

Откровенно о сокровенном!

2-е издание

# Секс

## ДЛЯ ЧАЙНИКОВ®

### Научитесь:

- искать подходящего партнера
- избегать заболеваний, передающихся половым путем
- заниматься безопасным сексом
- доставлять друг другу удовольствие
- достигать оргазма

**д-р Рут Вестхаймер**  
Известная во всем мире  
сексотерапевт, лектор, телеведущая



# Секс ДЛЯ ЧАЙНИКОВ®

2-е издание

Рут Вестхаймер



Москва ♦ Санкт-Петербург ♦ Киев  
2016

ББК (P)57.0  
В38  
УДК 392.6

Компьютерное издательство “Диалектика”  
Зав. редакцией *Н.М. Макарова*  
Перевод с английского *В.Н. Логвинова*  
Под редакцией канд. психол. наук *Э.В. Крайникова*

По общим вопросам обращайтесь в издательство “Диалектика” по адресу:  
[info@dialektika.com](mailto:info@dialektika.com), <http://www.dialektika.com>

**Вестхаймер, Рут К.**

В38 Секс для чайников, 2-е изд.: Пер. с англ. — М. : ООО “И.Д. Вильямс”, 2016. — 392 с.  
: ил. — Парал. тит. англ.

ISBN 978-5-8459-1632-7 (рус.)

Второе издание книги известного американского сексотерапевта Рут Вестхаймер *Секс для чайников* призвано повысить сексуальную грамотность читателя. В популярной форме, но в то же время информативно, в ней раскрываются основы анатомии, физиологии и психологии секса, даются советы по основам партнерских отношений. Значительное внимание уделено способам контрацепции и описанию болезней, передающихся половым путем, т.е. проблеме безопасного секса, а также способам достижения сексуального удовлетворения. Большое внимание автор уделяет проблемам воспитания правильного отношения к сексу у подростков. Книга будет интересна широкому кругу читателей, в том числе тем, кто считает себя осведомленными в вопросах секса.

**ББК (P)57.0**

Все названия программных продуктов являются зарегистрированными торговыми марками соответствующих фирм.

Никакая часть настоящего издания ни в каких целях не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, если на это нет письменного разрешения издательства John Wiley & Sons, Inc.

All rights reserved. No part of this book, including interior design, cover design, and icons, may be reproduced or transmitted in any form, by any means (electronic, photocopying, recording, or otherwise) without the prior written permission of the publisher.

Russian language edition published by Williams Publishing House according to the Agreement with R&I Enterprises International, Copyright © 2016.

Authorized translation from English language edition published by Wiley Publishing, Inc., Copyright © 2001.

Книга отпечатана согласно договору с ООО “Дальрегионсервис”.

*Научно-популярное издание*

**Рут К. Вестхаймер**  
**Секс для чайников**  
**2-е издание**

*В издании использованы карикатуры американского художника Рича Теннанта*

Литературный редактор *И.А. Попова*  
Верстка *Л.В. Чернокозинская*  
Художественный редактор *В.Г. Павлютин*  
Корректоры *З.В. Александрова, О.В. Мищутина, Л.А. Гордиенко*

Подписано в печать 02.06.2016. Формат 70х100/16  
Усл. печ. л. 26,88. Уч.-изд. л. 25,69.  
Тираж 400 экз. Заказ № 0000

Отпечатано способом ролевой струйной печати  
в ОАО “Первая Образцовая типография”  
Филиал “Чеховский Печатный Двор”  
142300, Московская область, г. Чехов, ул. Полиграфистов, д.1

ООО “И. Д. Вильямс”, 127055, г. Москва, ул. Лесная, д. 43, стр. 1

ISBN 978-5-8459-1632-7 (рус.)

ISBN 0-7645-5302-X (англ.)

© 2016, Компьютерное изд-во “Диалектика”,  
перевод, оформление, макетирование

© 2001, Wiley Publishing, Inc., Indianapolis, Indiana

© 2001, Text and author-created material Dr. Ruth  
Westheimer

# Оглавление

Об авторе	17
Введение	19
<b>Часть I. Обратимся к основам</b>	<b>23</b>
Глава 1. Сделать ребенка — это нормальный итог	25
Глава 2. Готовность мужского органа	33
Глава 3. Женские тайны	47
Глава 4. Секс и подростки	63
<b>Часть II. Наводим мосты</b>	<b>77</b>
Глава 5. Ухаживание, семья и долг: как добиться слова “да”	79
Глава 6. Заболевания, передающиеся половым путем (ЗППП)	93
Глава 7. Безопасный секс: снижаем риск зачатия	103
<b>Часть III. Сделай это!</b>	<b>131</b>
Глава 8. В первый раз	133
Глава 9. Прелюдия: разжигание огня	145
Глава 10. Вариации на тему	161
Глава 11. Его Величество Оргазм	181
Глава 12. Заключительная игра: потянуть время	187
Глава 13. Добавьте в ваш секс новизны	191
<b>Часть IV. Вариации на тему любви</b>	<b>199</b>
Глава 14. Секс после шестидесяти	201
Глава 15. Инвалидность, болезни и секс	207
Глава 16. Однополые сексуальные отношения	219
Глава 17. Без свидетелей	231
Глава 18. Киберсекс и прочее	245
<b>Часть V. Здоровая сексуальность</b>	<b>263</b>
Глава 19. Что можно подхватить и как этого избежать	265
Глава 20. Импотенция и другие сексуальные проблемы мужчины	285
Глава 21. Пониженное влечение и другие женские половые проблемы	303
Глава 22. Секс и закон	317
Глава 23. Осторожно — дети!	331
<b>Часть VI. Великолепные десятки</b>	<b>345</b>
Глава 24. Десять глупостей о сексе, в которые верят люди	347
Глава 25. Десять советов на тему безопасного секса	355
Глава 26. Десять правил для мужчин (с точки зрения женщин)	361
Глава 27. Десять правил для женщин (с точки зрения мужчин)	367
Глава 28. Десять правил для настоящих любовников	375
Предметный указатель	382

# Содержание

<b>Об авторе</b>	17
Посвящение	17
Благодарности	18
<b>Введение</b>	19
Прямо с детской площадки	19
Брак, нравственность и безопасный секс	20
Пиктограммы, используемые в книге	21
Начните прямо сейчас	22
Ждем ваших отзывов!	22
<b>Часть I. Обратимся к основам</b>	23
<b>Глава 1. Сделать ребенка — это нормальный итог</b>	25
Невежество не приближает к блаженству	26
Некоторые мифы о беременности	27
Правда о зачатии ребенка	28
Подготовка сцены	28
Встреча яйцеклетки со сперматозоидом	29
Начало начал	30
Дальнейшее развитие	31
Роды	32
Зачатие ребенка — это тоже хороший секс	32
<b>Глава 2. Готовность мужского органа</b>	33
Пенис: изнутри и снаружи	33
Три слоя (но не три желания!)	33
Венценосная головка	34
Размер и сексуальные способности	37
Верное направление	39
Что мы знаем о яичках	40
Опускание	40
Производство гормонов	40
Производство спермы	41
О пользе защиты	44
Риск развития рака яичек	44
Предстательная железа	45
Осмотр предстательной железы	45
Лечение заболеваний предстательной железы	46

<b>Глава 3. Женские тайны</b>	47
Как это называется	48
Да здоровствует вульва!	49
Плева: символ невинности	51
Влагалище: королевская дорога	51
Шейка матки	53
Матка: она растягивается, растягивается и растягивается	54
Яичники и фаллопиевы трубы	54
Менструация и менопауза	55
Менструация  женский цикл	55
Менопауза  “перемена жизни”	58
Грудь: выпуклые прелести	60
Кормление ребенка	60
Получение сексуального удовольствия	60
Профилактика рака груди	61
Гордитесь своей грудью	62
<b>Глава 4. Секс и подростки</b>	63
Не переживай и будь счастлив	64
Переход к юности	65
Физические изменения	66
Психологические изменения	66
Дружба	67
Свидания	68
Секс и брак	69
Ждать до свадьбы?	69
Что такое секс	70
Есть ли самый правильный возраст	71
Мастурбация	72
Половая идентичность	73
В дружной семье	73
Влияние сверстников	73
Порно по Internet	74
Читайте дальше	75
<b>Часть II. Наводим мосты</b>	77
<b>Глава 5. Ухаживание, семья и долг: как добиться слова “да”</b>	79
Все начинается с ухаживания	80
Поиск подходящего партнера	81
Мечтатели	81
Тряпки	82
Прожигатели времени	82
Синдром любви с первого взгляда	84

Верить в себя	84
Все очень серьезно	85
Одной любви недостаточно	85
Воспитание детей и ответственность	85
Семья на первом месте	86
Причины развала семей	86
Укрепление брака	88
Общайтесь друг с другом	88
Совместные занятия	89
Оставаться вместе во время разлуки	90
Секс и брак	91
Достичь наивысшей близости	91
Не превращайте все в соревнование	92
<b>Глава 6. Заболевания, передающиеся половым путем (ЗППП)</b>	93
Разговор о ЗППП, особенно о СПИДе	94
Мрачная тень ЗППП	97
Преимущества умелого общения	97
Главные темы	98
Как проверяться	99
Психологические аспекты	100
Конфиденциальность или анонимность	100
Секс без коитуса	101
Что делать, если у вашего партнера положительные результаты теста	101
Что делать, если вы сами получили неожиданный результат теста	102
<b>Глава 7. Безопасный секс: снижаем риск зачатия</b>	103
Четыре основных типа контрацепции	105
Стерилизация	106
Гормональные методы	109
Барьерные методы	115
Физиологическая регуляция зачатия	121
Разоблачение мифов о контрацепции	124
Спринцевание не предотвращает беременность	124
Достаточно и первого раза	125
Можно забеременеть без оргазма	125
Секс в положении стоя не остановит сперматозоиды	125
Можно забеременеть во время месячных	125
Прерванный половой акт не дает результатов	125
Если ваш метод не сработал	126
Оставить ребенка	126
Отдать ребенка приемным родителям	127

Прерывание беременности	127
Принятие решения	129
<b>Часть III. Сделай это!</b>	131
<b>Глава 8. В первый раз</b>	133
Девственность — невозстановимое достоинство	133
Куда спешить?	134
Бесценные воспоминания	134
Первый раз не обязательно волшебный	135
Как сделать первый опыт особенным	135
Вы не последние девственники в мире	136
Козни “зеленого змия”	136
“Таможня дает добро”	137
Меры предохранения	137
Подготовка события	138
Предварительное уведомление	138
“Первый раз” для женщины	138
Дефлорация	139
Если вы слишком зажаты	139
Чего ожидать	140
“Первый раз” у мужчины	140
Поддержание эрекции	141
Раннее семяизвержение	141
Решить проблемы	141
Каждый раз, словно в первый	142
<b>Глава 9. Прелюдия: разжигание огня</b>	145
Бесконечная прелюдия	145
Связь эмоционального с физическим	146
Цикл сексуальных реакций человека	147
Цветы в качестве прелюдии	149
Представить заранее	150
Многозначительные одежды	150
Ужин вдвоем	150
Используя губы	151
Искусство массажа	152
Так и хочется потрогать...	153
Поддаем газу: гениталии	155
“Маска, я тебя знаю!”	155
Проверка “кожаного посоха” его игра	157
Разнообразие это специи секса	159
Когда заканчивать прелюдию	159



<b>Глава 10. Вариации на тему</b>	161
Попасть туда это еще полдела	162
Старая добрая миссионерская поза	162
Лицом к лицу всегда лучше	163
Какие тут недостатки	163
Вариации для лучшего оргазма	164
Амазонка-наездница	165
Рейд по тылам	166
Дрессированные собачки	167
Комбинированный вариант	168
Для лежебок	169
Поперек (но не наперекосяк!)	169
Танец на коленях	170
По-туземски	171
“На месте стой! Раз-два!”	172
В дело идет рот	173
Анальный секс: применять с осторожностью	174
Внешний половой акт: снова о петтинге	174
Какая остановка предпоследняя?	175
Как избежать изнасилования во время свидания	175
Сам с собою своею рукою	175
Секс во время беременности	176
Оргазмы позволительны, только по-другому	176
Сменить позы	176
Папа лучше знает	178
Будьте готовы к физическим изменениям	178
Секс после родов	179
<b>Глава 11. Его Величество Оргазм</b>	181
Что такое оргазм	181
Мускулатура половых органов	182
Непростые отношения между женщиной и оргазмом	183
Оргазм во время полового акта	184
Одновременный оргазм	185
Многократный оргазм	185
Не пыжьтесь само получится	186
<b>Глава 12. Заключительная игра: потянуть время</b>	187
Имеющий уши да услышит	187
“Элементарно, Ватсон!”	187
Оставаться в постели	188
Не спать	189
Форс-мажорные обстоятельства	189

Как сказать, что вам это нужно?	190
Знать меру	190
Заключительная игра перерастает в предварительную	190
<b>Глава 13. Добавьте в ваш секс новизны</b>	191
Разнообразие и острота вашей сексуальной жизни	191
Научитесь новым ласкам	192
Совершите еще один шаг к вершинам изобретательности	193
Не ленитесь в любви	193
Окунитесь в приключение	194
Сходите в секс-шоп	194
Делайте заказы по почте или Internet	195
Посмотрите эротическое видео	196
“Как жизнь половая?”	197
<b>Часть IV. Вариации на тему любви</b>	199
<b>Глава 14. Секс после шестидесяти</b>	201
Изменения у женщин	201
Изменения у мужчин	202
Вы понимаете, что стареете, когда...	203
Конец преждевременной эякуляции: один из плюсов возраста	205
Импотенция	205
Психологические преимущества	206
<b>Глава 15. Инвалидность, болезни и секс</b>	207
Homo Sexualis	208
Секс и физические ограничения	208
Найти партнера	209
Отношения с человеком, имеющим физические ограничения	210
Сохранить живость отношений	210
Секс после инфаркта	211
Преодоление страха	211
Проблемы могут быть не только в голове	213
Что можно сделать	213
Секс и диабет	215
Секс и умственно отсталые	216
Секс и специальные учреждения	217
Компромиссы в бескомпромиссном сексе	218
<b>Глава 16. Однополые сексуальные отношения</b>	219
Право быть геем	220
Отделение церкви от государства	221
Никакого карт-бланша	221

Сориентируйтесь без компаса	222
Что вас “заводит”	222
Жизнь в тени	222
Выход из тени	223
Открыться перед родными и близкими	223
Открыться перед всем миром	224
Открыться перед супругом (супругой) и детьми	225
Разоблачение	226
Поиск поддержки	226
Однополый секс между мужчинами	227
Лесбийский секс	229
Однополые браки	230
<b>Глава 17. Без свидетелей</b>	231
Мифы о мастурбации	231
Слишком хорошо тоже плохо?	232
Мастурбация в течение жизни	233
Мастурбация в детстве	234
Мастурбация в юности	234
Мастурбация в зрелом возрасте	235
Как мастурбировать	237
Мужские способы	237
Женские способы	238
Фантазии	242
Чужие фантазии	242
Все уместно	242
Поделись фантазией своей...	242
Фантазии, фантазии, фантазии...	243
<b>Глава 18. Киберсекс и прочее</b>	245
Киберсекс: секс и компьютер	246
Компьютер как сексуальный объект	246
Не все чаты сексуальные	249
Интрижка в чате как форма измены	250
Другие возможности Internet	251
Картинки не из Internet	253
Виртуальный секс	253
А что для женщин?	253
Секс и телефон	254
Заветный номерок	254
“Позвони мне, позвони!”	255
Секс и радио	256

Секс и телевидение	256
Прокат фильмов для индивидуального или совместного просмотра	257
Станьте звездой собственного эротического фильма	257
Бульварная пресса	258
Секс с несколькими партнерами	258
Соблазн адюльтера	259
Обмен женами, свинг и групповой секс	259
<b>Часть V. Здоровая сексуальность</b>	263
<b>Глава 19. Что можно подхватить и как этого избежать</b>	265
Отпор супостату	266
Вагинит (кольпит, молочница)	267
Трихомоноз	268
Бактериальный вагиноз	269
Кандидоз	270
Гонорея	270
Гепатиты В и С	271
Цитомегаловирус	272
Герпес	272
Мягкий шанкр	274
Сифилис	274
Хронический эндометрит и пельвиоперитонит	276
Микоплазмоз и уреаплазмоз	277
Кондиломы гениталий	277
Контагиозный моллюск	278
Лобковые вши	279
Хламидиоз	279
Вирус иммунодефицита человека и СПИД	279
Совершенно серьезно	282
Презервативы хорошая, но не абсолютная защита	282
Сформируйте отношения до секса	283
Не молчите	283
Сведите свой риск до минимума	284
<b>Глава 20. Импотенция и другие сексуальные проблемы мужчины</b>	285
Преждевременная эякуляция	285
Меняет ли что-либо обрезание?	286
Фактор возраста	286
Домашние средства	287
Действенное средство: распознать чувство предупреждения	288
Неужели это так просто	290
Обратиться за помощью	291

Другая крайность: импотенция	291
Предвестник импотенции: прощание с психогенной эрекцией	291
Импотенция у пожилых мужчин	293
Ситуативная импотенция	294
Когда природе нужна помощь	296
Опускающие аспекты “поднимающих” средств	299
Задержанная эякуляция	299
Приапизм постоянная эрекция	300
Искривленный пенис	300
Отсутствие влечения	301
Кто в доме хозяин?	302
<b>Глава 21. Пониженное влечение и другие женские половые проблемы</b>	303
Неуловимый оргазм	303
Откажитесь от слова “фригидная”	303
Оргазм, ожидающий своей очереди	304
Помогите себе	305
Женские тайны	306
Добавки?	307
Момент плато	308
Потерянный оргазм	308
Я испытываю оргазм одна, а с ним нет	309
Уф! Там слишком тесно!	310
Слабое половое влечение	311
Слабое влечение не должно означать отсутствие секса	312
Вы можете избавиться от проблемы	312
Ваш внешний вид	314
Отложите весы	314
Возраст не помеха	315
Секс после мастэктомии	315
<b>Глава 22. Секс и закон</b>	317
Общество в спальне	317
Законы против совращения малолетних	318
Совершеннолетие	319
Брачный возраст	319
Инцест	320
Сексуальное образование	320
Изнасилование: растущая проблема	321
Закон и контрацепция	322
Закон против распространения венерических заболеваний	323
Аборт гарантирован законом	323
Закон и гомосексуализм	324

