половые акты ежедневно, даже несколько раз в день, в течение почти всей жизни, до старости. В то же время есть мужчины, которые совершают половой акт один раз в месяц или даже один-два раза в полгода, и это тоже может быть нормой.

По преданию, у царя Соломона было в гареме 700 наложниц. У негритянского короля Лоанда — 7000. Великий князь Владимир имел 800 наложниц, курфюрст саксонский и король польский Август II был мужем 700 жен и отцом 354 детей.

Юлий Цезарь обладал также высочайшей половой возбудимостью. Он жил параллельно с большим количеством женщин. Его женами были и царицы (египетская царица Клеопатра мавританская — Евноя), и знатные римлянки, и простые женщины. Сенат едва не утвердил законопроект, позволяющий Цезарю беспрепятственно иметь половые контакты со всеми женщинами Рима, якобы для увеличения количества отпрысков великого Цезаря. Говорят, что Ю. Цезарь расстраивался только в трех случаях в жизни: когда ему сообщали, что умер товарищ по оружию: когда он вспоминал, что ему 40 лет, а он только лишь малоизвестный римский сенатор, и

когда... он смотрел на свою лысину.

Но он, как говорится, был настоящим мужчиной и сумел решить свои проблемы. В 45 лет он был уже известен всему миру, а что касается лысины, то он единственный, кто добился у Римского сената права постоянного ношения лаврового венка, которым и прикрыл свою лысину.

Кстати, порицая современных и прошлых веков Дон-Жуанов, можно их и... пожалеть. Дело все в том, что их неумный сексуальный аппетит — это, в значительной мере, результат отсутствия психологической разрядки — одного из основных компонентов полового акта — отсутствия радости общения с истинно любимым человеком. Как говорится, «спать есть с кем, просыпаться — не с кем». Отсюда, возможно, такой длительный «творческий» сексуальный марафон. Вперед гонит неудовлетворенный половой инстинкт. Когда же они находят, любимую (если к тому времени не становятся импотентами, как скажем. Г. Распутин), то превращаются в очень верных мужей. Примером может служить один из братьев Зубовых («герой-любовник» времен Екатерины II). Он полюбил по-настоящему и стал необыкновенно верным мужем. И когда его жена трагически погибла, он не перенес этого горя и умер следом. И это человек, у которого раньше было много, очень много женщин!

Из всего сказанного следует сделать правильный вывод. Автор отнюдь не призывает изменить наше верное отношение к дон-жуанам и казановам. Просто, подчеркивается (для любителей «поохотиться»), что привычная смена половых партнеров в конечном счете ведет к адаптации и обесцениванию секса как такового. Количеством никогда не заменишь качество.

Как тут не вспомнить протопопа Авакума! Образно, очень образно он демонстрировал эту мысль! К нему однажды привели одного монарха — любителя женщин. Авакум ему говорит: «Зачерпни кружку воды с правого борта (плыли они по реке). Выпей. А теперь—зачерпни с левого борта, выпей. Есть разница во вкусе воды? Нет. Вот так точно и женщины отличаются друг от друга». Поп был мудрый. Говорят, что «любовь без секса, что здание без крыши; а секс без любви - это проживание на чердаке».

Однако, вернемся к сегодняшним дням.

Автору во время лекции пришли две вот такие записки:

«Скажите пожалуйста, что мне делать? Каждый половой акт для меня — проблема, я чувствую себя разбитым и усталым, голова не работает и две недели я «отхожу» после секса. А жена требует: давай, да давай».

«Мне 30 лет, я — мать двоих детей. Муж проводит половые акты ежедневно днем и обязательно ночью (раза два). Когда мы встречались и виделись не каждый день, мне это нравилось. Сейчас, после пяти лет такой «жизни», я плачу. Умоляю, подскажите, как его остановить?».

Приведенное — типичные примеры половых дисгармоний и сексуальных возможностей мужчин с различной половой конституцией (слабой и сильной).

Каждому мужчине следует четко осознать свои сексуальные возможности. Для этого к врачу идти не обязательно. Два основных критерия ваших возможностей. Первый — это влечение, стремление совершать половые акты. Если оно есть, тормозить его не следует. Совершайте половые акты один, два, три раза в неделю, сколько желаете. И второй критерий — отсутствие негативных, неприятных ощущений в теле, состояния депрессии, слабости и разбитости после полового акта.

Нормальные, нормативные половые отношения дают, наоборот, ощущение силы, психической и физической удовлетворенности.

Кстати, женщины должны помнить: обеды будут вкусней, если готовить их реже, но и на голодном пайке долго не протянешь.

Существует вот такая четкая тенденция: к 30-ти, 35-ти годам происходит стабилизация половых возможностей мужчины. И примерно до 50—55 лет. В дальнейшем половые возможности постепенно снижаются. Прежде всего за счет частоты половых актов. Отрицательно влияют на половые

возможности курение, неполноценное питание, нарушение соотношений между работой и отдыхом, длительные перерывы в половой жизни, злоупотребление спиртными напитками: «Пьянство усиливает вожделение, но затрудняет исполнение» (В. Шекспир. «Макбет»). Сам по себе возраст не является критерием для обязательного снижения половой функции. Известно немало случаев, когда мужчины, старше 70-ти лет имели по несколько коитусов в неделю или даже в день.