Гомосексуальные браки	325
Легализация проституции	326
Порнография: эротика или непристойность	327
Адюльтер: обман закона	328
<b>Глава 23. Осторожно — дети!</b>	331
Не все так опасно	331
Прививать подобающее поведение и этикет	332
Играть в доктора можно без рецепта	332
“Крошка сын к отцу пришел, и спросила кроха...”	333
Защита личной жизни	334
Признаки, указывающие на возможность сексуальных домогательств	335
Случайный свидетель	337
Защита детей от средств массовой информации	337
Оградить детей от киберпорно: хорошие и плохие новости	339
Просвещайте своих детей	339
Контролируйте доступ детей	339
Поговорите о посторонних	340
Приучите своих детей все вам рассказывать	340
Взаимодействие с другими родителями	341
Сексуальное образование и старшие дети	341
Знать не значит делать	342
Давать или не давать презервативы	343
Идеи, которые не стоит подпитывать	343
<b>Часть VI. Великолепные десятки</b>	345
<b>Глава 24. Десять глупостей о сексе, в которые верят люди</b>	347
Если у меня не было секса до 18 лет, я неудачник	347
Чем чаще я этим занимаюсь, тем больше получаю удовольствия	348
Моя гетеросексуальность меня бережет	349
Чужой огород всегда лучше	349
Занятия сексом все исправят	350
Хороший любовник должен быть открытой книгой	350
Всегда следует сравнивать сексуальных партнеров	351
Я не могу стать лучшим любовником	352
Любовники подобны сиамским близнецам	352
Мы слишком стары для секса	353
<b>Глава 25. Десять советов на тему безопасного секса</b>	355
Учитесь говорить “нет”	355
Ограничьте количество партнеров	355
Не полагайтесь на интуицию	356
Враг не дремлет, или о пользе бдительности	356

Заранее обговаривайте вопросы секса	357
Пользуйтесь презервативами	357
Установите отношения до секса	358
Не играйте с огнем	358
Не забывайте о других ЗППП	359
Совсем безопасные варианты	359
<b>Глава 26. Десять правил для мужчин (с точки зрения женщин)</b>	361
Рыцари еще встречаются	361
Внешность имеет значение	362
Не торопитесь в любви	362
Клитор — это не маленький пенис	363
Женщине необходима заключительная игра	363
Изобранный секс — это не эротичный секс	364
От бесстыдных глаз — меньше секса	364
Спешка нужна только при ловле блох	365
Замена подгузников и секс	366
Не можете — это еще не значит, что не будете	366
<b>Глава 27. Десять правил для женщин (с точки зрения мужчин)</b>	367
Старайтесь подавать четкие знаки	367
Недостаток секса — это больно	368
Иногда не следует экономить на электричестве	369
Работайте в паре	369
Звезды из Playboy вам не помеха	370
Если я не смотрю, значит, я умер	371
Если ты действительно меня любишь, то...	371
Путь к сердцу мужчины лежит не через желудок	372
Секс ради секса	372
Чем старше мужчина, тем больше помощи ему требуется	373
<b>Глава 28. Десять правил для настоящих любовников</b>	375
Не занимайтесь сексом на первом свидании	375
Создавайте настроение заблаговременно	376
Узнайте, что нужно вашему партнеру	376
Обезопасьте себя и партнера	377
Не превращайте секс в рутину	377
Займитесь решением своих проблем	378
Прикасайтесь друг к другу	379
Искусство поцелуя	380
Удовлетворяйте партнера, даже если вам не хочется секса	380
Адаптируйтесь к обстоятельствам	381
<b>Предметный указатель</b>	382

# Об авторе

Сексотерапевт д-р **Рут Вестхаймер** была одним из пионеров продвижения сексологических знаний с помощью СМИ. Она организовала радиопрограмму под названием “Сексуально говоря”, которая впервые вышла в эфир в 1980 году в Нью-Йорке. Через несколько лет она развернула целую информационную сеть для распространения сексологических знаний, включая телевидение, книги, газеты, игры, календари, домашнее видео и компьютерные программы.

Д-р Вестхаймер получила степень магистра социологии, окончив аспирантуру при Новой высшей школе социальных исследований. Она получила степень доктора педагогики в области междисциплинарных исследований проблем семьи в Педагогическом колледже при Колумбийском университете. Работа в Центре планирования семьи подсказала ей необходимость дальнейшего образования в области человеческой сексуальности, и она продолжила учебу под руководством д-ра Хелен Каплан в Медицинском центре Корнеллского университета при Нью-йоркском госпитале. Она преподавала в Леманском и Бруклинском колледжах, Адельфийском и Колумбийском университетах и в Вест-Пойнте. В настоящее время она адъюнкт-профессор Нью-йоркского университета.

Д-р Вестхаймер — член ученого совета Нью-йоркской медицинской академии и имеет собственную частную практику в Нью-Йорке. Она часто выступает с лекциями по всему миру, включая высшие учебные заведения, и ее дважды объявляли лектором года. В июне 2000 года Институт богословия при Университете еврейского единства присвоил ей звание почетного доктора за работу в области человеческой сексуальности и за преданность еврейскому народу, Израилю и вере.

Д-р Вестхаймер написала 18 книг. Среди них *D-r Ruth's Encyclopedia of Sex*, *D-r Ruth's Pregnancy Guide For Couples*, *The Art of Arousal*, *D-r Ruth's Talks to Kids* и *Rekindling Romance For Dummies*.

## Посвящение

Памяти всей моей семьи, которая погибла во время Холокоста. Я благодарна им за то, что они успели привить мне еврейские ценности до того, как я осталась одна. А также памяти моего любимого мужа Манфреда Вестхаймера, ныне покойного.

Моей прекрасной семье: дочери Мириам Вестхаймер, д-ру педагогики; зятю Джоэлю Айнлегеру; внуку Ари Айнлегеру; внучке Леоре Айнлегер; сыну Джоэлю Вестхаймеру, д-ру фило-софии; невестке Барбаре Лекки, д-ру философии; и моей внучке Михаль Лекки!



## Благодарности

Я признательна Пьеру Лихью и ценю его огромный вклад в создание этой книги. Скоро будет уже 20 лет, как мы с ним работаем вместе! Он лучший из министров связи. Отдельный тост за Пьера, и многие лета дальнейшему сотрудничеству!

Мне надо поблагодарить так много людей, что потребовалась бы целая глава, поэтому упомяну лишь некоторых: Мартин Инглишер; Ричард Фриз; Синтия Фухс Эпштайн, д-р фи-лософии, и Говард Эпштайн; Гэйб Эрем; Джош Гафни; Эллен Голдберг; Дэвид Гослин, д-р философии; Эймос Грюнебаум, д-р медицины; Альфред Каплан; Стив Каплан, д-р философии; Ронни и Майкл Кассан; Бонни Кэй; Джон Килкуллен; Лэрри Кишбаум; Марга и Билл Кунрейтер; Лу Либерман, д-р фило-софии, и Мэри Куадрато, д-р философии; Джон и Джинджер Лоллос; Сэнфорд Лопэйтер, д-р фило-софии; Джонатан Марк; Дэйл Ордес; Генри и Сидель Остберг; Боб Пинто; Фред и Энн Розенберг; Клифф Рубин; Джонатан Сакс; Тим Саттерфилд; Роуз и Симеон Шрайбер; Даниел Шварц; Амир Шавив; Ричард Штайн; Ханна Штраусс; Роми и Бланш Шапиро; Джон и Марианн Слэйд; Грег Уилленборг и Бен Ягода.

Я весьма признательна сотрудникам *Wiley Publishing*. С какими великолепными, трудолюбивыми, способными и знающими людьми мне посчастливилось работать! Особая благодарность Кэтти Уэлтон, которая придумала саму идею этой книги и была настойчива со мной, а также следующим людям: Стэйси Коллинз, Трэйси Богтиер, Кэтти Кокс, Эллисон Гроув, Джоан Фридман, Кори Далтон и Дженнифер Янг. Я благодарна д-ру Митчеллу Райдеру за его профессиональное прочтение рукописи этой книги, а также д-ру Майклу Розенбергу и д-ру Дайане Брэшиер за их профессиональные замечания к рукописи ее первого издания.

# Введение

Основные проблемы, с которыми мы сталкиваемся, когда речь идет о человеческой сексуальности, чаще всего происходят от неведения — как невольного, так и сознательного нежелания знать.

Можно прийти к заключению, что, прозанимавшись “этим” вот уже не одну тысячу лет, мы должны были найти простую и действенную систему передачи жизненно важной информации о сексе от поколения к поколению. Но, как это ни печально, вступив в XXI век, мы, взрослые люди, так и продолжаем проявлять полную бесталанность, когда получаем сами и передаем молодежи знания о сексе.

Частично причина состоит в том, что в рамках современной культуры мы нередко смущаемся говорить о сексе, особенно если говорить приходится с теми, кто от нашей плоти и крови (но кто без секса не появился бы на свет).

Будучи родителями, многие из нас вообще избегают бесед на эту тему. Зачастую, если мы даже набираемся смелости, чтобы поговорить по душам с “детками”, мы не заходим дальше пересказа скудных основ, делая упор на предотвращение беременности и на запугивание отпрысков угрозой заболеваний, передающихся половым путем.

Это, разумеется, — важные вопросы, требующие освещения. Но как быть с вопросами здоровой сексуальной активности, такими как достижение оргазма, или как стать умелым любовником? Стоят ли они вообще на повестке дня? После собеседований с парами, которые приходят ко мне за профессиональной помощью, я убедилась, что эти вопросы не поднимаются в подавляющем большинстве семей.

## *Прямо с детской площадки*

Итак, откуда большинство из вас узнают о сексе? Кое-что вы узнали от родителей, а кое-что в школе. Но поскольку большая часть этой информации была (и это правильно) получена до того, как вы могли реально ею воспользоваться, она не так уж много значила для вас, поэтому как следует не осела в вашем сознании. Позже, в годы золотой юности, вы старались всячески продемонстрировать свою умудренность в этом деле, а значит, особо ни к чему не прислушивались.

Это препятствие как раз и делает хороший секс таким трудным — вы получаете информацию до того, как она вам нужна, и вы игнорируете ее именно тогда, когда она вам так необходима. Или вы получаете ее в таком искаженном виде, что она становится бесполезной.

С нашими детьми происходит то же самое. Очень часто, несмотря на все наши родительские усилия, дети больше прислушиваются к тому, что они слышат на улице, в школьной раздевалке, на девичнике или на мальчишнике. Насколько эта информация верна, можно только догадываться.

Часть этой информации может соответствовать истине, а другая часть представляет собой совершеннейший вздор (поскольку отражает всего-навсего мифы о сексе); попытки уточнить неясные вопросы могут привести к еще большей путанице. А не бывает ли часто так, что, окончательно запутавшись, вы перестаете обращать внимание на все, что слышите, и предпочитаете положиться исключительно на собственную интуицию?

К сожалению, в сексуальных вопросах чрезмерное доверие к своей интуиции может нередко привести к проблемам.

В конечном итоге вы прибегаете к экстремальному методу обучения — методу проб и ошибок. И вполне можно ожидать, что вы совершите очень серьезные ошибки (нежелательная беременность или заражение заболеванием, передающимся половым путем); как минимум, это могут быть неудовлетворительные половые отношения или жизнь, прожитая без единого случая потрясающего секса.

В XXI веке этот процесс дезинформации и путаницы продолжаться никак не может. В прошлом люди согласовывали свою сексуальную жизнь с некими веками выработанными правилами, поэтому, даже плохо представляя себе природу человеческой сексуальности, они недалеко уходили от истины — началу половой близости обязательно предшествовало вступление в брак.

Однако за последние 30 лет эти правила были почти полностью забыты. Можно сказать, что результаты этого (миллионы нежелательных беременностей, миллионы родителей-одиночек, огромное число людей, страдающих заболеваниями, передающимися половым путем) вполне обусловлены.

## *Брак, нравственность и безопасный секс*

Позвольте мне сказать здесь, что я об этом думаю.

- ✓ Я старомодная и правильная.
- ✓ Я верю в Бога, я верю в брак и верю в нравственность.

Но, поскольку я не могу диктовать вам, как вы должны жить, я полагаю, что должна предоставить вам средства, которые помогут вам быть достаточно осмотрительными.

Вот почему я считаю, что обязана предоставить вам всю необходимую информацию. И даже если вы займетесь сексом до брака, то у вас, по крайней мере, будет больше шансов избежать нежелательной беременности или заразиться заболеванием, передающимся половым путем.

Призываю ли я людей создавать отношения до того, как заняться сексом? Несомненно. И я буду говорить об этом снова и снова, на протяжении всей этой книги.

Но даже если у вас случился “роман на одну ночь”, чего я не одобряю, я все же хочу, чтобы вы проснулись наутро здоровыми и крепкими. Отнеситесь к этой книге как к важному источнику знаний, предназначенному лично для вас и для всех остальных людей любого возраста. Я надеюсь, что моя книга поможет вам узнать что-то новое об этой важной стороне человеческой жизни.

# Пиктограммы, используемые в книге

Второе издание книги *Секс для чайников* даст вам начальные знания для формирования здорового отношения к сексуальности. Здесь сохранен стиль книг из серии ...для чайников, которые так успешно осветили вопросы компьютерной и деловой грамотности. Важная информация отмечена маленькими картинками, которые называются пиктограммами и красуются на полях. Вот что означают пиктограммы, которые используются в этой книге.



Подчеркивается важная информация.



Пикантная информация о том, как усилить сексуальное удовольствие (теперь вам не придется марать страницы маркером).



Табличка на дверях “курилки”, где ведутся мужские разговоры.



Обозначение “девичника”, т.е. информации, которая предназначена в первую очередь для лучшей половины человечества.



Истории из клинической практики или другие случаи из жизни, которые помогут вам справиться с похожими ситуациями.



Здесь я даю практический совет или излагаю свои личные мысли о сегодняшних половых проблемах.



Этой пиктограммой отмечена медицинская информация об анатомии человека или его физическом состоянии.



Неверные сведения о сексе, которыми владеют почти все, но которые лишь вводят людей в заблуждение.



Сигнал о рискованном поведении, которое может привести к беде.

## *Начните прямо сейчас*

Считаете ли вы себя половым гигантом почище Григория Распутина, или окруженной бесчисленными фаворитами Екатериной II, или скромным “чайником” в вопросах секса, я полагаю, что каждый может стать искусным любовником, если только научиться. Поскольку мы все существа сексуальные, нравится нам это или нет, почему бы людям не получить максимум удовольствий, которые только способны доставить им тела? Так что расслабьтесь и читайте дальше. Я вам гарантирую, что к концу книги вы можете снять с головы шутовской колпак неуча, если вы его еще носите, и, возможно, поменять его на презерватив, но надеть его на другое место!

## *Ждем ваших отзывов!*

Вы, читатель этой книги, и есть главный ее критик. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что было сделано нами правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересны любые ваши замечания в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам бумажное или электронное письмо либо просто посетить наш сайт и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится ли вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Отправляя письмо или сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также свой обратный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию новых книг.

Наши электронные адреса:

E-mail: [info@dialektika.com](mailto:info@dialektika.com)

WWW: <http://www.dialektika.com>

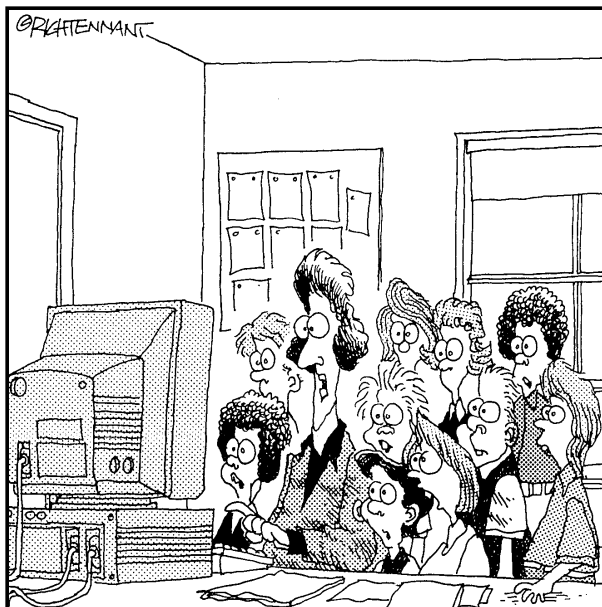
Наши почтовые адреса:

в России: 127055, г. Москва, ул. Лесная, д. 43, стр. 1

в Украине: 03150, Киев, а/я 152

# Часть I

## Обратимся к основам



"А сейчас, когда загрузится видеоролик из Internet, вы увидите, насколько важно отличать секс от сенсуса".

### *В этой части...*

В этой части я предлагаю вам основные знания, необходимые для того, чтобы в полной мере наслаждаться радостями хорошего секса. Даже если вы уже давно избавились от иллюзий невинности, не пропускайте эту часть — вы найдете в ней много нового и поучительного. Независимо от богатства вашего сексуального опыта, для того чтобы стать по-настоящему искусным любовником, вам следует провести какое-то время посвятить этой книге. Причиной многих проблем часто является сексуальная неграмотность; умножив свои знания, вы увеличите и свои сексуальные возможности.

# Сделать ребенка — это нормальный итог

*В этой главе...*

- Три вопроса о сексе
- Мифы о беременности
- Правда о зачатии

**В** любом языке много разных слов, собственных и заимствованных из других языков. В результате люди используют самые разные слова, чтобы обозначить одно и то же понятие,— особенно, когда речь заходит о сексе. (Уверена, что вам знакомы некоторые из всех этих словечек, но я из вежливости не стану их здесь повторять.) Однако меня беспрестанно удивляет вот что: как часто люди, занимаясь сексом, забывают о том, что их занятия напрямую связаны с воспроизведением, размножением, продолжением рода, зачатием, беременностью, **ДЕЛАНИЕМ ДЕТЕЙ!**

Некоторые несчастливые пары вынуждены преодолевать уйму проблем, чтобы создать полноценную семью, некоторым вообще не удастся достичь этого самостоятельно, и они обращаются за помощью к медицинской науке. Тем не менее у многих все происходит относительно просто, по крайней мере до момента появления ребенка. Мужчине достаточно ввести свой возбужденный пенис во влагалище женщины и извергнуть семя. С первого раза ребенок может и не получиться (а может и получиться), но как бы там ни было, один из мужских сперматозоидов соединяется с женской яйцеклеткой, и вот — ребенок зачат.

Поскольку делать детей — это так несложно, беременность для многих женщин становится неожиданным и нежелательным фактом. Вот мой первый совет.



Если вы абсолютно и однозначно не хотите иметь ребенка, не занимайтесь сексом — воздержитесь.

Да, я знаю, что есть много способов предотвратить беременность (я расскажу о них в главе 7), но ни один из них до конца не надежен. Можете верить или нет, но есть по крайней мере один зарегистрированный случай, когда мужчина перенес вазэктомию, у женщины были перевязаны фаллопиевы трубы, но она все равно забеременела. Так что запомните, *единственный метод, который работает на все 100%, — воздержание.*



## *Невежество не приближает к блаженству*

Я вполне уверена, что большинство читателей этой книги — не аскеты, во всяком случае, не добровольные, и купили вы ее, чтобы узнать, как стать лучшими любовниками, а не как стать родителями. И, как бы там ни было, вы, наверное, думаете, что все знаете о том, как делать детей, и вас так и порывает пролистать эту главу.

Перед тем как поддаться этому порыву, попробуйте ответить всего на три вопроса.

1. Сколько сперматозоидов производят яички мужчины?
  - а) 5 тысяч в день;
  - б) 50 в минуту;
  - в) 5 миллионов в год;
  - г) 50 тысяч в минуту.
2. Примерно как долго женская яйцеклетка остается способной к оплодотворению после овуляции?
  - а) 12 часов;
  - б) 24 часа;
  - в) три дня;
  - г) одна неделя.
3. Где, как правило, соединяются сперматозоид и яйцеклетка?
  - а) у входа в фаллопиевы трубы;
  - б) внутри фаллопиевых труб;
  - в) в матке;
  - г) во влагалище.

Правильные ответы: г), в) и б).

Если вы даже и угадали, уверена, что правильные ответы на эти три вопроса вы не знали. Более того, могу поспорить, что вы не знаете и о других сторонах процесса зачатия детей. И не возражайте — вам еще надо многое узнать о том, из чего состоит процесс зачатия.

“Но, д-р Рут, — спросите вы, — помогут ли мне знания о птичках и пчелках в моей сексуальной жизни? В конце концов, я не понимаю, как работает мой автомобиль, но он возит меня повсюду”.

Хороший вопрос. Лучше всего я смогу ответить на него на примере некоторых случаев из моей частной практики, в основе которых — явное невежество.

Во-первых, это мужчины и женщины, которые записываются ко мне на прием, потому что занятия сексом не приносят им удовольствия. Их проблемой зачастую оказывается изначальный страх перед тем, что женщина может забеременеть. Даже если они знают о контрацепции или думают, что знают, они все равно подспудно опасаются. Их беспокойство, связанное с тем, что половой акт может привести к беременности женщины, не дает им получать радость от секса. Вот ситуация из жизни.



## Кенни и Вера

Кенни и Вера прожили вместе несколько лет, и их сексуальные отношения были в полном порядке. До свадьбы они пользовались презервативами, а после того, как поженились, Вера стала применять диафрагму. Их сексуальная жизнь тут же начала приходить в упадок. Когда они явились ко мне на прием, и Кенни, и Вера полагали, что их сексуальные проблемы были как-то связаны с тем фактом, что они поженились.

Однако, после того как я побеседовала с каждым по отдельности, я догадалась, в чем могла состоять проблема. Я им все разъяснила, чтобы они смогли понять, что на самом деле происхо-

дит. Кенни знал, что Вера пользуется диафрагмой, но у него не было того чувства уверенности, как при использовании презервативов. Противозачаточное средство больше не находилось у него на виду, и он никак не участвовал в вождении его на место.

Я предложила, чтобы вместо того, чтобы Вера сама вставляла диафрагму в ванной, Кенни вставлял ее вместе с ней — как часть прелюдии к акту. Видя, как Вера устанавливает себе диафрагму, Кенни вновь обрел уверенность, что занятия сексом с его молодой женой не приведут к беременности, и их сексуальная жизнь вернулась в нормальное русло.



Как свидетельствует моя практика, некоторые мужчины полагают, что преждевременная эякуляция заложена у них в генах, так как пещерный человек должен был очень быстро достигать оргазма, чтобы оплодотворить свою женщину, пока до них обоих не доберется какой-нибудь дикий зверь (никто точно не знает, так ли это было). Такие мужчины считают, что ничего не могут поделать со своим ранним семяизвержением. Эта теория, разумеется, всего лишь миф. Преждевременная эякуляция — это приобретенное расстройство, но не физиологическая проблема. Когда мужчина это понимает, он, как правило, может что-либо предпринять. (Мы обсудим лечение этого сексуального расстройства в главе 20.)

## Некоторые мифы о беременности

Басни о преждевременной эякуляции мешают великолепному сексу, но и мифы о беременности создают людям немало сложностей.

- ✓ Мнение, что женщина не может забеременеть во время своего первого полового акта, — миф. (Может.)
- ✓ Мнение, что женщина не может забеременеть, занимаясь “этим” в положении стоя, — миф. (Может.)
- ✓ Мнение, что подмывание безалкогольным напитком или уксусом после акта предотвратит беременность, — миф. (Это совершенно бесполезно.)
- ✓ И еще один миф, который приводит к большому числу нежелательных беременностей, чем все остальные вместе взятые, — мнение, что если мужчина выведет свой пенис из влагалища женщины до семяизвержения (метод прерванного полового акта), она не сможет забеременеть. (Еще как сможет! Вы узнаете подробнее об этом мифе в главе 7.)

Даже если вы никогда не покупались на все эти небылицы, вам они наверняка хорошо знакомы. Рекомендую начать с самых азов — с процесса зачатия детей, чтобы быть абсолютно уверенными, что у вас точные факты.

## Правда о зачатии ребенка

Процесс зачатия ребенка не изменился с тех пор, как Адам и Ева узнали о сексе: мужской сперматозоид должен встретиться с яйцеклеткой внутри женщины (пробиорочных детей мы во внимание не берем). Когда сперматозоид и яйцеклетка соединяются, яйцеклетка становится *оплодотворенной*.

Сперматозоид и яйцеклетка представляют собой единственные в своем роде клетки, каждая из которых содержит лишь половину хромосомного набора, определяющего наследственный потенциал человека.

В процессе оплодотворения хромосомы и гены обоих партнеров смешиваются, при этом сперматозоид и яйцеклетка объединяются в одну самостоятельную клетку, которая называется *зигота*. В итоге вместо точной копии одного из родителей (клона) оплодотворение приводит к появлению на свет уникального индивида, объединяющего в себе черты обоих родителей. Теперь вы знаете, откуда у вас папин нос и мамыны глаза: по крайней мере раз в жизни ваши родители соединили свои генетические материалы.

## Подготовка сцены

Женщины отличаются почти от всех своих сестер в животном царстве тем, что жаждут сексуальных отношений не только в период, когда они в состоянии зачать (т.е. в период *эструса*, или *течки*), — женщины могут пожелать заняться сексом в любое время (если только у них не болит голова). Однако, несмотря на это отличие, женщины разделяют с самками млекопитающих одно свойство, которое позволяет им заиметь ребенка, иным словом, *зачать*, лишь в определенный промежуток времени — в большинстве случаев в течение двух-трех дней в каждом месяце.



Только потому, что женщина способна зачать всего лишь в течение нескольких дней в месяце, не спешите заключать, что это единственные дни, когда не предохраняемый половой акт может сделать ее беременной. Женские половые органы намного сложнее, чем вам представляется (я поясняю это в главе 7).



В отличие от мужчины, который непрерывно производит сперматозоиды (более 26 триллионов в год!), женщина получает все свои яйцеклетки еще при рождении. Эти первичные яйцеклетки — всего около 400 тысяч — помещаются в двух *яичниках* женщины (рис. 1.1). Примерно на 10-й день после начала регулярно наступающего менструального цикла (длящегося 28 дней) развившаяся в одном из яичников яйцеклетка под воздействием гормонов начинает быстро расти<sup>1</sup>. Такой период роста продолжается три-

<sup>1</sup> За детородный период в течение жизни женщины созревают с выделением полноценных яйцеклеток примерно 500 первичных фолликулов, а остальные претерпевают обратное развитие.— *Примеч. ред.*

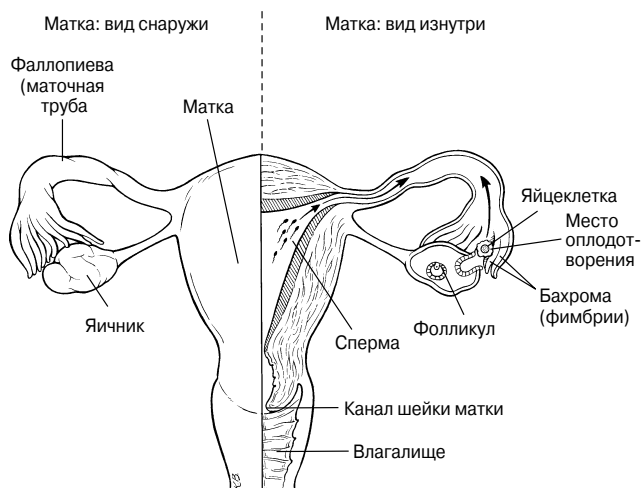
четыре дня. К концу 13-14 дня окружающий яйцеклетку *фолликул* лопается, и яйцеклетка начинает продвигаться по одной из двух фаллопиевых труб — проходов, идущих из верхней части матки, через которые яйцеклетка попадает в нее из яичника. Это освобождение яйцеклетки называется овуляцией, и у многих женщин оно сопровождается тупой болью в области яичника, которая известна как овуляторная боль, или *миттельшмерц* (в переводе с немецкого — “боль изнутри”. — *Примеч. пер.*).

Появление овуляторной боли, или миттельшмерца, — это хорошая точка отсчета для всех, кто практикует *естественные методы планирования семьи*. Более подробно о планировании семьи вы узнаете в главе 7.

## *Встреча яйцеклетки со сперматозоидом*

Все только и судачат о том, что случилось в высших фаллопиевых кругах. Господин Сперматозоид повстречал там госпожу Яйцеклетку, и с тех пор они неразлучны!

Так же как люди должны сначала повстречаться друг с другом, чтобы у них возникли отношения, так и процесс оплодотворения не может начаться без того, чтобы сперматозоид не попал в одну из двух *фаллопиевых*, или *маточных*, *труб* и не встретил там яйцеклетку. Это знакомство происходит в результате *полового сношения*, которое определяется как введение мужского члена во влагалище женщины. В момент мужского оргазма в женское влагалище попадает 120–450 миллионов (!!!) сперматозоидов. Сперматозоиды попадают в шейчную слизь, плывут по ней через вход в матку, который называется шейкой матки, через него — в матку, а затем в фаллопиевы трубы — каждый сперматозоид при этом охотится за яйцеклеткой. И если где-то поблизости случится плывущая навстречу яйцеклетка, самый проворный сперматозоид забирает главный приз.



*Рис. 1.1. Оплодотворение происходит в результате невероятного путешествия, в котором встречаются яйцеклетка и один из 300 миллионов сперматозоидов, попадающих во влагалище в результате мужского семяизвержения*

В том, что касается сперматозоидов, вам следует запомнить две самые важные вещи.



- ✓ Сперматозоид может прожить от двух до пяти дней после того, как мужчина извергнет его внутрь женщины. Значит, если яйцеклетка располагает коротким временем, в которое она может быть оплодотворена (см. вопросы в начале этой главы), то сперматозоид, который мужчина оставил в женщине несколько дней назад, все еще способен оплодотворить яйцеклетку и вызвать беременность.
- ✓ Еще до извержения семени из пениса высвобождается некоторое количество жидкости (она вырабатывается предстательной железой и называется копуляционной жидкостью), которая служит смазкой, облегчающей прохождение спермы по каналу пениса. Копуляционная жидкость содержит тысячи сперматозоидов. Это значительно меньше, чем миллионы сперматозоидов в семенной жидкости, но сколько их нужно для оплодотворения яйцеклетки? Один, самый проворный.
- ✓ Благодаря копуляционной жидкости мужчина оставляет сперматозоиды внутри женщины еще до своего оргазма. Вот почему прерванный половой акт не относится к методам предотвращения беременности.



## Начало начал

Находящиеся на конце фаллопиевой трубы небольшие, в форме пальцев, придатки, называемые *бахромой*, или *фимбриями*, направляют в нее яйцеклетки, а через фаллопиеву трубу они попадают в матку. Если на этом пути яйцеклетка встретит проплывающих мимо сперматозоидов, то сперматозоид, который сможет первым к ней приблизиться, проникнуть через ее твердую внешнюю оболочку, называемую *оволемма*, и войти в нее, начнет процесс созидания новой жизни, т.е. осуществит *оплодотворение*<sup>2</sup>.

Оплодотворенная яйцеклетка продолжит свой путь вниз по фаллопиевой трубе, и путь этот займет около трех дней. В течение первых 30 часов хромосомы яйцеклетки и сперматозоида соединяются, и клетка начинает делиться. К концу первой недели из клеток, образовавшихся в результате дробления зиготы, формируется *бластоциста* — шарообразное скопление клеток, внутренняя полость которого заполнена жидкостью из яйцевода. Уже в это время начинается процесс *дифференциации* клеток, т.е. разделение их на группы в соответствии с будущими функциями. Так, из внутренних клеток бластоцисты позже образуется *зародышевый диск*, из которого разовьется *эмбрион*; из других групп клеток формируются вспомогательные (поддерживающие) структуры и защитные оболочки, покрывающие эмбрион. На шестой день после оплодотворения бластоциста, свободно плавающая в матке, начинает внедряться в ее внутреннюю оболочку (*эндометрий*), разрывая мельчайшие кровеносные сосуды, чтобы добыть себе питательные вещества; за несколько дней она погружается в стенку матки (рис. 1.2).

<sup>2</sup> От 50 до 70% оплодотворенных яйцеклеток погибают в течение первых двух недель; около 25% из числа выживших утрачиваются в результате прерывания беременности после того, как женщина узнала о ней. — *Примеч. ред.*

Этот процесс носит название *имплантации*, и с ним связаны гормональные изменения в организме женщины, которые означают наступление беременности.

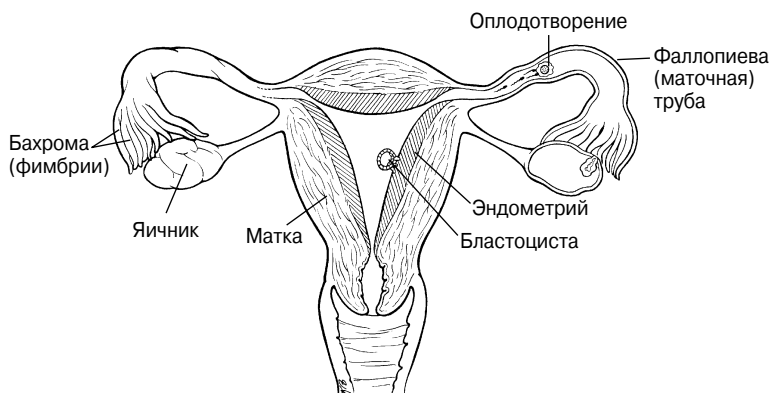


Рис. 1.2. Образовавшаяся из оплодотворенной яйцеклетки бластоциста внедряется в стенку матки. Счастливого роста!

Если яйцеклетка не оплодотворена, она проходит сквозь матку. Примерно через две недели матка очищает свою внутреннюю оболочку, или эндометрий, в процессе, называемом *менструацией*. После этого начинает образовываться новая оболочка, готовая принять новую оплодотворенную яйцеклетку в следующем месяце.

Период внутриутробного развития человека от момента оплодотворения яйцеклетки до имплантации бластоцисты в стенку матки называется *герминальным*.

## Дальнейшее развитие

После того как произойдет имплантация, из зародышевого диска бластоцисты формируется эмбрион, который развивается, окруженный защитными оболочками, в *мешке амниона*, заполненном околоплодной жидкостью. Питание эмбриона осуществляется при помощи *плаценты* — дисковидного тканевого образования на стенке матки, которое развивается частично из тканей стенки матки, а частично — из наружного слоя ткани, окружающей эмбрион и мешок амниона. Плацента начинает развиваться с момента имплантации и продолжает расти примерно до седьмого месяца беременности. С эмбрионом она связана *пупочным канатиком* (пуповиной) — плотным тканевым тяжем, который содержит две артерии и одну вену плода. Плацента связывает между собой организмы матери и эмбриона, обеспечивая последнего питательными веществами и кислородом и не пропуская к нему токсины и инородные вещества.

Период внутриутробного развития человека с конца второй недели от момента оплодотворения яйцеклетки до конца второго месяца называется *эмбриональным*.

После эмбрионального, с начала третьего месяца беременности и до момента родов, следует третий (и последний) период беременности — *фетальный*, называемый еще периодом плода. Фетальный период продолжается, таким образом, семь из девяти месяцев беременности. Именно в это время созревает и начинает функционировать большинство органов и систем организма.

## Роды

В течение девятого месяца беременности плод продолжает расти и переворачивается вниз головой для прохождения по родовым путям. За одну-две недели до родов он опускается на “стартовую позицию”, поскольку матка перемещается к основанию таза матери. Затем в процессе, называемом *роды*, полностью сформированный ребенок выходит из матки через влагалище в большой мир (только если врачам не придется извлекать ребенка хирургическим путем, что называется *кесаревым сечением*).

Итак, важным последствием полового акта выступает зачатие ребенка, который родится девять месяцев спустя. Разумеется, рождение ребенка — это всего лишь начало всех забот, которых он потребует. Воспитание ребенка — очень большая ответственность, которой нельзя пренебрегать и о которой, разумеется, нельзя забывать, когда вы занимаетесь сексом.

## Зачатие ребенка — это тоже хороший секс



И еще о половом акте и его удовольствиях. Достигая оргазма при половом акте, большинство пар испытывают громадное удовольствие, но, я думаю, многие пары скажут вам, что они получают еще больший восторг, занимаясь сексом, если намерены при этом сделать ребенка. Пара испытает еще больший подъем, зная, что плод союза двух людей, которые любят друг друга, — это новый маленький человек.

# Готовность мужского органа

*В этой главе...*

- Принципы функционирования пениса
- Размер и сексуальные способности
- О пользе обрезания
- Поговорим о яичках
- Невероятное путешествие сперматозоида
- Рак яичек

**П**оловой акт можно считать состоявшимся, если мужчина ввел свой пенис во влагалище женщины. Если половой член находится в своем обычном, пассивном состоянии, то совершить такой поступок для мужчины непросто (хотя и возможно). Но когда пенис становится возбужденным и твердым, большинство мужчин довольно быстро усваивают технику проникновения пениса во влагалище — порой слишком быстро (подробнее об этом — в главе 20). В этой главе рассказывается о том, как и почему у мужчины возникает эрекция.