Многие мужчины хотят быть суперменами в сексуальном плане, ну хотя бы даже на словах. Это желание пронизывает всю их жизнь, до самой старости, заставляет подчас нереально относиться к возможностям своего организма. Чем это может закончиться, иллюстрирует следующее клиническое наблюдение.

Пациент 58-ми лет, будучи в отпуске, познакомился с 35-летней женщиной. Через несколько дней они вступили в интимные отношения. С женой этот мужчина имел один половой акт (или даже реже) в неделю. Новая знакомая ему очень понравилась. И уже в первую ночь, проведенную с ней, он почти не спал и осуществил три половых акта. В последующие дни он чувствовал себя отлично, как молодой. Партнерша была достаточно умной женщиной. Она все удивлялась его силе и говорила об этом вслух. Это возвысило его в собственных глазах, и он еще больше старался. Имел с этой женщиной ежедневные половые акты в течение 10-ти дней. Когда он вернулся домой, то в первую же ночь совершил с женой два коитуса, чем страшно ее поразил. Но затем... Затем природа взяла свое, наступила депрессия, апатия, половое влечение полностью исчезло. И только через 1,5 месяца он смог осуществить один половой акт с женой.

Этот случай показателен. Организму были предъявлены высокие требования, и он сумел справиться с ними. Но затем наступил период восстановления, а в зрелом возрасте он протекает медленно, значительно медленнее, чем в молодом. Вследствие этого половое влечение исчезло на какой-то промежуток времени.

«Ничто так не портит нервную систему, как противоречия между желаемым и возможным». Печально, но с возрастом эти «ножницы» увеличиваются, как в физиологическом, так и в психологическом плане.

ПЕРИОД ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫХ ЛАСК

**«Мужчина во всем опережает женщину:
первым приходит на свидание,
первым объясняется о любви и первым засыпает».
(Жизненное наблюдение К. Мелнхана).**

Период заключительных ласк после коитуса должен быть обязательным. Он как бы закладывает фундамент для Ваших последующих сексуальных отношений. Женщине следует помнить, что мужчина прямо-таки мучительно ждет в этот период словесного поощрения. Дело все в том, что сексуальная сфера — это наиболее ранимая область мужской психики. Даже у мужчины с сильной половой конституцией можно вызвать функциональную импотенцию отрицательным словесным внушением. И точно так же можно усилить потенцию, похваливая мужчину.

Не менее важен период заключительных ласк и для женщины. Женщина даже после оргазма нее равно еще находится определенный промежуток времени в состоянии полового возбуждения. Поэтому мужчина не должен после того, как наступило семяизвержение, сразу же прерывать половой акт. Если женщина хочет, то можно продолжить фрикции еще какой-то промежуток времени. Эрекция, как правило, сохраняется. Когда же все закончено. Вы обязательно приласкайте женщину. Но тут одно важное правило. Ласки не должны быть в эрогенных зонах (особенно в промежности), так как женщина может возбудиться вновь. Лучше всего после акта слова благодарности и восхищения.

Минула страсть, и пыл ее тревожный!
Уже не мучит сердца моего
Но разлюбить тебя мне невозможно;
Все, что не ты,— так суетно и ложно.
Все, что не ты,— бесцветно и мертво
А. К. Толстой.

«БОЬНЫЕ» ВОПРОСЫ ПОЛОВЫХ ОТНОШЕНИЙ

Продление полового акта

«Днем любят за достоинства,
ночью — за пороки».
(из дневника Дон-Жуана,
прочтенного К. Мелиханом).

Много неприятных, а по оценке некоторых людей, даже трагических минут доставляет обоим супругам преждевременное семяизвержение у мужчины. Преждевременным можно назвать любое семяизвержение, наступившее раньше, чем этого хотят муж или жена.

В норме установлено, что длительность полового акта в среднем составляет 2—3 мин. (при **первом** половом акте и **непрекращающихся** фрикциях).

Вот какие причины преждевременной эякуляции определяет доктор С. Кратохвил в своей книге «Терапия функциональных сексуальных расстройств» (1985 г.. перевод с чешского):

1. Низкая частота половых актов, приводящая к чрезмерному сексуальному «заряду» и повышению сексуальной возбудимости, у молодых людей при первых сексуальных контактах, при длительном отсутствии партнера или отсрочки полового акта из-за болезни.

2. Тревога и страх во время полового акта, связанные либо с внешними факторами, либо с беспокойством из-за возможного неудовлетворения женщины и проблем взаимоотношения с нею.

3. Привычка к быстрому наступлению эякуляции, чаще у молодых мужчин при неблагоприятных условиях проведения полового акта, либо при длительных половых отношениях с фригидной женой, которая хочет быстрее прекратить половой акт.

4. Органические факторы: повышенная чувствительность головки полового члена при короткой его уздечке, которая чрезмерно напрягается при фрикциях (в таких случаях следует произвести ее резекцию) или повышенная чувствительность при заболеваниях простаты.