## *Пенис: изнутри и снаружи*

Говорить сразу о том, как мужчина добивается эрекции, было бы, гм... слишком прямолинейно, и чтобы постепенно и до конца разобраться в процессе, следует для начала ознакомиться с устройством главного орудия мужчины — его пениса, или полового члена.

## Три слоя (но не три желания!)

В целом пенис состоит из трех губкообразных (так называемых кавернозных) структур, которые способны наполняться кровью (рис. 2.1).

- ✓ Два *пещеристых тела* (*corpus cavernosa*) содержат центральные артерии и расположены в верхней части пениса. По своим размерам они превышают расположенное под ними губчатое тело.
- ✓ *Губчатое тело* (*corpus spongiosum*) расположено под двумя пещеристыми телами и окружает мочеиспускательный канал (уретру), который служит протокой для мочи и спермы.



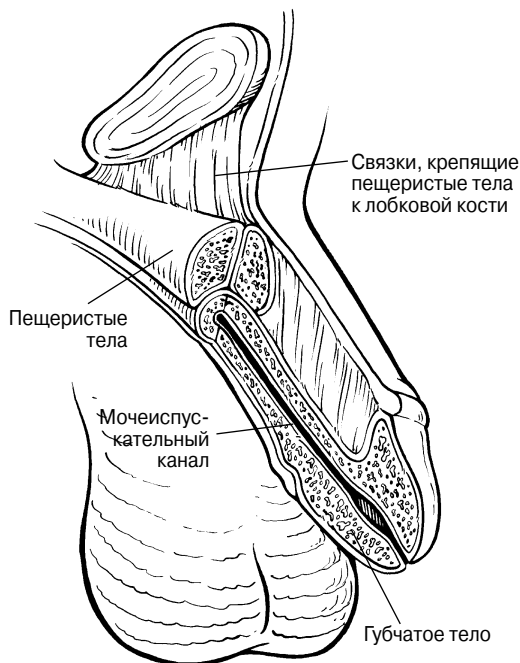


Рис. 2.1. Мужской половой член не так прост, как кажется!

Когда мужчина возбуждается (не на футболе, а совсем по другому поводу), нервы, иннервирующие его пенис, расслабляют окружающие артерии мышцы и приток крови в пенис увеличивается. Кавернозная ткань вбирает дополнительную кровь, что делает пенис крепким и твердым, или достигшим *эрекции*. Эрекция сжимает вены так, что кровь не может покинуть пенис, и он остается в возбужденном состоянии.

Пещеристые тела сходятся в виде буквы Y в основании пениса, где оба их конца прикрепляются к лобковой кости. Эта связка контролирует угол эрекции пениса. Ко мне часто обращаются мужчины с одним и тем же вопросом: все ли в порядке с их пенисом, если угол эрекции у них не прямой, а эрегированный пенис не параллелен полу? В таких случаях я отвечаю, что нет необходимости подвешивать к пенису гири, поскольку угол эрекции — сугубо индивидуален!



Пенис может иметь самые разные углы эрекции, но сам по себе угол никак не влияет на то, как пенис функционирует. По мере того как мужчина становится старше, связка в основании его пениса растягивается и угол меняется. У семидесятилетнего мужчины, например, угол эрекции может оказаться направленным вниз, а не вверх, как у молодого человека.

## Венценосная головка

Верхняя часть пениса называется *головкой* и имеет коническую форму (рис. 2.2). Отверстие в головке называется наружным отверстием мочеиспускательного канала

(*meatus*), а ее основание представляет собой структуру в виде короны, которая называется *венчик*.

Головка служит для выполнения нескольких функций.

- ✓ Головка несколько толще, чем остальной пенис, особенно в области короны. Это утолщение служит пробкой для удержания извергнутого после оргазма семени внутри влагалища, в области шейки. Так природа позаботилась о том, чтобы шансы на оплодотворение были высоки. Головка содержит также самое большое количество нервных окончаний.
- ✓ Головка, кроме того, усиливает трение, что в нашем случае ведет к “приятным вибрациям” и помогает достичь эякуляции.



Рис. 2.2. Головка увенчивает пенис

- ✓ Не только мужчины выигрывают от наличия головки. Из-за толчков пениса внутри влагалища во время полового акта шейка матки могла бы повредиться, если бы не головка, которая служит амортизатором.



Вам, женщины, я предлагаю в следующий раз, когда увидите головку пениса вашего возлюбленного, отдать ей дань благодарности, которую она заслуживает. А уж как вы станете ее благодарить, решайте сами.

### **Крайняя плоть: надежное прикрытие**

У новорожденного головка закрыта крайней плотью — складкой кожи, которая раскрывается сверху. У младенца это раскрытие затруднено, и кожу невозможно оттянуть вниз. Как правило, крайняя плоть ослабляется по мере роста ребенка. Когда у мужчины происходит эрекция, крайняя плоть обычно отходит назад, к основанию пениса, полностью обнажая головку. Кожа головки чрезвычайно чувствительна, и цель крайней плоти — предохранить ее.

В иудейских и мусульманских культурах крайняя плоть всегда удаляется хирургическим путем в процессе, который называется *обрезанием*. Обрезание стало популярным и во многих западных обществах, поскольку пенис легче держать в чистоте в отсутствие крайней плоти<sup>1</sup>. Благодаря сегодняшней развитой гигиене некоторые родители и врачи полагают, что обрезание перестало быть необходимостью, хотя споры по этому вопросу не прекращаются. На рис. 2.3 демонстрируется разница между необрезанным и обрезанным пенисом.

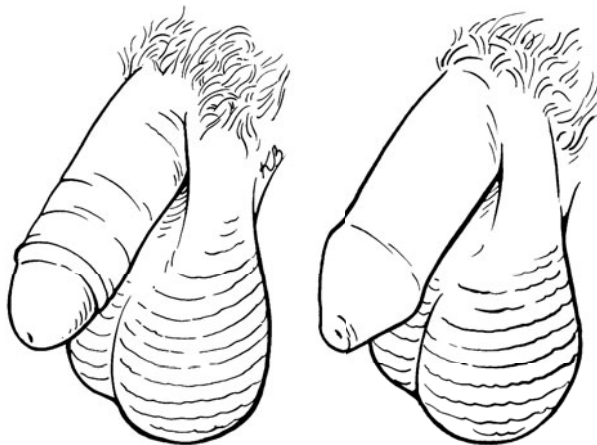


Рис. 2.3. Слева изображен пенис с обрезанной крайней плотью, справа — с необрезанной

Небольшие железы под крайней плотью выделяют маслянистую смазывающую субстанцию. Если эти выделения накопятся и смешаются с отмершими клетками кожи, образуется субстанция наподобие брызны, которая называется *смегма*. У мужчины с необрезанной крайней плотью смегма может скапливаться и приводить к инфекционным, а иногда даже к более серьезным заболеваниям. Поэтому мужчина должен тщательно промывать участки вокруг головки, оттягивая крайнюю плоть.



Если мужчина моется вместе с подружкой, он может поручить ей приятное задание — оттянуть его крайнюю плоть. У женщин, которые видели горы грязного белья по углам холостяцкой берлоги, возникают сомнения в личной гигиене среднестатистического мужчины. Это может быть одной из причин, по которым они избегают орального секса. Если женщина не хочет заниматься оральным сексом, возможно, идеальная чистота пениса разубедит ее в этом. Но даже если она передумает, у мужчины будет очень чистый пенис, что само по себе тоже неплохо.

<sup>1</sup> Распространение обычая обрезания среди кочевых бедуинских и семитских племен было обусловлено прежде всего дефицитом воды и жарким климатом, способствующим развитию инфекций. — *Примеч. ред.*

## Обрезание и сексуальные способности

Поскольку кожа головки пениса после обрезания уплотняется и становится менее чувствительной по сравнению с головкой пениса мужчины, не подвергшегося такой операции, многие часто задают вопрос: влияет ли обрезание на сексуальные способности?

Некоторые мужчины с необрезанной крайней плотью думают, что, поскольку их кожа более чувствительна, они чаще подвержены раннему семяизвержению. Взрослые мужчины спрашивают меня, следует ли им сделать обрезание, чтобы избавиться от этой проблемы. Так как раннее семяизвержение представляет собой приобретенное расстройство, которое можно преодолеть (подробнее об этом речь пойдет в главе 20), я не рекомендую производить эту операцию в зрелом возрасте.



Меня также спрашивают и мужчины с обрезанной крайней плотью, есть ли способ ее восстановления. Эти мужчины чувствуют, что благодаря огрубению кожи на головках их пенисов они теряют остроту ощущений. Я им говорю, что раз они испытывают оргазмы, то это не повод для беспокойства.

## Размер и сексуальные способности

Разумеется, когда речь заходит о пенисе, очень многих мужчин беспокоит именно размер их полового органа. Они полагают, что чем больше, тем лучше.

Поскольку мужчины больше, чем женщины, склонны “заводиться” при виде того, что они видят, внешние факторы для них чрезвычайно важны. Вот почему мужчины так много думают о размере пениса — не меньше, чем о размере женской груди. Для мужчин — чем крупнее часть тела, их привлекающая, тем лучше. (Печально, но бедра, которые женщины наращивают с такой легкостью, под эту категорию уже не подпадают. Куда подевался Рубенс, который изображал таких величественных и роскошных обнаженных женщин, — он нам сегодня так необходим.)

Если мужчины спросят у женщин, что те думают о размере пениса, ответ будет для них совсем неожиданным. Некоторые женщины испытывают при виде очень большого пениса животный страх, а многие из них вообще не придают особого значения этому вопросу. Но вот мужчины, которые так заиклены на размере своего пениса, похоже, никак не могут этого понять, и, поскольку многие из них весьма упрямы, переубедить их очень тяжелая работа.

Нельзя отрицать, что мужские члены имеют разные размеры, но играет ли роль размер пениса там, где он помещается, — внутри женского влагалища? В большинстве случаев ответом будет категорическое “нет”, так как размер пениса внутри влагалища не играет никакой роли.

Влагалище эластично, что должно способствовать естественным родам. Так что женский орган может принять в себя как большой, так и маленький пенис. Поскольку большинство нервных окончаний сконцентрировано при входе во влагалище, ощущения, которые может вызвать крупный пенис, не так уж отличаются от тех, которые может доставить пенис поменьше.

Разумеется, если у мужчины крошечный пенис, женщина может его почти не почувствовать, что все же является некоторой проблемой. Но, как объясняется в главе 11, большинство женщин нуждаются в прямой стимуляции клитора, чтобы достичь оргазма. Поскольку никакой пенис не может исполнить этот трюк во время полового акта, вопрос размера становится еще менее важным.



Мужчины все время спрашивают у меня, есть ли способ увеличить пенис. Я знаю один способ и расскажу о нем только потому, что он полезен для здоровья. Большая часть пениса находится снаружи, но часть его спрятана в основании так называемой ножки члена. Чем больше у вас жировых отложений в паху, тем большая часть пениса оказывается скрытой. И если вы начнете сбрасывать вес, все большая часть пениса будет выступать наружу; таким образом, пенис может “подрости”. Врачи вывели формулу, по которой пенис прибавляет около 2,5 см при каждом сброшенном 13,5 кг лишнего веса. (Мое сочувствие худым мужчинам — вам этот способ не поможет.)

Можно увеличить пенис с помощью ряда хирургических операций. Одна из них поможет сделать пенис толще, но кроме головки, что сделает его непропорциональным. С помощью другого метода пенис можно сделать длиннее, но при этом врачи вынуждены будут подрезать некоторые связки, после чего пенис не будет направлен так гордо вверх, как раньше, в результате чего мужчина может потерять чувствительность. Эти побочные эффекты и другие риски значительно снижают результативность всех этих операций, почему очень немногие хирурги берутся за них. Я считаю, что, зная об этих рисках, не стоит и помышлять о такой хирургии. А если хотите узнать больше кровавых подробностей, сходите на прием к урологу.



### Истинно королевский размер

Пенис можно измерить несколькими способами, и мужчина всегда выбирает тот, который дает самые впечатляющие результаты. Основные параметры пениса — это длина и окружность, но ключевым фактором в тот момент, когда вы приготовите линейку, будет “настроение” вашего органа.

Два пениса в вялом состоянии могут выглядеть одинаковыми, но могут сильно отличаться в состоянии эрекции. (Пенис может иметь разные размеры в зависимости от степени возбуждения.) Где-нибудь в раздевалке мужчина с самым большим пассивным пенисом может ощущать себя сексуальным гигантом, однако доказать это он сумеет только в постели.

Мужчина может считать свой пенис слишком маленьким исходя из того, под каким углом на него смотрит. (Нет-нет, я не предлагаю надеть розовые очки.) Чаще всего мужчина смотрит на свой пенис сверху вниз, и тогда пенис кажется ему меньше, чем его видят другие. Чтобы увидеть свой пенис так, как видит его партнерша, ему надо всего лишь встать перед большим зеркалом и взглянуть раз-другой (думаю, он будет приятно удивлен). А если он взглянет на свой пенис в спокойном состоянии, а потом в состоянии эрекции, то, уверена, его самолюбие будет вознаграждено.

## Верное направление

Отношение ножки (часть пениса, спрятанная в паху) к наружной части мужского члена влияет на направление, которое принимает пенис в состоянии эрекции. Мужчины с более короткой ножкой члена, а значит, и более длинным пенисом, скорее будут иметь эрекцию, направленную вниз, а с более длинной ножкой — вперед, или даже вверх.



### Фрэнк

Когда Фрэнк пришел ко мне на прием, мы проговорили с ним полчаса, так и не дойдя до причины его визита. Он признался, что не общается с женщинами, ссылаясь на все что угодно, в чем я так и не увидела смысла. Я чувствовала, что его беспокоило нечто большее, что он так мне и не открыл. Тогда я прямо заявила ему, что он со мной не откровенен. Вот тогда он и сказал, что боится встречаться с женщинами, потому что, если дело дойдет до секса, они увидят, что у него ущербный пенис.

Я — не лечащий врач и не осматриваю пациентов, поэтому попросила его описать мне, как

выглядит его пенис. Он поведал, что, когда у него происходит эрекция, его пенис не поднимается прямо вверх, как он видел в некоторых порнофильмах, а сильно изгибается. Мне показалось, судя по его описанию, что все в пределах нормы, но я все же отправила его к урологу, чтобы удостовериться.

Когда я встретила с ним в следующий раз, он был совершенно другим человеком. Уролог подтвердил мое мнение, и теперь, зная, что никто над ним не намерен смеяться, он был достаточно уверен в себе, чтобы начать ходить на свидания. И уже год спустя он позвонил мне и сообщил о своей помолвке.

Время от времени мужчины обращаются ко мне, обеспокоенные тем, что их пенис во время эрекции изгибается таким или иным образом. Как видно на примере Фрэнка, это не такое уж редкое явление. У некоторых мужчин этот изгиб выражен ярче, чем у других, а иногда пенис отклоняется влево или вправо.



Поскольку я — не лечащий врач, советую, если вы чувствуете, что у вашего пениса неправильная форма, посетить уролога, чтобы убедиться, что такое искривление не является симптомом какого-либо отклонения.

В подавляющем большинстве случаев изгиб остается в рамках нормы, и обеспокоенность эта — всего лишь проявление неосведомленности в половых вопросах. Иными словами, мужчины не знают, что большинство пенисов в некоторой степени искривлено. Бывают случаи, когда у того или иного мужчины изгиб более ярко выражен, чем у большинства других. Но даже и эти мужчины не знают проблем в постели, хотя некоторым все же приходится подбирать позы во время полового акта. Однако в некоторых случаях мужчина может страдать тем или иным заболеванием, которое делает секс невозможным.

Как бы там ни было, но проблема мужчин, которые приходят ко мне с жалобами на внешний вид своего возбужденного пениса, чаще всего надуманная. Поскольку они уверены, что их пенис выглядит ненормально, они боятся отношений с женщинами. Они опасаются, что когда придет время раздеться, их партнерша отреагирует отрицательно.



Есть один простой способ избежать страха перед тем, как ваша новая партнерша воспримет форму вашего пениса (то же самое касается подавляющего большинства других сомнений, которые люди испытывают по поводу своих сексуальных достоинств): дождитесь, когда у вас с ней сложатся серьезные отношения, а потом занимайтесь с ней сексом. Я не говорю конкретно о вступлении в брак, но вы получите больше радости от занятий любовью, если привязаны к партнерше и если секс для вас — это выражение чувств, а не просто способ получения удовольствия.

Похож ли ваш пенис на бумеранг, или он прямой, как стрела, главное, помните, что три коротких слова “я люблю тебя” гораздо важнее для вашей партнерши, чем то, как направлено ваше орудие.

## *Что мы знаем о яичках*

Хотя мужчина может не знать внутреннего строения своего пениса, но с внешней стороной он наверняка знаком. А вот что касается яичек, то многие мужчины не знают о них почти ничего.

Предупреждаю: прочитав эту главу, вы не только взглянете на яички по-новому, вы их и воспринимать будете совершенно иначе.

## **Опускание**

Когда мальчик развивается в материнской утробе, его яички спрятаны внутри его тела. В последние месяцы до рождения яички выдвигаются наружу и опускаются в *мошонку* — кожаный мешочек, расположенный у основания пениса. Иногда одно или оба яичка не опускаются или опускаются только частично.

Некоторые из этих неопустившихся яичек словно играют в прятки — в первый год жизни мальчика они то появляются, то прячутся. Если они время от времени показываются, все будет нормально, в конце концов они наберутся смелости и опустятся туда, где им положено быть.

Яичко, оставшееся внутри тела, не будет нормально функционировать, поскольку температура будет для него слишком высокой. Мальчик с такой проблемой может, кроме того, испытывать смущение в связи со своей внешностью. В этом случае, как правило, требуется медицинское вмешательство — это может быть гормональная терапия, но чаще всего необходима помощь хирурга.

## **Производство гормонов**

Помимо жизненно важной роли яичек в деле продолжения рода, они необходимы мужчине, поскольку воспроизводят гормоны, самым важным из которых является *тестостерон*. Тестостерон называется “мужским гормоном”, и это очень точное название. Если организм новорожденного мальчика не вырабатывает тестостерон, в паху у него образуются большие половые губы, как у влагалища, а его пенис будет напоминать клитор.