5. Конституциональные факторы, которые, вероятно, являются наиболее частой причиной. Речь идет о высокой врожденной сексуальной возбудимости, низком пороге эякуляционного рефлекса.

Рассказ пациентки: «Что мне делать, доктор, как мне поступить? Я очень люблю его, и он меня тоже. Все делает для меня и нашего сына. Но нам очень плохо в постели. Мне кажется, муж ко мне безразличен. Я ласкаю его, целую сверху до низу минут 20—30, а он меня не трогает. Внизу у него все в порядке и даже очень. Но только он прикоснется ко мне, сразу уже готов, закончил свое дело, а я — хоть пропади. Часто болею, природа требует ведь свое. Он говорит, я болен, найди себе человека для этих дел, я не буду предъявлять претензий. А я не хочу, я ведь его, только его люблю!!!»

Существует ряд рекомендаций, позволяющих удлинить время полового акта и предотвратить быстрое семяизвержение.

Регулированию длительности коитуса некоторые мужчины научаются сами, а некоторых обучают сексопатологи по специальным методикам, разработанным американцами У. Мастерсом и В. Джонсоном, чехом С. Кратохвилем и другими учеными.

Важно подчеркнуть, что продление полового акта (не в момент семяизвержения, а до этого)

совершенно безвредно для здоровья мужчины.

На быстроту семяизвержения оказывают влияние 3 основных момента. Первое — психологический фактор. Второе — зрительные ощущения. Третье — тактильные ощущения. Умело контролируя все эти факторы, можно регулировать наступление оргазма.

Итак, контроль эрекции с помощью психического фактора. Суть его — в перераспределении внутреннего внимания мужчины. Здесь надо запомнить, что муж не должен фиксироваться только на своих внутренних ощущениях. Наоборот, он должен переключить все свое внимание на поведение жены. Образно выражаясь, «мужчина и в жизни, и в постели — прежде всего работник». Нужно это для достижения женой удовлетворения. И ради этого приходится иногда поступиться своими удобствами. Зато награда не заставит себя ждать, а именно: полная удовлетворенность жены, ее здоровье и счастливая семейная жизнь.

Кстати, нет большего счастья и для мужчины (в сексуальном плане), чем осознание того, что он может полноценно удовлетворить женщину. Это несравнимо с мгновениями собственного удовольствия. Итак, прежде всего внимание к женщине. Это нелегко, когда перед тобой обнаженное женское тело. Расслабленность, хорошая расслабленность тела и переключение внимания на поведение партнерши быстро возвращают мужчине контроль над собой. Если мужчина почувствует все же приближение спазмов, вызывающих оргазм, половой акт следует на время прекратить, нежно отстранив от себя женщину, и продолжить лишь поцелуи. И тут вот мгновенно выясняется сексуальная и психологическая грамотность партнерши. Умная женщина тоже останавливается. Примерно 70—80% женщин так и поступают. И это правильно. А где-то 15—20% женщин оказывают так называемую «псевдо-поддержку»: «Милый, дорогой, что с тобой случилось?» Но на такой глупый вопрос может быть такой же не менее глупый ответ: «Дорогая моя, я специально остановился, чтобы продлить половой акт и доставить тебе как можно большее удовольствие». Зачем же говорить то, что само собой разумеется...

Чтобы у мужчины не наступало быстрое сверхвозбуждение и следующее за ним быстрое семяизвержение, мужчине не следует начинать половой акт без любовной игры. В сексе, как нигде, уместно изречение древних: «Поспешай, не торопись». И ласкать женщину мужчина должен начинать сверху (ласки I и II порядка). Тогда он сам не так быстро возбуждается. Следует чаще использовать позу «женщина сверху». В этой позе длительность полового акта увеличивается, быстрое семяизвержение не наступает. К тому же в этой позе женщина более сильно и быстрее возбуждается. Это единственная поза, при которой клитор постоянно раздражается корнем члена.

Итак, основное правило: чтобы не наступило быстрое семяизвержение, необходимо приостановить половой акт, вынимая или же не вынимая член из влагалища. У некоторых мужчин вот такая приостановка при половом акте вызывает небольшое снижение, ослабление эрекции. Это не должно беспокоить супругов. Эрекция вскоре возвращается. Даже более того, усиливается. Подчас некоторые неопытные мужчины этого не знают и небольшое ослабление эрекции воспринимается ими как что-то серьезное.

Ослабление эрекции быстро исчезает, если жена проявляет активность, начинает ласкать член рукой или чем-либо другим. Такими вот приемами в большинстве случаев дисгармония из-за преждевременного семяизвержения у мужчины может быть ликвидирована.

Знание техники полового сношения является гарантией успеха в подобных случаях.

А что же делать, если Вы не можете самостоятельно научиться контролировать длительность полового акта и преждевременная эякуляция для Вас — привычное дело? Конечно же, следует обратиться к врачам-специалистам: сексологу, сексопатологу, психотерапевту. Они обучат Вас при необходимости специальным приемам торможения эякуляции. Мы, по понятным причинам, не поместили их здесь. И кроме того, что очень важно, при необходимости Вы пройдете курс лечения. Не следует забывать, что быстрая эякуляция — это может быть одним из симптомов такого часто встречающегося заболевания, как неврастения.

О РАЗМЕРАХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ

«Самое тяжкое горе — горе воображаемое»
(Известно всем, но все об этом забывают).

Давайте теперь остановимся еще на одном «больном» для многих мужчин вопросе. О размерах полового члена. Этот вопрос тоже является причиной половых дисгармоний и импотенции. У большинства мужчин имеется такое убеждение: чем больше, тем лучше. Но это не так. Современной наукой «достоверно доказано, что размеры мужского полового члена не имеют особого значения для гармоничных сексуальных отношений. Это видно даже с анатомической точки зрения. Длина влагалища в среднем — 7—10, ну максимум, 12 см. В то же время достаточно редко бывает, чтобы у мужчины был член 7 см. Что касается толщины члена, то это вообще не имеет никакого значения. Влагалище охватывает плотно головку любого члена, образуя так называемую оргастическую манжетку. То есть природа сделала так, что в принципе любой мужчина может удовлетворить любую женщину по анатомическим размерам. Всегда вот путают один и тот же вопрос. Анатомические взаимоотношения и физиологию, и психологию.

В 1966 г. в своей классической работе «Человеческая сексуальная реакция» американские ученые гинеколог У. Мастерс и психолог Д. Джонсон показали—то, что обыденное сознание считает одним из основных показателей мужественности и высокой сексуальности — большой половой член — не является существенным для удовлетворения женщины. Во-первых, разница в длине полового члена в спокойном состоянии частично нивелируется при эрекции, короткий половой член часто увеличивается больше, чем длинный. Во-вторых, большое количество опытов мастурбации женщин с искусственными членами разных размеров не показали зависимость высоты сексуальных реакций женщин от размеров члена.

Но неправильная психологическая установка у основной массы людей существует и не так-то просто ее изменить. Самое интересное то, что эта установка имеется преимущественно у мужчин. Женщина спокойно относится к размерам мужских половых органов. Просто она знает, что очень больших размеров член — не такой уж подарок, может доставлять и массу неприятного.

Представляем вам некоторые факты из публикации в январском номере (1989 г.) американского журнала «Космополитен» (цит. по «Балтия», Рига, № 1, сентябрь. 1989).

Американские мужчины считают, что женщинам чисто внешне в мужчинах больше всего нравится:

- | | |
|-----------------------------|------------------|
| а) мускулистая грудь, плечи | — 21% опрошенных |
| б) мускулистые руки | — 18% |
| в) большой половой член | — 15% |
| г) высокий рост | — 13% |
| д) стройность | — 1% |
| е) ягодицы | — 4% |
| ж) глаза | — 4% |
| з) все остальное | — 18% |

На самом же деле американским женщинам в мужчинах больше всего нравится:

- | | |
|-----------------------------|------------------|
| а) ягодицы | — 39% опрошенных |
| б) высокий рост | — 11% |
| в) глаза | — 11% |
| г) стройность | — 5% |
| д) большой половой член | — 2% |
| е) мускулистая грудь, плечи | — 1 % |
| ж) мускулистые руки | — 0% |
| з) все остальное | — 27% |

Представленные данные, возможно, кого-то удивят. Простите, причем здесь ягодицы, откуда такая склонность американок. Возможно, психологам следует разобраться. Однако одно достоверно — всего 2% женщин указывают на большой половой член. Аналогичные данные имеются и в других подобных исследованиях. Поэтому те из мужчин, кто так переживал, успокойтесь! Думать следует, очевидно, не о том, какого размера у тебя половой орган, а о том, как им умело пользоваться, как суметь возбудить женщину, как принести ей счастье в сексуальной и семейной жизни

ФРИГИДНОСТЬ ЖЕНЩИНЫ

**«Быть честной, недоступной для света
и куртизанкой для мужа,— значит,
быть женщиной гениальной».**

О. Бальзак.

Выдающийся русский ученый И. И. Мечников считал, что в сексуальных отношениях человека существует немало дисгармоний природы: «Тот факт, что чувственность развивается раньше у мужчины, чем у женщины, часто влечет за собой разлад между супругами. Когда же специфическая чувственность женщины достигает апогея, наибольшей высоты, половое отправление мужчины часто начинает уже падать. Эта дисгармония природы всегда служила и служит до настоящего времени источником страданий, причиной многих разводов».

Да, действительно, чувственность у женщины развивается постепенно, в соответствии с тренировкой половой функции. И вот это обязательно нужно понять многим молодым женщинам. Они отказываются от тренировки половой функции, то есть отказываются вступать в частую, регулярную половую жизнь с мужем. И в то же время сокрушаются, что у них нет оргазма, нет разрядки. То есть у большинства женщин нет истинной фригидности, а их холодность определяется лишь временным состоянием, которое исчезает при соблюдении определенных физиологических требований к половой жизни.