Даже если одно яичко у мальчика сформируется неправильно, у него внутри частично разовьется матка и фаллопиева труба. Это произойдет от недостатка другого

гормона, метилтестостерона, который выделяется нормальным яичком и подавляет развитие женских органов.

## Производство спермы

Несмотря на тот факт, что ассортимент противозачаточных средств позволяет людям отделить половой акт от продолжения рода, главной целью занятий сексом, с точки зрения эволюции, остается зачатие ребенка. Для успеха в этом деле важно, чтобы пенис проник в женское влагалище, но для завершения этой важной задачи он должен оставить в ней *семя* (которое чаще попросту называют *спермой*). Сперма состоит из семенной жидкости (производится предстательной железой) и *сперматозоидов* (производятся в яичках).

Сперматозоиды — это совершенно удивительные крошечные существа. Это единственные частички организма, функционирующие за его пределами. Дело в том, что они плохо выживают при высоких температурах, в частности при температуре внутри нашего тела. Вот почему яички расположены снаружи, где их овеивает легкий летний бриз (если вы носите шотландский килт или набедренную повязку). Чтобы сперматозоид достиг успеха в деле воспроизводства, ему приходится преодолеть массу препятствий и долгий путь. Наверняка вы знаете, как выглядит сперматозоид — овальная головка и длинный хвост-тик. Однако он выглядит так не сразу (рис. 2.4).

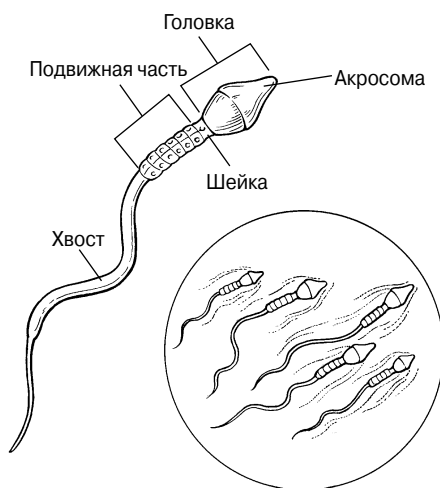


Рис. 2.4. Сперматозоиды: хорошие пловцы, неутомимые и пробивные ребята

## У истоков

В начале жизненного цикла сперматозоид представляет собой зародышевую клетку. (Думаю, тут многие предпочли бы звучное латинское название.)

Зародышевые клетки производятся в *семенных канальцах*. Последние представляют собой длинные, напоминающие спагетти, трубочки, соединенные друг с другом и уложенные в плотный шарик, окруженный плотной мембраной. Эта укладка называется — маэстро, туш! — *яичко*. (Между этими трубочками находятся клетки,



производящие мужской гормон тестостерон.) По мере продвижения по семенным каналам зародышевые клетки превращаются в сперматозоиды.

После этой метаморфозы сперматозоид покидает яичко и устремляется к *придатку яичка* и далее по *семявыносящему протоку*. (Если вы еще не сделали этого, я вам настоятельно рекомендую ознакомиться с рис. 2.5, потому что без путеводителя вы заблудитесь, а спросить об *этом* не у кого.)

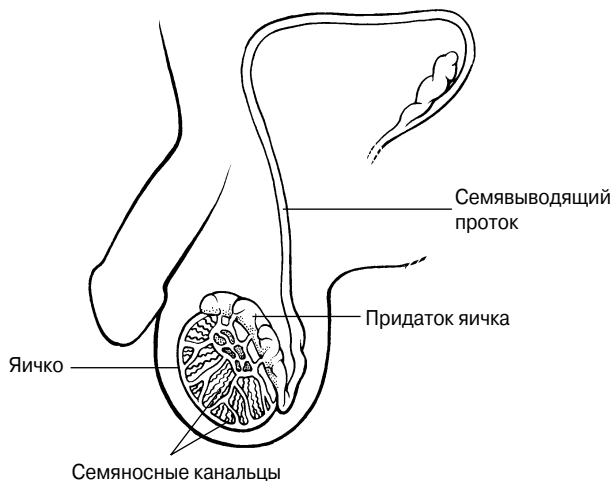


Рис. 2.5. Сперма покидает яичко и проходит по его придатку и далее по семявыносящему протоку

## Мейоз: деление

Теперь, когда у вас была возможность взглянуть на рисунок и вы способны представить себе путь, проделанный сперматозоидом, я должна вам рассказать еще об одной важной его трансформации.



Все наши клетки содержат полный набор генетической информации, так называемый код ДНК (полное название — *дезоксирибонуклеиновая кислота*, но аббревиатуру ДНК гораздо легче произнести); этот код для каждого человека индивидуален. Но, выходя со всем этим ДНК, эмбриональные клетки по пути претерпевают так называемый *мейоз*. Вот некоторые важные последствия мейоза.

- ✓ В процессе мейоза эмбриональная клетка образует две новые клетки, каждая из которых несет в себе только половину кода ДНК: 23 единицы генетического материала (которые называются *хромосомами*), вместо 46, по норме.
- ✓ Когда сперматозоид соединяется с женской яйцеклеткой, у которой тоже 23 хромосомы, их генетические материалы переплетаются и в результате ребенок получает полный набор из 46 хромосом, смесь материнских и отцовских.

- ✓ Когда мужская зародышевая клетка разделяется в процессе мейоза, делятся и половые хромосомы. У мужской клетки имеется одна X- или одна Y-хромосома; у женской — две X-хромосомы.
- ✓ Сперматозоид, настигающий яйцеклетку первым, может иметь хромосому X (женскую) или Y (мужскую), — это и определяет, будет ли ребенок девочкой или мальчиком.



Мужчины, пусть вас порадует еще одна информация о *сперматозоидах*: они не только способны самостоятельно передвигаться за пределами вашего тела, но и несут в себе мощный заряд, словно маленькие управляемые ракеты. На вершине головки сперматозоида находится *акросома*, наполненная ферментами, которые помогают ему проникнуть в яйцеклетку, если ему очень повезет встретить ее на своем пути.

Сперматозоиды покидают яичко и поступают в придаток яичка, который представляет собой систему крошечных трубочек, расположенную в верхней части яичка. (Для любителей статистики: если развернуть эти трубочки, их длина достигнет более 18 метров.) Во время путешествия по придатку яичка сперматозоиды учатся плавать. Они входят в придаток с бесполезными хвостиками, а выходят оттуда маленькими шустрými демонами.

### **Семявыносящий канал**

Если вы снова обратитесь к рис. 2.5, то увидите, что следующая остановка на пути сперматозоидов — это *семявыносящий канал*, который выносит их в мочеиспускательный канал (уретру). В уретре сперматозоиды смешиваются с секретами семенных пузырьков и предстательной железы, а затем вырываются в большой мир в результате семяизвержения (эякуляции).

Смесь этих жидкостей со сперматозоидами называется *спермой*. Количество спермы, извергнутой при половом акте, составляет, как правило, примерно чайную ложку, что варьируется в зависимости от того, когда у мужчины было последнее семяизвержение. Сперма белесая по цвету и имеет характерный запах, при первом извержении она густая. Сперматозоиды составляют примерно 5–10% всего объема спермы, но это единственная ее составляющая, которая вызывает беременность.

### **Недостаток сперматозоидов (мужское бесплодие)**

Даже если ваши яички выглядят нормально, это не значит, что они обязательно полноценно функциональны. Если пара старается зачать ребенка, но у нее, похоже, что-то не получается, одно из первых, на что обращают внимание врачи при этой проблеме, — это сперма. Самые распространенные причины — это низкое содержание сперматозоидов (т.е. мужчина производит недостаточное их количество) либо их *малоподвижность*, вследствие чего им трудно подплыть к яйцеклетке. В основе этих проблем может быть ненормальная выработка сперматозоидов, что сложно поддается лечению, либо блокировка на каком-то участке пути, что можно исправить хирургическим путем.

Довольно интересно, что в большинстве случаев анализом спермы занимаются *гинекологи*, специалисты по женской репродуктивной системе. Гинеколог — это первый,

у кого консультируется женщина, если у нее проблемы с зачатием. Как правило, гинеколог просит провести анализ мужской спермы. Затем, если тесты обнаруживают проблему со спермой, мужчину направляют к урологу для дальнейшего обследования.

## О пользе защиты

Несмотря на то что многие мужчины стараются выглядеть крутыми парнями, основа их мужественности, яички, очень чувствительны. Они настолько чувствительны, что мужчины могут сжаться от боли, всего лишь подумав о том, что можно получить удар ниже пояса.

Если мальчик ни разу не испытал ощущений от удара в пах, он может и не знать, зачем надо защищать пах специальной накладкой при занятиях жесткими видами спорта. Но мужчина, хоть раз переживший подобную боль, не станет медлить, чтобы обезопасить себя такой защитой.

## Риск развития рака яичек

Хотя яички легко доступны, большинство мужчин уделяют им не так много внимания (разве что защищают их от удара). Это способно привести к беде, поскольку рак яичек может оказаться смертельным, если его вовремя не распознать. Эти редкие случаи чаще всего встречаются у мужчин в возрасте от 15 до 35 лет. Фактически это самая распространенная форма рака у мужчин 20–30 лет. К счастью, эта болезнь легко лечится, если, конечно, мужчина обнаружит ее вовремя.

Так как яички находятся снаружи и поддаются внешнему осмотру, мужчина сможет легко нащупать раковую опухоль в яичке, если она имеется. И хорошая новость состоит в том, что благодаря доступности яичек мужчины могут избежать визита к врачу для осмотра (в отличие от женщин, которые не могут сами обнаружить рак матки), осматривая свои яички самостоятельно.

## Осторожно опухоли



Рак яичка, как правило, начинается с безболезненной шишкообразной опухоли. Чем раньше вы обнаружите такую опухоль, тем больше у вас шансов решить проблему без серьезных медицинских последствий.

Ищем опухоли.

- ✓ Осторожно возьмите яичко и покатайте его большим и указательными пальцами, чтобы убедиться в том, что нет новых ощущений по сравнению с предыдущим осмотром.
- ✓ Ваше яичко должно быть гладким и плотным, чуть-чуть мягким, наподобие виноградины.
- ✓ Сравните оба яичка между собой.
- ✓ Если обнаружите нечто необычное, тут же записывайтесь на прием к урологу.
- ✓ Производите такой осмотр каждый месяц.

Помните, что в верхней части находится придаток яичка. Некоторые мужчины, производя осмотр своих яичек на предмет рака, принимают его за чужеродное образование. Они испытывают ужасный страх, пока врач не объяснит им, что это на самом деле. Так что уясните себе, что вы проверяете именно яичко — плотный шарик. Уплотненный придаток яичка, расположенный сверху, таким и должен быть.



Рак яичка может поразить любого мужчину, но мужчины, у которых одно или оба яичка не опустились вскоре после рождения (см. выше раздел “Опускание”) подвержены более высокому риску. Так что, если одно или оба яичка у вас не опустились вскоре после рождения, отнеситесь к их осмотру особенно внимательно.

Иногда небольшая травма в области паха может привести к некоторой припухлости. Такая припухлость может скрыть наличие еще не обнаруженного ракового образования. Вот почему необходим ежемесячный осмотр — чтобы вы знали из месяца в месяц, что для вас норма, а что нет.



Знаю, что многие из вас испытывают предубеждения в отношении медицины, особенно, если дело касается половых органов. Но этот осмотр очень важен, так что не забывайте об этом. Раннее обнаружение и срочное медицинское вмешательство — это основы успешного лечения.

Если вам все-таки не по душе идея самостоятельного осмотра и если у вас есть партнерша, попробуйте попросить ее, чтобы она сделала это за вас. Не знаю, понравится ли ей это больше, чем вам, но приятные побочные эффекты я вам вполне гарантирую.

## **Боль в яичке**

Мужчины редко общаются на интимные темы (особенно если дело касается чего-либо, висящего у них между ног), но временное ощущение боли в паху — достаточно распространенное явление. Если у мужчины появляется такая боль и уходит через одну-две минуты, ему не надо беспокоиться. Если же болезненные ощущения постоянны, он должен срочно обратиться к урологу.

## **Предстательная железа**

Помимо яичек, другая проблемная область, которую мужчины должны постоянно проверять (и слишком часто об этом забывают), — это *предстательная железа*. Расположенная под мочевым пузырем, она производит составляющие, которые, входя в состав спермы, и придают ей белесоватый цвет. Уретра, по которой протекают семенная жидкость и моча (урина), проходит через предстательную железу, поэтому любая болезнь, поражающая предстательную железу, поражает и уретру.

## **Осмотр предстательной железы**

По мере взросления мужчины его предстательная железа, как правило, увеличивается и вынуждает мужчину мочиться чаще. Эта проблема, называемая *простатит*,

беспокойна, но не опасна. Однако простатит может перерасти в раковое заболевание, что может быть опасным, хотя и поддается лечению при своевременном обнаружении.

Врач осматривает предстательную железу, чтобы найти изменения, которые могут указать на канцерогенное образование, посредством *пальпации*, или ощупывания. Чтобы врач мог добраться до простаты, мужчине надо наклониться и дать возможность врачу просунуть палец в его прямую кишку, одновременно врач надавливает на прямую кишку снаружи. Таким способом врач может реально ощупать предстательную железу.

Я не могу винить мужчину, который не бежит к врачу, чтобы пройти такой осмотр, но он ничуть не хуже, чем визиты к гинекологу, которые женщинам приходится совершать регулярно, так что не стану принимать никакие отговорки. Теперь, если вам вправду интересно, можете поговорить со своим врачом об анализе крови, который поможет вам избежать необходимости проходить врачебный осмотр. Но поскольку регулярные осмотры простаты способны спасти вам жизнь, то я настоятельно рекомендую вам не откладывать их.

## Лечение заболеваний предстательной железы

Врачи располагают различными средствами лечения заболеваний предстательной железы, ряд которых побочно влияет на сексуальные способности. Некоторые медикаменты, применяемые для лечения увеличенной или пораженной раком предстательной железы, могут снизить половое влечение. Удаление хирургическим путем части или всей предстательной железы — это еще одна мера, которая также ведет к возможным побочным эффектам.

Наиболее распространенный хирургический метод в случае увеличенной простаты — это *трансуретральная резекция предстательной железы*. Примерно 5–10% мужчин, прошедших через эту операцию, страдают затем импотенцией, а от 80 до 100% испытывают то, что называют *обратной эякуляцией*. Это означает, что во время эякуляции семенная жидкость течет назад в мочевого пузырь, вместо того чтобы извергаться из пениса. Это состояние не влияет на способность мужчин испытывать оргазм, так что для некоторых из них обратная эякуляция не является причиной для беспокойства; другие говорят о том, что секс для них уже не так приятен из-за недостатка жидкости. Обратная эякуляция на самом деле представляет собой проблему, если мужчина хочет, чтобы женщина забеременела, и в этом случае может потребоваться искусственное оплодотворение.

Поскольку различные методы лечения заболеваний простаты, в особенности хирургическое вмешательство, могут привести к *эректильной дисфункции* (неспособности к эрекции), многие мужчины избегают визита к врачу при первых признаках какой-либо аномалии. Разумеется, их состояние будет только ухудшаться, и когда они все-таки начнут лечение, может оказаться слишком поздно. К счастью, благодаря препарату *Viagra* мужчины, у которых проблемы с простатой, могут восстановить способность к эрекции даже после хирургического вмешательства. Мы поговорим с вами об этом препарате в главе 20. Я приветствую этот прорыв в области восстановления половой активности, но порадовалась бы еще больше, если бы мужчины обращались к врачу вовремя, чтобы пройти успешное лечение.

# Женские тайны

*В этой главе...*

- Экскурс в женскую анатомию
- Тайны менструации
- Здоровая грудь

**К**огда дело касается наших половых органов, мы, женщины, сталкиваемся с парадоксом (нет, это не новый термин в сексологии, это — противоречие). С одной стороны, поскольку наши репродуктивные органы по большей части скрыты, мы, как правило, не так близко знакомы с ними, как мужчины со своим детородным аппаратом. Некоторые женщины, напротив, изо всех сил стараются игнорировать свои половые органы. Они стараются трогать себя как можно реже и никогда не заглядывают себе между ног.

С другой стороны, эти скрытые органы имеют особенность напоминать о себе с настойчивой регулярностью, и, как бы мы ни старались, их невозможно полностью игнорировать. И у женщин есть веские причины, чтобы не забывать о них.

- ✓ Один из путей вмешательства женских половых органов в жизнь их счастливой обладательницы — это беременность. Тот факт, что в США более миллиона женщин только подросткового возраста неожиданно для себя беременеют, представляет собой доказательство того, что слишком многие из них не знают, как устроен их организм.
- ✓ Еще одна причина для того, чтобы женщины и мужчины больше узнали о женской анатомии, состоит в том, что, лучше зная тело, можно сделать занятия сексом совершенными, в чем и состоит главная цель этой книги.
- ✓ Знание женской анатомии важно для здорового восприятия женщин вообще. Мысль о том, что женские гениталии — это некое заброшенное влажное место (его еще иногда называют черной дырой), унижает не только гениталии женщины, но и ее саму как человека.

Хотя в нашем обществе такие части тела считаются интимными, поскольку относятся к личной жизни конкретного человека, я не вижу причин, почему бы не поговорить о них в целом.

Итак, женщина вы или мужчина, я позабочусь о том, чтобы вы не столкнулись с загадкой, увидев женские гениталии. Я запечатаю в вашем мозгу топографическую карту, которую вы никогда не забудете.



Если вы женщина и читаете эту книгу, у вас есть определенное преимущество, поскольку вы можете осмотреть себя. Многие женщины никогда не тратят время на осмотр своих гениталий, а я вам это настоятельно рекомендую. Ваши половые органы не так удобны для осмотра, как мужские, и вам потребуется простой инструмент: ручное зеркальце. Разденьтесь и сядьте там, где вы сможете широко расставить ноги. Можете использовать имеющееся освещение или, если вы в темном месте, возьмите фонарик. Предлагаю сначала осмотреть все самой, прочесть несколько следующих страниц, затем снова посмотреть и понять, сможете ли вы узнать различные места, о которых я рассказываю.



А вот вам, мужчины, если у вас есть согласная на то партнерша, участие в этой процедуре совсем не повредит, но хотела бы сначала кое о чем предупредить.