Вот типичная житейская ситуация. Молодая жена в сексуальном плане спокойна. Муж тяжело переживает, считает себя неполноценным, т. к. не может возбудить и удовлетворить ее. По складу характера это очень мнительный высоковозбудимый холеричный субъект. Мысленно он ругает сам себя. В то же время где-то подспудно мысль: может быть, это жена виновата, а не я? И формируется постепенно другая мысль о том, что следует попробовать связь с другой женщиной, то есть работает основной закон удовлетворения инстинктов, а именно неудовлетворенное половое желание в семье приводит к поиску его удовлетворения во внебрачных связях. Мужчина этот долго сомневается, страдает, но в конечном счете инстинкт его гонит и он находит другую женщину, на беду этой семьи, достаточно опытную и психологически грамотную. А может быть и вообще психологически неграмотную и неопытную, а просто обладающую хорошей интуицией. Она понимает, что перед ней и что этому человеку нужно. Уже во время первых половых актов она изображает великую страсть. Именно изображает, в том числе и получение оргазма. Это его распяляет и действительно прибавляет ему силы. На какой-то короткий промежуток времени этот мужчина, имеющий среднюю половую конституцию, становится достаточно сильным, мощным в половом плане. Ну и какая тут теперь жена, какие тут семейные половые отношения? Он нашел женщину «своей мечты». Что это значит? Нашел женщину, которую он в состоянии удовлетворить, с которой он себя чувствует высоко полноценным. Для многих (возможно, не очень умных) мужчин это является одним из основных факторов их решительных жизненных проступков, поводом для развода.

Но, приводя этот пример, следует оговориться: женщины, сделайте правильный вывод из того, что сказано. Одна женщина мне так сказала: «Я теперь буду всегда изображать неземную страсть». Это неправильный, порочный вывод. Страсть не надо изображать, потому что это бесперспективно и просто нехорошо. В конечном счете, ведь это лживость. А как известно. женская

лживость тяжело переносится нежной мужской душой. Да и когда-нибудь мужчина все равно раскусит то, что Вы изображаете страсть. Вывод здесь должен быть другим. Женщине следует стремиться развивать свою чувствительность и научиться получать оргазм.

Существует и другая категория женщин, которые обладают с молодых лет высокой чувственностью. Они испытывают оргазм уже с первых дней брака. Но они стараются сдерживать свои желания, проявляют так называемую ложную холодность. Они считают себя чуть ли не патологическими личностями, т. к. слышали, что чувственность развивается постепенно, а у них вдруг сразу быстро наступает оргазм.

Некоторые женщины даже боятся развивать свою чувственность. Они полагают, что тогда легче соскользнуть на путь внебрачных половых отношений. Это глубоко ошибочное мнение. Существуют определенные нравственные убеждения, сформированные социальной средой. И так как человек — существо общественное, он вынужден считаться с общественной моралью. Это во-первых. Во-вторых, женщины в большинстве своем не столь полигамны, как мужчины. Им нужен один, всего один, но любимый. Любовь женщины к мужчине всегда несет элементы материнской любви. И в этом — великое счастье мужчины. И изменяет женщина только тогда, когда поставлен абсолютный крест на любви к первому. «Умер король, да здравствует король!» — только тогда, когда король по-настоящему умер, и нет никаких шансов на возрождение любви. Я думаю, большинство моих читательниц согласятся со мной. Убого представлять женщину только лишь рабой своих сексуальных потребностей.

Что делает женщину фригидной? Прежде всего, половое воспитание в семье (или же его отсутствие). Родители ее формируют холодной. Мама дочке постоянно говорит, что все мужчины — негодяи, что они любить по-настоящему совершенно не умеют; у всех у них на уме один только секс, «голый» секс. Папа тоже вносит свою лепту. Он постоянно «пробивает» сознание дочери одной и той же мыслью: «Смотри, принесешь в подоле».

Кстати, следует отметить вот такой нюанс. Когда отец постоянно, неоднократно, говорит своей взрослой дочери о неблагоприятных половых взаимоотношениях, то это, подчас, не то, естественное чувство беспокойства отца. Это иногда просто характеризует его неудачные половые отношения с мамой. Как правило, в таких семьях мама фригидна, поэтому у отца имеется неудовлетворение по этому поводу и это неудовлетворение проявляется вот в таких постоянных (подчеркиваем) разговорах со взрослой дочкой.

И вот такая двойная атака родителей может привести к тому, что в сознании молодой девушки формируется искаженное представление о половых отношениях и, прежде всего, страх беременности. А там, где страх, вы знаете, никогда не наступает половой разрядки. И когда девушка вступает в половые отношения, то она уже абсолютно фригидна, закономерно фригидна, я бы так сказал.

Ну, а почему она все же начинает жить половой жизнью? Да по двум причинам. Во-первых, природа подталкивает, имеется уже определенно сформированный гормональный фон. Но это не самое главное. Главное — по принципу антитезы. Запретный плод всегда сладок. Когда все говорят «нельзя, нельзя», то по-видимому, в этом что-то есть. Надо попробовать. Ну и пробуют. Удовольствия никакого, только лишь разочарование. Но девушка все равно живет с молодым человеком, потому что замечает, что может управлять им таким способом. И этой ей очень нравится.

Когда родители формируют в сознании молодой женщины страх перед результатами половых отношений, у нее постепенно в голове формируется так называемый сценарий сизифова труда. Вы помните эту древнегреческую легенду: Сизиф катил камень в гору и никогда его до вершины не докатывал. Камень скатывался вниз. Так был наказан Сизиф — отняли у него возможность закончить свой труд.

Точно так же у этой молодой женщины. Она начинает половой акт, доходит до определенной высоты, но закончить его не может, не получает оргазма, т. к. ее терзает страх беременности.

Таков вариант формирования фригидности у возбудимого типа девочек, у женщин холерического темперамента.

Существует и второй вариант формирования фригидности — у женщин, имеющих меланхолический темперамент. Формирование фригидности у таких девочек тоже идет весьма своеобразно. Меньшая возбудимость, чем у девушек холерического характера, не толкает их на вступление в половые взаимоотношения в раннем возрасте. Они более спокойны, уравновешенны в этом плане. Но, в конечном счете, все равно имеется тяга к контактам, психологическим контактам с молодыми людьми. Влечение к другому полу убить ведь невозможно. Для этого надо человека кастрировать, да я то, в очень раннем возрасте — лет пяти так, не позже. Если позже, то все равно эндокринная система возьмет на себя недостающую функцию половых желез, все равно сформируется влечение к мужчине.

Девушке нравится внимание, забота со стороны молодого человека, его стремление сделать ей приятное. Но когда дело доходит до более интимных отношений, то тут «стоп!» — сама себе говорит. А для того, чтобы обосновать молодому человеку это самое «стоп», ему выдаются нравоведения по поводу того, какой он пошлый, гадкий, изменный и грязный. Идет так называемый сценарий «песочный пирог». Вы, наверное, помните сценку из повести Диккенса «Обманутое ожидание». Дети играют в песочнице. Девочка просит мальчика сделать ей песочный пирог. Мальчик делает и идет к ней за поощрением. А она ему говорит: «Фи. какой ты грязный!».

Аналогичная сцена возникает, когда проходят годы и девушка выходит замуж. Через большое «не могу» она все же вынуждена вступать в половые отношения. Ну, а так как темперамент у нее флегматический, она слабовозбудная. чувственность у нее еще совсем не развита, то она, конечно, ничего хорошего от этого не имеет. Более того, она боится секса. А раз боится, то чувственность не развивается, а тормозится. При этом муж — хороший человек, образованный, культурный. заботится о ней. Все хорошо, вот только бы он к ней не приставал, тогда было бы вообще все «о'кей». Но уступать все же нужно, ведь жена... И тут удачная находка (порой интуитивная): сценарий «песочный пирог». Она с удовольствием беседует с мужем, оказывает ему внимание, заботу. Как он воспринимает это? Как сигнал к сближению. Он видит, что она рада его общению, рада, что он рядом и говорит остроумные вещи. Но лишь только он начинает ласки, как у нее наступает торможение. Ласки первого порядка (область головы) она, в общем-то, принимает и поощряет. Ласки второго порядка (до пупка) еще как-то терпит. Но когда дело доходит до ласк третьего порядка (области промежности), она ему тут и говорит: «Видишь, какое ты грязное животное! Как нам было хорошо, а ты взял и все испортил». И вот все же главный вопрос—что же делать с «холодной» женщиной? Нужно, конечно же, ее лечить. И это лечение прежде всего заключается в изменении неправильных установок, касающихся сексуальных отношений между мужчиной и женщиной. Вот тут очень важно получить квалифицированную помощь. Не то имеющаяся половая дисгармония грозит перерасти в импотенцию у мужа или же временное снижение чувственности (по молодости лет, будем говорить так) у жены превратится в стойкую половую холодность.

Любовь, любовь — гласит преданье —
Союз души с душой родной —
Их съединенье. сочетанье.
И роковое их слиянье
И... поединок роковой.

Ф. И. Тютчев.

Несколько слов о женском оргазме. Из опрошенных З. В. Рожанской 600 здоровых женщин оргазм испытывают: всегда (при каждом половом акте) — 24,4 /о, часто — 33,2%, иногда — 19%. крайне редко — 7%. никогда не испытывают — 16,4% (цит. по И. С Кону, 1989). Из приведенного следует признать как факт то, что есть женщины, которые живут и рожают детей, а оргазма не испытывают.

Естественно возникает вопрос, насколько нужен женщине оргазм вообще? Какова его роль в жизни женщины? Оказывается, нужен и даже очень. Существует три аспекта женского оргазма. Первый — социальный. Второй — эмоциональнофизиологический аспект. И третий — психологический,

В чем суть социального? Дело все в том, что женщина чувствует себя ущербной, обделенной, если она не получает разрядки. Ну вот по принципу: у всех есть, а у меня нет. Как нет, например, дубленки или сапожек. Обидно! И сразу неуютно, плохо на душе, а значит, асоциально.