- ✓ Если ваша партнерша никогда раньше себя не осматривала, дайте ей немного времени, чтобы она побыла одна и совершила свой первый экскурс самостоятельно, так как ваше присутствие будет ее определенно отвлекать.
- ✓ Когда придет ваша очередь приступить к осмотру, изо всех сил постарайтесь, чтобы осмотр не имел сексуального характера, даже если вы возбуждены (что, скорее всего, с вами произойдет). Если вам удастся сохранить познавательный настрой, тогда у вас появится хорошая возможность задать ей вопросы о том, как она ощущает свои гениталии, что доставляет ей удовольствие, а что неприятно во время ваших занятий сексом.

Если после большой экскурсии вы так возбуждены, что секс станет необходимым, милости прошу, — но с обещанием использовать вновь полученные знания, а не по старому кругу.

## Как это называется

Моя задача намного бы упростилась, если бы в медицинском мире не использовалось так много терминов, которые мне придется вам разъяснять, — тем более, что я не медик. Но так как без этой терминологии нам здесь не обойтись, предлагаю, прежде чем изучать женскую анатомию, ознакомиться с рис. 3.1. Так вы будете лучше представлять себе то, что я описываю по мере продвижения вглубь, и не потеряетесь где-то на окольной дороге.

Наружные половые органы женщины включают в себя *вульву* и *влагалище*. Вульва расположена между *холмом Венеры* и заднепроходным отверстием, или анусом. Холм Венеры — это слой жировой ткани, лежащий над лобковой костью и выполняющий

функцию буфера. Эту часть женского органа легко распознать по наличию на ней лобковых волос. Заднепроходное отверстие, или анус, — это... собственно, вы знаете, что это такое, оно есть у каждого, независимо от пола.



Рис. 3.1. Влагалище: один вход и ни одного выхода

## Да здравствует вульва!

Вульва включает в себя следующие составляющие:

- ✓ *большие половые губы;*
- ✓ *малые половые губы (расположены внутри больших);*
- ✓ *клитор (самое чувствительное место женщины);*
- ✓ *отверстие мочеиспускательного канала;*
- ✓ *преддверие влагалища.*

У девственниц отверстие влагалища закрыто мембраной, которая называется *девственной плевой*. Девственная плева имеет одно-два отверстия для прохождения крови во время менструации. Разрыв девственной плевы в результате полового акта или иным способом называется *дефлорацией*.

Когда женщина возбуждается, ее половые губы и клитор наполняются кровью и набухают наподобие пениса (что логично, поскольку состоят они из таких же кавернозных тел, что и мужской половой член).

Смотрите ли вы сейчас на рис. 3.1 или на реальный орган, запомните, что не все вульвы похожи. Так же как по дорогам ездят различные модели автомобилей “Вольво”, так и вульвы бывают множества разных форм, но они все доставят вас туда, куда вам надо.

У эмбриона в первые недели внутриутробного развития мужские и женские гениталии выглядят примерно одинаково, поскольку и мужские и женские половые органы состоят во многом из аналогичных тканей. Например, ткани, образующие *большие половые губы* у женщин, те же самые, из которых состоит мужская *мошонка*. В конце внутриутробного развития гениталии принимают соответствующую полу плода форму. (И хорошо!)



Большие половые губы состоят из двух закругленных складок, образующих внешние границы вульвы (рис. 3.2). После полового созревания на них вырастают волосы, как и на бугорке Венеры. Кожа больших половых губ, как правило, темнее кожи на бедрах вокруг. Внутри этих губ расположены меньшие по размеру малые половые губы. Они окружают преддверие влагалища, и на них не растут волосы. Малые половые губы соединяются сверху, образуя крайнюю плоть, или *клиторальный шлем*.



Рис. 3.2. Устройство вульвы

Внутри преддверия влагалища находятся *бартолиниевые железы*, секреция которых входит в состав смазки, выделяемой женщиной во время полового акта (хотя основным источником этого слизистого секрета выступают стенки влагалища). Эти выделения и увлажнение стенок влагалища служат показателем возбужденного состояния женщины, аналогично эрекции у мужчины. По мере взросления женщины железы сохнут и выделяют меньше секрета. По этой причине женщина в возрасте вынуждена зачастую пользоваться искусственной смазкой, чтобы обеспечить влажность во время полового акта.

Там, где соединяются верхние части малых половых губ, расположен *клитор* — главный источник сексуального удовольствия женщины. Размером с горошину, клитор развивается из тех же тканей, что и пенис. И так же как пенис, клитор обладает стволом и головкой, и точно так же наполняется кровью и набухает при сексуальном возбуждении, правда, не до такой степени, как пенис. Клитор имеет множество нервных окончаний, и это очень эрогенный орган, наиболее важный для достижения женщиной оргазма. (Подробнее оргазм описывается в главе 11.)

Будучи меньше по размеру, клитор имеет примерно то же количество нервных окончаний, что и пенис, поэтому многие женщины не терпят прямой стимуляции клитора и предпочитают вместо этого стимуляцию близлежащих зон — над клиторальным шлемом и холмом Венеры.



Клитор, так же как и пенис, может накапливать *сmegму* (смесь выделений, отмерших клеток кожи и бактерий) под своей мантией. Надо тщательно промывать это место. Если накопилось слишком много смегмы, обратитесь к гинекологу для проведения чистки.

Ниже клитора расположено отверстие мочеиспускательного канала. Оно полностью отделено от влагалища, в которое помещается пенис в ходе полового акта. Некоторые мужчины и, возможно, даже женщины не осознают, что это совершенно разные отверстия, что нередко бывает причиной щепетильности в связи с этим местом. Но пенис слишком велик, чтобы войти в мочеиспускательный канал, так что это не должно стать причиной для беспокойства. И поскольку моча вытекает и из пениса, мужчина не должен думать, что влагалище не настолько чисто, как мужской половой орган. Но если вас все-таки беспокоит эта зона, есть простое решение.



Если вы хотите быть абсолютно уверены, что ваши гениталии и гениталии вашего партнера сверкают чистотой, сделайте мытье половых органов обычной процедурой перед занятиями сексом. Во всяком случае, еще никто не умер от избытка чистоты.



Инфекции мочеиспускательного канала достаточно распространены среди женщин, и это одна из причин того, что бактерии могут попасть в уретру во время полового акта. Всегда держите это место в чистоте, протирайте его только спереди назад, и никак не иначе (т.е. по направлению к заднепроходному отверстию, а не наоборот).

## Плева: символ невинности

Девственная плева, будучи ненарушенной, некогда считалась традиционным доказательством женской невинности. Ее целостность подтверждалась кровотечением, которое зачастую происходит при дефлорации, т.е. разрыве плевы.

В старые времена мать невесты зачастую демонстрировала окровавленные простыни после первой брачной ночи, чтобы показать, насколько чиста была ее дочь до замужества. И если по какой-то причине дочь оказывалась не такой уж и невинной, для этой цели вполне подходила и куриная кровь — анализ ДНК тогда еще не изобрели.

Сегодня, однако, многие женщины нарушают эту плеву совершенно случайно еще до своего первого полового опыта, либо вставляя гигиенический тампон, либо выполняя энергичные упражнения, такие как езда на велосипеде. В подавляющем большинстве случаев даже ненарушенная плева имеет перфорацию, чтобы менструальная кровь выходила наружу, но вот некоторые женщины рождаются без таких отверстий, и тогда врач вынужден прокалывать плеву. (Кстати, тот факт, что женщина нарушила плеву до своего первого полового акта, не отменяет ее положения девственницы. Только после настоящего полового акта она может перейти в другую категорию.)

## Влагалище: королевская дорога

Что отличает женщин от мужчин, так это то, что большая часть наших половых органов находится внутри; в особенности это касается влагалища. Влагалище

представляет собой полую мышечную трубку, которая тянется от внешнего отверстия у преддверия до самой шейки матки.

Влагалище взрослой женщины имеет длину примерно от 8–10 см, при этом оно чрезвычайно эластичное. Во время акта влагалище растягивается, чтобы вместить в себя половой член. Во время родов женское влагалище растягивается еще сильнее, становясь частью родового канала, через который ребенок появляется на свет. Когда внутри влагалища нет ни пениса, ни ребенка, оно сжимается, наподобие пустого воздушного шарика.



Влагалище никогда не бывает направленным перпендикулярно телу, как правило, оно идет слегка под углом вверх. (Индивидуальный угол наклона варьируется.) Для некоторых женщин, не знающих об угле наклона, вставка тампона становится весьма непростой задачей, ибо они думают, что влагалище направлено под прямым углом к спине, чего никогда не бывает.

Стенки влагалища состоят из нескольких слоев (рис. 3.3). Первый слой — это *слизистая оболочка*, весьма плотная, со множеством складок. Она реагирует на гормональные изменения женщины путем секреции жидкостей различного характера. Под слизистой оболочкой находятся *гладкая мускулатура* и слой *соединительной ткани*, насыщенные кровеносными сосудами.

Ниже влагалища, на тазовом дне, имеются другие мышцы, отвечающие за то, чтобы оно было приподнятым, плотным и крепким. Женщины могут заниматься специальными упражнениями, о которых подробнее говорится в главе 11, чтобы поддерживать тонус этих мышц.

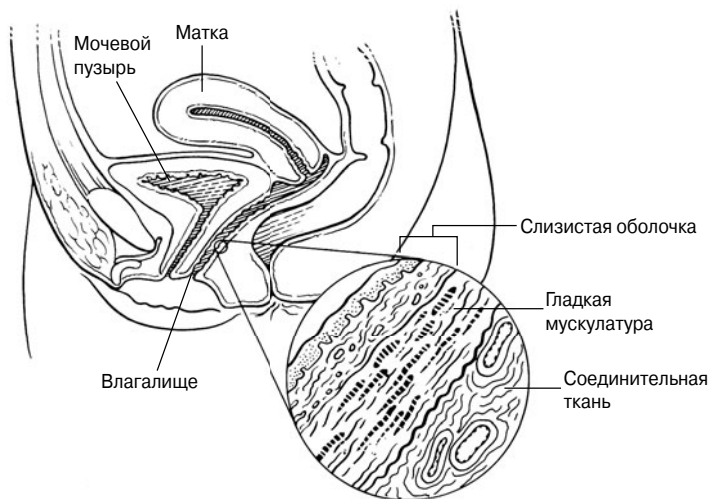


Рис. 3.3. Слизистая оболочка стенок влагалища выделяет смазку, которая повышает сексуальное удовольствие

Во время физической активности, когда женщина делает упражнения или занимается сексом, внутри влагалища может попасть воздух. Когда женщина меняет позу,

воздух выходит, производя звук, похожий на освобождение газов. Это обычное явление, и нет причин для смущения.

При сексуальном возбуждении женщина претерпевает несколько физиологических перемен.

- ✓ Половые губы, окружающие влагалище, и клитор набухают.
- ✓ Соски груди напрягаются и твердеют.
- ✓ Стенки влагалища наполняются кровью, аналогично тому, как кровь приливает к пенису во время эрекции.

Влагалище увлажняется жидкостями, выделяемыми через его стенки. Эта смазка не производится железами, а образуется за счет проникновения из кровеносных сосудов. Прилив крови к влагалищу создает повышенное давление в опоясывающих его многочисленных сосудах; это давление выталкивает жидкость, входящую в состав сывотки крови, через ткани стенок влагалища.

Влагалищная смазка имеет и другую функцию, помимо того, чтобы облегчить проникновение пениса во влагалище. Она изменяет химические характеристики влагалища, делая его в большей степени щелочной и в меньшей — кислотной: это среда, более дружественная для сперматозоидов.

У большинства млекопитающих женская особь не производит смазку; вместо нее мужская особь выделяет смазку, аналогично той, что производится предстательной железой, но в превышающих количествах. Исследователи отметили, что когда мужские особи некоторых видов, такие как кони, находятся в возбужденном состоянии, то из их пениса вытекает непрерывный поток такой жидкости.

Влагалище претерпевает несколько изменений на протяжении жизни женщины.

- ✓ До полового созревания влагалищные стенки тоньше, а влагалищная трубка короче и уже, вот почему столько вреда может быть причинено молоденькой девушке при изнасиловании.
- ✓ Во время полового созревания влагалище растет, а гормоны вызывают другие изменения. Влагалище становится приподнятым, плотным и прямым, когда женщина возбуждается.
- ✓ После менопаузы (очень скоро я это разьясню, потерпите) гормональный уровень женщины идет на спад, и ткани влагалища становятся более хрупкими и менее эластичными. Количество натуральной смазки также сокращается в этот период. К счастью, есть способы решения всех этих проблем, так что они не влияют на качественные сексуальные отношения.

## Шейка матки

В начале влагалища расположена *шейка* — это вход в матку. Шейка — это собственно нижняя часть матки, которая углубляется во влагалище примерно на сантиметр. Шейка производит особую слизь, состав которой меняется в зависимости от *менструального цикла* женщины — ежемесячного процесса высвобождения яйцеклеток,

как подготовки к возможному зачатию (подробнее об этом — в разделе “Менструация и менопауза” далее в этой главе).

- ✓ В первую половину цикла, особенно ближе к тому времени, когда у женщины высвобождается яйцеклетка (овуляция), слизь шейки обильна, прозрачна и водяниста. Она способствует проникновению и выживанию сперматозоидов, которые могут прожить в ней несколько дней.
- ✓ После овуляции шейная слизь совершенно меняется. Она становится густой, мутной и липкой, почти непроницаемой для сперматозоидов, пытающихся проникнуть сквозь устье, или отверстие шейки.

Непроницаемость шейной слизи для спермы — это один из способов, которым противозачаточная таблетка предотвращает беременность. Более того, те, кто практикует естественное планирование семьи, могут рассматривать состояние слизи как индикатор готовности к зачатию (больше информации об этом методе приводится в главе 7).

## Матка: она растягивается, растягивается и растягивается

Матка имеет размер груши, примерно 7,5 см в длину. Будучи мускульным органом, матка сжимается в порожнем состоянии. Ее внутренняя полость покрыта тканью, которая называется слизистой оболочкой, или *эндометрием*, она регулярно нарастает и сбрасывается в ходе менструального цикла. Как уже говорилось в главе 1, менструация происходит под воздействием гормонов яичников. Матка — это место, где развивается ребенок, и один взгляд на беременную женщину дает вам понять, что матка имеет способность невероятно растягиваться. К счастью женщин, матка возвращается к своему обычному размеру после того, как ребенок выходит в большой широкий мир, — иначе бы мы до конца жизни оставались большими и широкими.

## Яичники и фаллопиевы трубы

К яичникам ведут фаллопиевы трубы, каждая примерно 10 см в длину (рис. 3.4). Вход в эти трубы, возле яичников, достаточно велик и обрамлен маленькими “пальчиками”, которые называются *бахромой*, или *фимбриями*; они помогают направить яйцеклетки, вышедшие из яичника, в одну из труб.

У женщины два яичника, каждый примерно 4 см в диаметре. Женские яйцеклетки — всего порядка 400 тысяч — хранятся в яичниках и высвобождаются, как правило, по одной, по сигналу гипофиза.

Яичники к тому же выделяют женские половые гормоны — эстроген и прогестерон. Эти гормоны запускают процессы, необходимые для зачатия и вынашивания ребенка.



Я описывала процессы зачатия в главе 1. Если вы пролистали ее или даже не пролистали, предлагаю вам вернуться к ней и прочитать еще раз. Заниматься сексом — значит делать детей, и здесь лишние знания никогда не помешают.

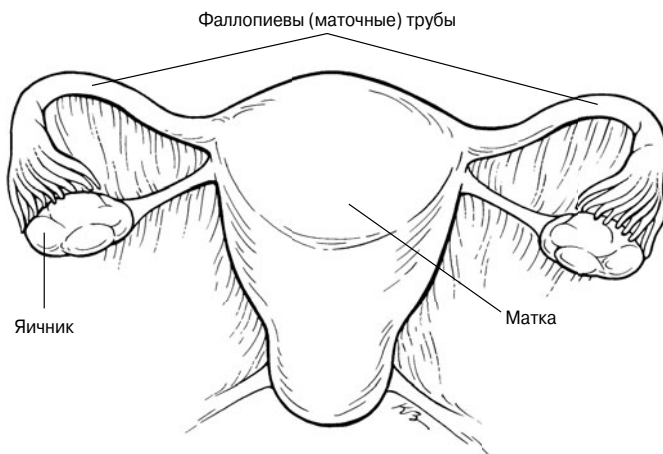


Рис. 3.4. Яичники и фаллопиевы трубы — все начинается здесь

Данные свидетельствуют, что роль, которую играют эстроген и прогестерон в половом влечении женщины, не так уж и велика. Организм женщины производит и мужские половые гормоны, *андрогены*, вот они могут играть какую-то роль, хотя имеющиеся данные пока еще далеко не окончательны.

## Менструация и менопауза

Не знаю почему, но две самые большие женские “пробле-мы” начинаются с морфемы “мен” (мужчины (мн.), англ. — *Примеч. пер.*) — возможно, это чья-то давнишняя обмолвка<sup>1</sup> фрейдистского типа.

Некоторые женщины не согласятся с кавычками, в которые я заключила слово “проблемы”, поскольку они на самом деле считают менструацию и менопаузу проблемами. Но поскольку я изначально оптимистка, то отказываюсь идти у них на поводу.



Месячные циклы могут временами причинять неудобства, а некоторые аспекты менопаузы могут стать раздражителями, но оба процесса имеют благоприятные стороны. Я всегда полагала, что лучше видеть наполовину полный стакан, чем полупустой.

## Менструация женский цикл

Вы спрашиваете: что хорошего в том, что раз в месяц из влагалища течет кровь?

- ✓ Во-первых, поскольку менструация — это часть детородного процесса (а я люблю детей), то возможность иметь ребенка определенно стоит такого малого неудобства.

<sup>1</sup> По мнению З. Фрейда (Фрейд З. Психопатология обыденной жизни // Фрейд З. Психология бессознательного (Пер. с нем.). — М.: Просвещение, 1989. — 448 с.), в обмолвках проявляется истинное отношение говорящего к той или иной ситуации, зачастую противоположное тому, что он намеревается сказать. — *Примеч. ред.*

- ✓ Во-вторых, спросите любую женщину, у которой есть проблемы с менструацией, такие как нерегулярный цикл, и вы, несомненно, обнаружите, как хорошо знать, когда “ваш гость” нанесет вам визит в следующий раз, чтобы быть к этому готовой.
- ✓ В-третьих, нарушения менструального цикла могут служить ранним предупреждением о возможных проблемах со здоровьем, так что следите за регулярной работой вашего организма.