Что касается физиологии, то наличие оргазма указывает на удовлетворение полового инстинкта в высокой степени и это положительно влияет на здоровье женщины. У тех женщин, которые «умеют» получать оргазм, но регулярно его не получают, возможно, развитие хронических застойных явлений в половых органах и как следствие этого — без микробные воспалительные процессы. Отмечается также склонность к гипертонической болезни (нет «сброса» нервного напряжения после полового акта), развиваются различные психоневрозы с истерическими, невротическими, депрессивными, и ипохондрическими и другими проявлениями. Может сформироваться и невротическая фригидность.

Часто такие женщины страдают так называемыми психосоматическими заболеваниями. Обследуют такую женщину и «ничего не находят». А человек страдает, буквально «все болит и волосы, и ногти». Умелая коррекция врачом-сексологом половых взаимоотношений в семье, обучение мужа хотя бы основам техники полового акта возвращает, подчас, этой женщине способность получать оргазм и возвращает ей здоровье. В шутку, а отчасти и всерьез можно сказать так: 85% женских болезней лечатся одним путем—половым, а оставшиеся 15% — тем же самым путем, только в тройной дозе.

Но опять рекомендую делать из сказанного правильные выводы и не впадать в крайность суждений. Причина недомоганий женщин — это не только ее сексуальное нездоровье. Если бы это было так, то не было бы врачей никаких других специальностей, кроме как врачей-сексологов и врачей-сексопатологов. С другой стороны, наверное, каждый мужчина знает, как отличается удовлетворенная в сексуальном плане женщина от женщины неудовлетворенной. Ну, примерно так, как птица от черепахи.

И последнее о женском оргазме — это его психологический аспект. «Получаемое женщиной сексуальное удовлетворение (оргазм) по-видимому, больше, чем у мужчины, зависит от таких психологических обстоятельств, как чувство нежности и любви к партнеру, ощущение близости с ним, удовлетворение от телесной открытости, радость сознания, что она является предметом восхищения, осознание собственной сексуальной компетентности и т. д.» (цит. по И. С. Кону, 1989 г.).

Один из основоположников советской сексопатологии В. И. Здравомыслов о женском оргазме и полноценности половой жизни женщины писал так (цит. по данным Ассоциации борьбы со СПИД — «СПИД-ннфо», сентябрь. 1989 г.):

«...Если говорить строго научно, то считаем, что полноценная половая жизнь женщины должна определяться следующими показателями:

1) Наличием у женщины физиологического оргазма после каждого полового акта или, во всяком случае, после 75% половых актов.

2) Наличие в этих же пределах психоэмоционального оргазма (во всяком случае, в течение первых 10 лет совместной жизни).

3) Удовлетворение мультиоргастической потребности (оргастической серии), если таковая

имеется.

При этом следует исключить патологические состояния, а именно нимфоманию (гиперсексуальность как синдром, имеющий место при различных эндокринных, органических неврологических и психических заболеваниях).

4) Совпадением диапазонов приемлемости (границ дозволенного) у обоих супругов и отсутствием других видов сексуальных дисгармоний

5) Продуманной и адекватной системой предохранения от беременности с сохранением возможности периодического попадания спермы в женские половые органы.

При наличии этих показателей частота половых актов, по нашему мнению, не имеет существенного значения.

Половая холодность у многих женщин возникает вследствие страха забеременеть. С целью предупреждения беременности можно использовать вот такой простой и более или менее эффективный способ, а именно вымывание семенной жидкости из влагалища сразу же после полового акта. Семенная жидкость примерно в течение 5—10 минут после семяизвержения имеет желеобразный вид и сперматозоиды не проявляют большой подвижности. Это время используется для удаления спермы. После полового акта женщина в положении «на корточках» (и только так!) проводит спринцевание влагалища подкисленной теплой водой, т. к. сперматозоиды могут быть подвижны только лишь в щелочной среде. С этой целью используются такие растворы, как две чайные ложки разведенного столового уксуса на 1 литр воды, или 1 столовая ложка 2 % перманганата калия на 1 литр воды, или 1 чайная ложка салициловой кислоты на 1 литр воды, или 2 чайные ложки порошка борной кислоты на 1 литр воды, или 1 грамм грамицидина на 1 литр воды. С целью предупреждения беременности некоторые женщины, когда находятся вне дома, вводят во влагалище половину тонкого ломтика лимона за 15—20 минут до сношения. Для здоровья такой метод предупреждения беременности совершенно безвреден.

Существуют и другие способы контрацепции. Гормональные препараты задерживают выход яйцеклетки, а значит, и нарушают тонкую эндокринную регуляцию цикла. Думается, что это не лучший способ предохранения. Да и потом принимать их надо по схеме. А если забыла выпить таблетку, тогда что? Опять волнение и... нет разрядки. Сейчас, правда, появились новые препараты, которые можно принимать после полового акта. Например, в СССР выпускается постинор. Принимают его всего 1 таблетку внутрь в течение 1 часа после полового акта. Но препарат рекомендуется для предупреждения беременности только женщинам, не живущим регулярной половой жизнью (при частоте половых актов не более 1 раза в неделю и, соответственно, 4 раз в месяц). Противопоказания: заболевания печени и желчевыводящих путей, желтуха в анамнезе. Значит, и этот препарат — не лучший вариант.