## Предменструальный синдром

Полагаю, никак нельзя говорить о менструации, не упомянув при этом и предменструальный синдром (ПМС), как бы я ни хотела этого избежать. Влияет ли на женщин приближение менструации в различных физиологических и психологических аспектах? Скажем так — раз многие женщины говорят о таком влиянии, мне придется с этим согласиться. Но меня беспокоит, что некоторые женщины поддаются ПМС и используют его как оправдание всякого рода выходок, а мужчины потом используют эти выходки, чтобы оправдать дискриминацию женщин.



Я ни в коем случае не радикальная феминистка. Мне доставляет удовольствие, когда мужчина открывает передо мной дверь или присылает цветы. Но я не приветствую любую политику, по которой женщине нельзя доверить серьезную ответственность из-за переменчивости ее настроения. Настроение переменчиво у представителей обоих полов.

Сколько мужчин впадает в жуткое настроение из-за того, что у них “играют” мужские гормоны? Сдерживают ли мужчины все эти вспышки настроения? Разумеется, нет. Так пусть так называемое брыканье не становится доводом в пользу дискриминации женщин. Но единственный способ при этом — минимизировать последствия женских капризов.

Медицина связывает с ПМС более 150 симптомов (а вы удивляетесь, как я могу говорить о преувеличении в этом вопросе!). К этим симптомам относятся раздражительность, депрессия, ухудшение аппетита, набухание в области брюшины, болезненные ощущения в груди, пониженная концентрация внимания, бессонница, приступы плаксивости, отечность конечностей.

ПМС имеет место в течение семи дней после овуляции и до начала менструального периода. Некоторые женщины не всегда испытывают эти симптомы, в то время как другие страдают от ежемесячных полномасштабных приступов ПМС.

Наука не подтвердила ни одну из причин ПМС, хотя, гипотетически, причинами могут быть гормональная недостаточность, нарушение жидкостного баланса, недостаточное питание.



Если вы страдаете от последствий ПМС, я вам, разумеется, сочувствую. Но вот если вы используете ПМС, чтоб отлынивать от работы, вы вредите всем женщинам, потому что люди думают, что женщинам нельзя доверить ответственность в течение всего месяца. Вопрос требует дальнейших исследований, поскольку на сегодняшний день не подтверждены ни причины,

ни методы лечения ПМС. Пока мы не узнаем больше и не сможем предложить помощь страдающим от ПМС, я призываю всех женщин приложить усилия и справиться с этими симптомами, не превращая в ад жизнь окружающих, особенно ваших мужчин. Полагаю, пришло время, чтобы президентом этой страны стала женщина, чего никогда не произойдет, если Дэвид Леттерман (обозреватель телеканала CBS. — *Примеч. пер.*) и Джей Лено (обозреватель телеканала NBC. — *Примеч. пер.*) устроят игрище, насмехаясь над проблемами ПМС у кандидатки.

## Секс и менструация

Оставим мои разглагольствования и поговорим о сексе и менструации.

Я еврейка, а для ортодоксальных иудеев секс совершенно недопустим во время менструального цикла женщины<sup>2</sup>. Многие люди разделяют такой подход, относится ли он к религиозным воззрениям или просто к брезгливости при виде крови. По иронии, однако, многие женщины возбуждаются еще сильнее во время менструального цикла, поскольку тазовая область наполняется кровью, наподобие того, как притекает кровь в половые органы при сексуальном возбуждении.



Что же делать, если вы возбуждены во время менструального цикла? Нет никаких физиологических оснований избегать секса из-за вашей менструации. Можете подложить под себя полотенце, чтобы уберечь простыни, а если мужчина чувствует себя неудобно из-за крови на пенисе, то пусть использует презерватив. Если вас одолело желание, нет причин отказывать себе, если только вам не запрещает это религия.

Исследования показывают, что оргазмы избавляют женщин от некоторого дискомфорта во время цикла, уменьшая чувство набухания и защемления в тазовой области.



Хотя нельзя забеременеть во время менструального цикла, мать-природа иногда может сыграть с вами шутку. Если у вас будет небольшое влагалищное кровотечение, которое вы примете за начало нового цикла (что окажется неправдой), то не предохраняемый половой акт может закончиться беременностью. Если вы предпочитаете натуральное планирование семьи и доверяете своему менструальному циклу, тогда тщательно следите за ним, чтобы не ошибиться.

Теперь вы подумаете, что женщины особенно сексуальны во время овуляции, так как в этот период они могут забеременеть и продолжить род. Фактически овуляция — это единственный период времени, когда женские особи всего остального животного мира становятся сексуально возбужденными. Хотя такое возбуждение и имеет место у некоторых женщин, никакие исследования так и не доказали, что такое состояние распространено; но почему эта особенность уже почти не присуща человеческим особям, так и остается загадкой.

<sup>2</sup> “Объявите сынам Израилевым и скажите им: если у кого будет истечение из тела его, то от истечения своего он нечист” (Лев. 15, 2). — *Примеч. ред.*



## Менопауза “перемена жизни”

Менопауза — это период жизни женщины, когда она перестает высвобождать яйцеклетки и сбрасывать внутреннюю оболочку матки во время менструации. Она уже не способна к деторождению и больше не рискует забеременеть. Хотя каждая женщина индивидуальна, средняя американка достигает менопаузы (или климакса) в возрасте 51 года, так что мы проводим последнюю треть нашей жизни как женщины после климакса.

Что ж, если бы все, что случалось с женщинами во время климакса, сводилось к прекращению ежемесячных кровотечений, практичный мир устроил бы по этому поводу праздник с вечеринками и подарками. Однако прекращение овуляции приводит, помимо прочего, к сокращению производства женских гормонов, эстрогена и прогестерона, что означает прочие последствия, которые иногда очень даже расстраивают женщин.

### Смягчение последствий климакса

Менопауза не наступает внезапно. Как правило, изменения происходят медленно, а период таких изменений называется климактерическим. Циклы у женщины могут стать нерегулярными, а кровотечения более скудными или обильными. Промежуток времени, в который прекращаются менструальные циклы, может составить от одного до двух лет от начала климакса.

Тем не менее у женщин могут иметь место гормональные сдвиги уже за 10–15 лет до менопаузы, и этот период известен как пременопауза. Во время пременопаузы фолликул, из которого высвобождаются яйцеклетки в яичнике женщины, может стать устойчивым к воздействию особого гормона (который ответствен за стимуляцию фолликула и запускает овуляцию). В попытке высвободить яйцеклетки организм увеличивает секрецию этих гормонов, что вызывает всплеск уровня эстрогена. Но поскольку организм параллельно не увеличивает секрецию прогестерона, возникает скачкообразный эффект, который может привести к разнообразным симптомам, включая избыточное кровотечение, депрессию и даже *приливы*, т.е. внезапное ощущение жара по всему телу (данный симптом разъясняется далее в этом разделе).



Избыточное кровотечение может вынудить вашего гинеколога прописать вам чистку матки, что, по сути, представляет собой ее выскабливание. Но теперь имеются новые методы, которые позволят вам избежать необходимости проходить через чистку, так что подробно обсудите все с вашим врачом прежде, чем согласиться на какую-либо процедуру. Если у вашего врача нет оборудования для передовых процедур, стоит поискать другого, у которого оно есть.



Осознание того, что вы накануне климакса, может принести вам огромное облегчение, поскольку вы, по крайней мере, будете точно знать, что не сходите с ума.

Классический симптом менопаузы — это внезапное ощущение жара, который охватывает все тело. Это может случиться в любое время дня и ночи, а количество и продолжительность этих приливов для каждой женщины индивидуально. Поскольку

женщина при этом заливается краской, такие приливы могут поставить ее в неловкое положение, хотя у нее, разумеется, нет нужды стесняться этого. Не каждая женщина испытывает такие приливы, но обычно этот симптом продолжается в течение двух лет. Примерно 25% женщин будут испытывать приливы еще дольше, если не обратятся к врачу. (Прочитайте раздел о заместительной гормональной терапии, если хотите узнать о методах лечения.)

Снижение выработки гормонов во время менопаузы вызывает изменения влагалища и мочевого пузыря. Стенки влагалища утончаются, приводя к его сухости. Эта сухость, в свою очередь, может вызвать жжение, раздражение и слабую смазку, что в результате ведет к болезненному половому акту. Аналогичные изменения мочевого пузыря могут привести к более частым позывам к мочеиспусканию у женщины.

Многие женщины испытывают также некоторые физиологические изменения, хотя медициной не доказано, что они относятся к последствиям менопаузы. Они могут частично объясняться нарушением сна из-за приливов или постоянными размышлениями о необратимых изменениях в жизни, которые свидетельствуют об окончании молодости.

Одним из вредных побочных эффектов менопаузы может стать *остеопороз* — потеря прочности костей в результате недостаточного восполнения кальция — и возможные проблемы с сердцем.



Если вы знаете семью, в которой несколько детей примерно одного возраста и еще один, появившийся 10 лет спустя, весьма вероятно, что этот последний ребенок стал “ошибкой”, вызванной наступлением климакса. Как я уже говорила, окончательный приход климакса занимает несколько лет, и в этот период женщина, у которой на протяжении всей жизни были регулярные циклы, вдруг сталкивается с их нерегулярностью. Так что, если вы достигли возраста климакса и ваши циклы прекращаются примерно на два-три месяца, это не значит, что больше их не будет. У вас с таким же успехом может произойти овуляция, и если вы не предохраняетесь во время секса, то начнете менять пеленки в гораздо более преклонном возрасте, чем вы это себе представляли. По медицинскому определению, женщина достигает климакса, когда у нее отсутствует менструация в течение 12 месяцев, так что никогда не питайте уверенность в том, что вы достигли возраста менопаузы до истечения этого периода.

### **Заместительная гормональная терапия**

К счастью, медицинская наука нашла способы смягчения симптомов менопаузы посредством восполнения эстрогена. Исследования показывают, что если женщина будет принимать эстроген для восполнения того количества, которое она больше не производит сама, то это может смягчить многие климактерические симптомы, а также защитить ее от некоторых видов раковых заболеваний, особенно рака матки. Однако другие исследования показали дополнительный риск заболевания раком груди у некоторых женщин, проходящих заместительную гормональную терапию. Каждая женщина, вступающая в период менопаузы, должна консультироваться со своим врачом, чтобы подобрать для себя подходящие варианты терапии.

Поскольку я не медик, это все, что я хотела сказать о физиологических последствиях менопаузы. (Если вы — женщина, приближающаяся к соответствующему возрасту, рекомендую вам приобрести книгу, написанную врачом конкретно по этому поводу, или, что еще лучше, проконсультироваться с вашим гинекологом.) Вопрос менопаузы и секса более подробно раскрывается в главе 14. Предваряя дискуссию, скажу только, что я очень положительно отношусь к сексуальной активности в зрелые годы.

## Грудь: выпуклые прелести

Не могу дать вам дорожную карту интимной женской анатомии, не устроив, по крайней мере, короткую экскурсию в Альпы, а если кто пожелает, то и на Гималаи. Как вы должны понимать, размер груди не так важен, кроме как для мужчин, которые слишком много времени провели в компании Хью Хефнера (основатель журнала *Playboy*. — *Примеч. пер.*). Грудь — несомненно, эрогенная зона, и, поскольку она постоянно выступает из-под одежды, это часть вашего тела, которую всегда замечают окружающие.

## Кормление ребенка

Главное предназначение груди — кормление ребенка, потому что, родив его, у матери начинается *лактация* (т.е. она производит молоко), при условии, что ребенок сосет грудь. Этот удивительный процесс полезен не только для здоровья ребенка, но и для здоровья самой матери, поскольку она избавляется от избытка жира, который накопила во время беременности.

Странно, но во второй половине XX века западные женщины отказались от кормления детей грудью. Но теперь все больше женщин возвращаются к этому.



Если кто-то слышал, что мать, кормящая грудью, не может забеременеть, подумайте вот о чем. У женщин есть тенденция к отсутствию овуляции во время кормления грудью, но такая тенденция не абсолютна, что многие женщины обнаруживают слишком поздно.

## Получение сексуального удовольствия

У детей мужского и женского пола груди ничем не различаются. Но когда девочка достигает периода созревания, у нее начинают увеличиваться сначала соски, а затем *ореолы* — более темная кожа вокруг соска. По мере увеличения уровня гормона прогестерона увеличиваются нижележащие ткани, образуя полную грудь.

В сосках сконцентрированы нервные окончания, и у большинства женщин в возбужденном состоянии соски напрягаются. Как эрогенная зона, грудь служит и мужчинам и женщинам; мужчины возбуждаются, глядя на грудь и лаская ее, но и женщинам нравятся эти ощущения.

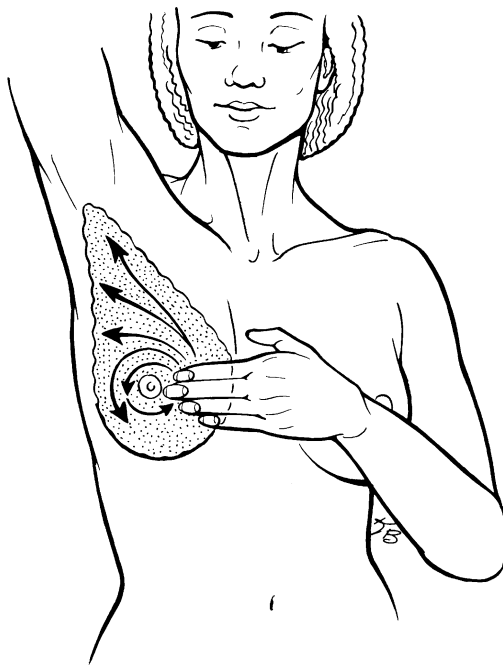


Многие женщины, которые занимаются мастурбацией, ласкают свои груди и соски.

## Профилактика рака груди

Грудь состоит из жировых тканей. Поскольку наш организм может содержать токсины, которые впитываются жировыми тканями, грудь — это часть женского организма, наиболее подверженная раковым заболеваниям.

Рак груди встречается у одной из девяти женщин в США. В связи с таким риском женщина должна проходить осмотр груди каждый месяц. На рис. 3.5 показан метод осмотра груди для выявления признаков рака.



*Рис. 3.5. Регулярный осмотр груди на предмет наличия признаков онкологического заболевания — важная составляющая вашего здоровья*

Важно правильно определить время для ежемесячного осмотра груди, поскольку она меняется в связи с индивидуальным менструальным циклом. Самым правильным будет проверяться во время или сразу после окончания цикла. Проверка груди в один и тот же период менструального цикла позволит вам произвести самый точный сравнительный анализ.

Осматривая вашу грудь, следите за появлением аномалий — чего-то необычного — как правило, это шишкообразные опухоли какого-либо рода. Если что-то обнаружите, не паникуйте. Большинство уплотнений не опасны, но к своему врачу все же обратитесь как можно скорее. И если то, что вы нашли, — это первые признаки рака, будьте благодарны, что нашли их достаточно рано, потому что в большинстве случаев они легко лечатся.



Проходите регулярный осмотр у специалиста, который может обнаружить то, что вы пропустили, пройдите *маммографию* (рентген-исследование грудных желез), если на этом настаивает ваш врач. Чем вы старше, тем важнее становятся эти осмотры и тем регулярнее они должны быть. После достижения 40-летнего возраста женщина должна обязательно проходить ежегодный осмотр (хотя некоторые утверждают, что осмотры можно начинать и после 50-ти), но это правило относится и к молодым женщинам, если они находятся в группе риска. Вас можно отнести к группе риска, если:

- ✓ в семье рак груди — это наследственное заболевание;
- ✓ вы ни разу не беременели;
- ✓ вы родили первого ребенка после 30 лет;
- ✓ у вас начались менструации до 12-летнего возраста;
- ✓ вы страдаете тучностью;
- ✓ в вашем рационе высоко содержание жира;
- ✓ у вас уже был рак одной груди.

Определите с врачом самый подходящий для вас режим.

## Гордитесь своей грудью

Какого бы размера ни были ваши груди, они — источник удовольствия для вас и вашего партнера. Хотя маленькие груди не получают большого признания под покровом одежд, когда вы их обнажите, мужчина, вероятно, забудет и думать о размере вашего бюстгалтера. Так что никогда не стыдитесь своей груди, аставляйте ее в нужный момент, дабы она получила заслуженное признание и ласки.

# Секс и подростки

*В этой главе...*

- Как справиться с переменами
- Как подружиться, и не только
- Сексуальная ориентация
- Семейные ценности

**Н**едавно я получила письмо от старшеклассника, который готовится поступать в колледж. Он знает, что я выступаю с лекциями перед студентами, и хочет знать, какие перемены, если они были, я наблюдала среди молодых людей за прошедшие годы.

Я ответила, что перемен было много. Из-за СПИДа в колледжах (да и в средних школах) стали уделять больше внимания сексуальной грамотности учащихся. Поэтому в последнее время студенты стали задавать мне вопросы более сложные, чем 10 лет назад. Большинство студентов колледжей знакомы с основами, им теперь нужна от меня более подробная информация. Тем не менее тот факт, что на моих лекциях сидячих мест частенько хватает не всем, показывает, что у молодежи еще очень и очень много вопросов. Вот почему я продолжаю посещать колледжи по всей стране, и это еще одна из причин, по которой я пишу эту книгу.

Если вы подросток, то вы действительно оказались в иной сексуальной среде, нежели ваши сверстники предыдущих поколений. Противозачаточные таблетки, СПИД, огромное число матерей-одиночек, гомосексуализм — все это факторы, которые не так давно просто не существовали или не были настолько выражены.

Трудность подросткового возраста происходит, однако, не только в связи с половой сферой: каждое новое поколение должно, помимо всего прочего, вскарабкаться на плечи предшественников и поднять нашу цивилизацию на одну ступеньку выше. Это называется прогресс.

Но чтобы совершить это нечто, вам следует сначала научиться быть независимыми от ваших родителей и учителей. Как и всех ваших предшественников, это стремление к независимости приводит вас к конфликту с взрослыми людьми, окружающими вас. Чтобы вы имели понятие о том, сколько лет тянется этот конфликт, вспомним, как еще в V веке до н.э. Сократ писал: “Сегодняшние дети — это чудовища. Они пререкаются с родителями, не знают меры в еде и тиранят своих учителей”. Это мало чем отличается от того, что говорят сейчас некоторые родители о своих детях.

Конфликты, с которыми сталкиваетесь вы, подростки, представляют собой следствие не только противоречий со старшими. Они напрямую связаны с переменами, которые с вами происходят. Процесс перехода от ребенка к взрослому никогда не бывает гладким. Процесс этот скачкообразный. Очевидные перемены с вами ставят в тупик не только окружающих вас взрослых — эти перемены будоражат и вас, как, впрочем, всякого другого подростка.