Тогда, возможно,— спираль? Можно, но инородное тело в матке? А матка — ракоопасное место! И хотя гинекологи утверждают, что спираль «е дает такие осложнения, какие ей приписывают, но все же...

Как бы там ни было, все перечисленные способы не дают полной гарантии. Успех только в 95—98% случаев. А это значит, что при регулярной половой жизни женщина все равно в среднем раз в полгода—в год будет делать аборт.

И вот тут хотелось бы обратить ваше внимание еще на один способ предохранения от беременности.

Люди давно заметили, что если вовремя извлечь половой член из влагалища, то беременности не будет. Простите за иронию, это так очевидно. Но везде писалось, что прерванный половой акт вреден для здоровья мужчины. Сейчас достоверно установлено, что это не так. Для здоровья это совершенно безвредно, как утверждает К. Имелинский в книге «Психогигиена половой жизни» (1973 год) и другие ученые, но вредно для мужского эгоизма. Нет той остроты ощущений. И не психологично, «противоестественно природе». Так говорят многие (мужчины). А с другой стороны,

попробовал хотя бы один из них, что такое аборт. Тоже противоестественно природе, не психологично, даже незстетично и даже аморально.

Какой же выход? Есть ли он? Можно ли раскрепостить женщину, дать ей сексуальное счастье без опасности для здоровья и в то же время, чтобы мужчина не страдал? Да, достаточно удачное решение, с нашей точки зрения, есть. Это применение нормального («все по природе») полового акта в сочетании со спринцеванием влагалища вышеперечисленными растворами в «безопасные дни», рассчитанные по таблицам Огино-Кнауса с дополнением Хольта (есть в женской консультации). В «опасные» же дни — прерванный половой акт.

К этому есть еще маленький, но очень важный нюанс — до того, как муж прервет половой акт, он должен оптимально стимулировать жену, чтобы она получила желанный оргазм.

И в заключение еще один вопрос и еще один ответ. Можно ли «холодную» в половом плане женщину быстро сделать «горячей»?

Проводя аналогию между половым инстинктом и пищевым, можно сказать, что женщина распутная, живущая на потребу своего полового инстинкта, похожа на чревоугодника, который все подряд употребляет, простите, «лопает» всякую пищу. А женщина «холодная», фригидная подобна кающемуся монаху, который сидит на холодной воде и корочке хлеба. И если привести этого монаха к застолью и сказать: «А ну-ка давай, приятель, наедайся!», он, конечно же, в ужасе закричит: «Что вы, что вы, я столько не смогу съесть! Я умру!» Ну и по аналогии, если «холодной», фригидной женщине сказать: «Ну-ка, займись большим сексом!», то она в ужасе оттолкнется от Вас. Желание хорошо и вкусно покушать надо развязать в ней постепенно.

Многие мужчины этого не понимают. Некоторые молодые люди подчас говорят так: «Я владею великолепной половой техникой. Дайте мне любую, самую «холодную» женщину и через месяц она станет самой «горячей». Как вы думаете, может он это сделать или нет? Конечно же, нет. Это пустая мужская петушиная бравада. За такой короткий промежуток времени трудно изменить неправильную психологическую установку женщины. Это раз. А второе—невозможно изменить физиологию. Развитие чувственности—это процесс, и как всякий физиологический процесс он требует определенного времени. И тут торопиться не надо. Надо это делать, как делал Эразм Роттердамский с хвостом коня. Сразу же его не оторвешь, так он постепенно по одной волосинке выдергивал и в конечном счете добился своего, получил «чудо»: бесхвостого коня. Развивая постепенно сексуальность, чувственность женщины, вы тоже получите чудо: счастливую женщину.

Фригидность — достаточно серьезная социальная и биологическая проблема. Отсутствие удовлетворения какого-либо инстинкта человека, а особенно, полового, приводит к тому, что он становится несчастным. А человек, как известно, рожден для счастья. Потребность быть счастливым — это не банальность, не выдумка ученых, а объективная жизненная необходимость.

Я хочу вам напомнить следующие научные данные: 35% нервных клеток нашего мозга реагируют на эмоционально положительные раздражители, 60% нервных клеток эмоционально нейтральны и только 5% реагируют на отрицательные эмоции. Эти цифры указывают на то, что мы все с вами должны быть счастливыми, прямо-таки насыщенными счастьем.

Еще томлюсь тоской желаний.

Еще стремлюсь к тебе душой —

И в сумраке воспоминаний

Еще ловлю я образ твой...

Твой милый образ, незабвенный.

Он предо мной везде, всегда,

Недостижимый, неизменный.

Как ночью на небе звезда...

Ф. И. Тютчев..

БПО Управление издательств, полиграфии и книжной торговли
Ростоблисполкома, г. Батайск, ул. М. Горького, 84.
ПК 84257 9.02.90 г. Заказ № 27. Тираж 300.000.