Хотя каждый новый сантиметр вашего роста, который возникает вроде бы ниоткуда, замечает всякий (как правило, к вашему смущению), наиболее важные перемены происходят внутри вас. Причина многих из этих перемен кроется в ваших гормонах, которые до сих пор дремали, а теперь начинают оживать, запуская ваше физическое и физиологическое развитие.

Подростковый период (он же период полового созревания, или пубертат) похож на график движения поездов в Италии: никогда не знаешь, в какое время поезд должен отправиться, и точно так же не знаешь, когда он прибывает на различные полустанки.

## *Не переживай и будь счастлив*

Эти перемены происходят с большинством молодых людей в возрасте от 11 до 16 лет. В отдельных группах молодежи, однако, вы можете встретить индивидов, переживающих перемены, в возрасте уже 9 лет, а вот другие задерживаются с переменами до 16, а то и до 17 лет. Быть первой девочкой, у которой наметились груди, или первым мальчиком, у которого верхняя губа покрылась усами, на самом деле непросто, потому что, не сомневайтесь, каждый обязательно заметит. Но быть последним в группе, даже если никто, похоже, этого и не замечает, еще сложнее, потому что вы можете решить, что у вас никогда не будет грудей или усов.

Лучший совет здесь — наслаждайтесь юностью и не переживайте, но я знаю, что иногда это невозможно. Эти конкретные перемены слишком настойчивы, чтобы их игнорировать, особенно, если они дают на ваши мысли и чувства.



Я сама, разумеется, тоже хлебнула проблем подросткового возраста, поскольку так и не выросла выше 1,4 м. Все вокруг продолжали расти, а я остановилась. Мой рост доставлял мне немало переживаний, но когда я поняла, что выше не стану, я решила, что он не должен быть преградой. Думаю, вы солидарны со мной в том, что я не позволила своему росту помешать моей жизни. На самом деле многие люди маленького роста добились успеха, потому что знали, что им надо для этого больше работать, и, собственно, так они и поступали.

Какого бы роста вы ни были, проведите пять или, может быть, 10 минут в день, прислушиваясь к себе и отдаваясь любым чувствам и ощущениям внутри вас. Но после этого вам придется собрать себя воедино и двигаться вперед. Ваша главная обязанность в этот период жизни — это хорошо учиться в школе. К счастью, независимо от того, насколько вы высоки или низкорослы, насколько вы развиты или неразвиты, это никак не влияет на вашу учебу, — если вы только сами того не допустите. Вот и не допускайте. Сосредоточьтесь на труде и хороших отметках, и сами не заметите, как ваши переживания по поводу вашей инаковости сами по себе пройдут.



Если у вас та или иная крайность — вы развиваетесь слишком быстро или слишком медленно, — хочу посоветовать вам следующее.

- ✓ **Посмотрите на окружающих вас взрослых.** Вы сразу увидите, что никто не застревает в детстве навсегда. Так что, если вы ждете, пока вас догонят остальные, или вам самим надо их догонять, то, наблюдая за взрослыми, вы будете помнить, что все в конечном итоге сравняются друг с другом.
- ✓ **Узнавайте как можно больше о процессе взросления.** В этой книге я всего лишь кратко объясню, как вы вырастаете, возможно, не больше, чем вы обнаружите в ваших учебниках по гигиене. Но есть очень много других книг, предназначенных для подростков, в которых этот процесс представлен подробно. Я даже сама написала такую книгу — *Dr. Ruth Talks To Kids* (“Беседы д-ра Рут с детьми”). Я полагаю, что если знать, что происходит, то, даже если нельзя это полностью контролировать, можно чувствовать себя более уверенно и делать более правильный выбор поведения. Если по-настоящему понять, что же происходит с вашим телом, вам будет легче отвлечься от этого процесса и относиться ко всему немного более спокойно.

## Переход к юности

В определенный момент второго десятилетия вашей жизни ваш мозг начинает стимулировать производство гормонов, которые ведут к физиологическим переменам. Мы точно не знаем, что дает толчок мозгу, но я полагаю, что если посмотреть слишком много серий какого-нибудь молодежного сериала, то процесс может и замедлиться.

Человеческий организм производит много разных видов гормонов. Когда вам около 11 лет, ваш мозг говорит: “Ты достаточно поиграл в игрушки, пора набираться серьезности”. Поскольку мозг общается с вами, выпуская набор химических веществ, он делает такое заявление посредством серии химических реакций. Для тех, кто выдержал весь курс первой медицинской помощи, сообщаю жуткие подробности.

- ✓ Гипофиз высвобождает повышенный уровень *фолликулостимулирующего* и *лютеинизирующего* гормонов.
- ✓ Совместное действие этих гормонов активизирует половые органы так, что в женских яичниках развиваются яйцеклетки, а в мужских яичках — сперматозоиды.
- ✓ Половые органы начинают производить собственные гормоны. Эстроген и прогестерон — наиболее важные женские гормоны. Тестостерон — это главный мужской гормон.



## Физические изменения

Ниже приводятся основные физические изменения, которые с вами происходят.

- ✓ У представителей обоих полов увеличивается рост и вес, начинают расти волосы в подмышечных впадинах и на лобке, волосы на ногах и руках становятся толще и заметнее, увеличивается потоотделение, повышается жирность кожи (что приводит к причине горести всех подростков — угрям).
- ✓ У девочек груди становятся больше и заметнее, соски торчат наружу более явно, гениталии растут, становясь немного темнее и мягче. Матка и яичники также растут. В определенный момент в ходе этого процесса происходит первая менструация (*менархе*). Может, однако, пройти еще от года до полутора лет, прежде чем менструальный цикл станет регулярным.
- ✓ У мальчиков увеличиваются пенис и яички. В какой-то момент юный мужчина становится способным к семяизвержению. У него также возникают спонтанные эрекции (как правило, невовремя и неуместно). Многие юноши переживают также *ночные поллюции* (известны как “мокрые сны”) — это, собственно, спонтанные семяизвержения, происходящие во сне.

## Психологические изменения

Как вы понимаете, переход от детства (когда самой большой проблемой было количество ваших оловянных солдатиков или кукол) к юности (когда надо беспокоиться о количестве прыщиков на лице, о времени следующей менструации, о том, что делать с простынями после “мокрого сна” прошлой ночью, или о том, как привлечь внимание соседского мальчика или соседской девочки) достаточно болезненный.

Равно как далеко не каждый ребенок в полной мере переживает классический *кризис трех лет*<sup>1</sup>, так и не каждый подросток становится мрачным и задумчивым, как все себе это представляют. Фактически большинство людей наиболее счастливы именно в подростковый период своей жизни, чем в какой-либо еще. У вас много переживаний, но много и захватывающих моментов. Все, что происходит впервые, — первое свидание, первый поцелуй, первый половой акт или первый оргазм, — это всегда восторг. Вы с каждым днем все свободнее от своих родителей, когда меняете школы, встречаетесь с новыми друзьями, возвращаетесь домой позже, чем обычно, выдавливаете прыщики... ладно, об этом не будем. И каждый день ставит перед вами новые сложные задачи, а новые сложные задачи дают вам ощущение новой энергии и новой жизни.

Если у вас все расчудесно, вам моя помощь не нужна. Но с теми, у кого есть проблемы, я хочу поговорить о главных из них.

---

<sup>1</sup> Основные симптомы кризиса трех лет описаны Е. Келер: негативизм, упрямство, своеволие, обесценивание взрослых, протест-бунт. — *Примеч. ред.*

# Дружба

Под термином “подростковый период” ученые подразумевают возраст ребенка после 10 лет, когда он начинает взрослеть. Это период, когда наличие друзей — самое важное. Величайшим горем для подростка может стать одинокий вечер дома в пятницу или субботу. Некоторые подростки переживают такое время, когда у них не так много друзей, как им хотелось бы. Возможно, ваша семья переезжает, или вы переходите в другую школу, или ваш лучший друг, с которым вы были постоянно вместе, начинает ходить на настоящие свидания, оставляя вас в одиночестве.

Вам надо помнить в подобной ситуации о том, что вы способны что-то предпринять. Самый неудачный вариант — это просто сидеть дома и хандрить. Надо выходить в свет и заводить новых друзей. Если вы все еще учитесь в школе, у вас есть такие возможности.

- ✓ Принести в класс огромный пакет с едой, например с картофельными чипсами или крекерами, сесть за стол с другими ребятами и угостить их.
- ✓ Вступить в какой-нибудь школьный кружок.
- ✓ Вызваться помочь с организацией танцевального вечера.
- ✓ Принести фотоаппарат *Polaroid*, сделать мгновенные снимки и раздать одноклассникам.

Во время каникул старайтесь ходить туда, где можно встретиться с другими подростками и подружиться с ними.

- ✓ Катайтесь на велосипеде или скейтборде, найдите других ребят, которые увлекаются тем же.
- ✓ Хватайте свой футбольный мяч, идите в ближайший двор и поиграйте там с другими ребятами.
- ✓ Сходите в библиотеку, не обращайте там внимание на надпись “Соблюдайте тишину!” и попробуйте с кем-то заговорить.
- ✓ Если неподалеку есть пляж, захватите с собой мяч и предложите кому-нибудь сыграть в волейбол.
- ✓ Вызовитесь помочь там, где работают волонтерами другие подростки, например в больнице, в доме ребенка, в лагере или в зоопарке.



Не отказывайтесь, когда члены вашей семьи помогают вам найти друзей. Иногда взрослые могут быть в этом смысле полезными. Вместо того чтобы вытягивать лицо, когда мама предлагает познакомить вас с кем-то, знакомьтесь. Вы ведь ничего не теряете. Если у вас есть братья и сестры, возитесь с ними, даже если они намного младше вас. Может, у них есть друзья, у которых есть старшие братья или сестры.

Сидеть дома и смотреть телевизор проще, чем встречаться со сверстниками, но “ящик” может очень скоро наскучить. Чем раньше вы начнете заводить друзей, тем легче вам будет жить.

## Свидания

Я могла бы написать целую книгу для подростков о свиданиях. Если хотите узнать о свиданиях вообще, прочитайте книжку *Dating For Dummies* д-ра Джой Браун. Пока что хочу вам дать всего несколько советов, которые считаю действительно важными.

- ✓ Поначалу встречайтесь где-то среди друзей. Свидания наедине могут нести напряженность для обеих сторон — напряженность, к которой вы можете быть не готовы. Пусть вас не смущает тот факт, что у вашего лучшего друга есть постоянная подруга (или у вашей подруги есть постоянный друг). Как я говорила, подростки развиваются по-разному, так что ваш друг может быть готов к отношениям один на один, а вы еще нет. И опять-таки ваш друг или подруга могут попросту потерять голову.
- ✓ Подростки, начинающие постоянные отношения слишком рано, часто попадают в беду. Они проводят друг с другом слишком много времени и не могут сосредоточиться на учебе. Они стараются обособиться, что усиливает их отношения и заводит их чересчур далеко и слишком преждевременно. Исследования показывают: чем раньше подростки начинают ходить на свидания, тем раньше они вступают в сексуальные отношения. И если они ссорятся, чувство одиночества у них еще более обострено.
- ✓ Если вы встретили кого-то, кто стал для вас близким человеком, разумеется, вы захотите видеться с ним как можно чаще. Но ходить на свидания только потому, что так поступают ваши друзья, неразумно.
- ✓ Когда начнете с кем-то встречаться, не воображайте, что ваше сердце целиком овладело вашим разумом. Если вам кто-то нравится, это не значит, что надо рисковать всем, чтобы с ним видеться.
- ✓ Если кто-то ведет себя агрессивно, злоупотребляет алкоголем или принимает наркотики, если этот кто-то рискованно водит машину или если вас пригласили на вечеринку без взрослых в пустынное место или куда угодно, где вы ощущаете себя в опасности, как можно скорее покиньте это место.
- ✓ Всегда заботьтесь о том, чтобы другие — в идеале это ваши родители, но, по крайней мере, могут быть и друзья — знали, где вы находитесь.



Многие из вас спорят с родителями о том, когда наступает пора ходить на свидания. Поскольку для родителей вы их “деточка”, они считают, что вправе удерживать вас. Вы будете думать, что они несправедливы. С каждым новым свиданием вы будете ощущать наступление некоего

волшебства. Вы будете жутко нервничать во время первой встречи, но это совершенно неповторимые переживания, это же касается первых соприкосновений рук, поцелуев и занятий любовью. Чем более вы растяните этот период, тем дольше продлится ощущение волшебства. И я полагаю, что большинство взрослых, оглядываясь назад, согласятся с тем, что лучше не спешить. У вас впереди многие и многие годы отношений с противоположным полом, так что чем более продолжительный период эта часть жизни не станет вас чрезмерно беспокоить, тем будет лучше вам самим. Хотя вы можете сейчас завидовать кому-то, кто в молодом возрасте успел походить на свидания со многими разными партнерами, но если вы спросите этого человека лет через десять, было ли это правильно, могу поспорить, он скажет, что все было как-то не так.

## Секс и брак

Трудно поверить, что факторы, влияющие на такую важную часть нашей жизни, как секс, могут меняться настолько радикально и быстро, но это правда. Совсем недавно молодые люди не могли выбирать себе партнера. Их родители сами решали, с кем заключать брак, и сами все обставляли должным образом. Разумеется, некоторые люди вступали в добрачные, или внебрачные, сексуальные отношения, но не без существенного риска. Незамужняя беременная женщина не могла сделать аборт, и в большинстве случаев семья и общество отворачивались от нее. При таких мрачных последствиях, нависавших над ними, большинство женщин предпочитали мириться с существовавшим порядком вещей и не иметь сексуальных отношений до замужества.

По мере того как общество начинало относиться к женщине лучше, чем к движимому имуществу, возраст вступления в брак все более отодвигался. Теперь люди, как правило, ждут, пока им исполнится больше 20 или 30 лет, прежде чем пожениться. Этот более продолжительный период одинокой жизни, наряду с другими факторами, стал влиять на решение о том, когда же начинать заниматься сексом.

## Ждать до свадьбы?

Секс до брака — это распространенное явление в сегодняшнем мире. Соответственно слишком много молодых женщин становится матерями-одиночками, а это — жизнь, полная трудностей и издержек как для матери, так и для ребенка.

Большое число случаев нежелательной беременности среди девочек-подростков частично объясняется тем, что первые менструации у них происходят все раньше и раньше. На заре XX века многие девушки не могли родить ребенка в 16-летнем возрасте; теперь многие 12-летние не только физиологически готовы рожать детей — они их рожают<sup>2</sup>.

Таким образом, возникла серьезная дилемма: девушки могут иметь детей в более раннем возрасте, но общество настаивает, чтобы они подождали, пока не выйдут за-

---

<sup>2</sup> Процесс сокращения сроков полового созревания организма человека, наблюдающийся в последнее столетие, называется *физиологической акселерацией*. — Примеч. ред.

муж в более зрелом возрасте. Если бы все молодые люди слушались старших, то период полового воздержания (т.е. период времени, когда они способны заниматься сексом, но ждут, пока поженятся) почти удвоился бы. Добавьте сюда наличие противозачаточных таблеток, которые позволяют заниматься сексом, не думая о риске забеременеть, и вы получите весьма нервную и запутанную ситуацию для молодых людей.

Женятся ли молодые люди или нет, они создают пары в огромных количествах, когда становятся взрослыми людьми. Фактически наше общество все время поощряет их к этому. Почти каждый юный телевизионный персонаж, парень или девушка, или уже встречается с подругой или другом, или отчаянно кого-то ищет. Даже дома тетушки, дядюшки и бабушки не преминут спросить самое малое дитя, есть ли у него дружок или подружка. Реально ли ждать от молодых людей в таких обстоятельствах, что они не станут спешить с сексуальными отношениями?

Как часто бывает, здесь не ответишь определенно “да” или определенно “нет”, истина где-то посередине.

## Что такое секс

Вы удивитесь, но я вынуждена прервать эту увлекательную дискуссию, чтобы задать для кого-то даже смешной вопрос: что такое секс? Я получаю множество писем, особенно от подростков, которые просят меня ответить именно на этот вопрос. В основном они хотят знать, можно ли назвать половым актом петтинг или оральный секс. Ясно одно — петтинг, оральный секс и собственно половой акт имеют одну общую особенность: два человека доставляют друг другу удовольствие, результат которого — оргазм. Поскольку это очень интимное действие, оно должно вовлекать только людей, которые состоят в близких отношениях.

Так в чем же разница между этими тремя актами?

- ✓ Под петтингом я подразумеваю двух человек, которые либо мастурбируют друг друга, либо трутся друг об друга, по крайней мере, в какой-то одежде. Здесь нет риска беременности, и присутствует лишь минимальный риск заразиться какой-нибудь болезнью.
- ✓ Оральный секс сопряжен с риском передачи заболеваний, но риск забеременеть отсутствует.
- ✓ При половом акте можно и заразиться, и забеременеть.

Я усматриваю определенную логику в том, что чем ближе отношения, тем с большим риском они сопряжены. Иными словами, чем дольше люди вместе, тем больше они уверены в том, что ни один из них чем-то не болен. Если они по-настоящему близки, то в случае, когда партнерша вдруг забеременеет (вы помните, что никакой метод предохранения не дает 100%-ной гарантии), им будет легче пережить эту бурю.

Что касается термина “невинность”, то, говоря технически, вы невинны, если никогда не совершали половой акт. Но с исторической точки зрения термин “невинность” означал нечто больше, чем просто не совершение полового акта. Он означал также, что вы не были близки ни с кем из представителей противоположного пола. И уж тут никак нельзя сказать, что два человека не были близки, если они занимались тем, что,

будучи без штанов, доводили друг друга до оргазма. На самом деле многие люди, уже вступающие в половой акт, считают, что оральный секс — это чрезмерная близость.

Я знаю, что до конца не ответила на вопрос “Что такое секс?” Но факт остается фактом: в этом ответе нет четкого и ясного толкования терминов “секс” и “невинность”. Вы вступаете на шаткий путь, так что должны сами решить, какое значение придать этим словам. А когда будете принимать решение, убедитесь, что знаете все, чтобы придать им самое правильное значение.

## Есть ли самый правильный возраст

Подростки и их родители часто спрашивают меня, в каком возрасте следует начинать половую жизнь. У нас есть законно установленный возраст для таких важных актов, как участие в голосовании, получение водительских прав, употребление алкоголя, но нет четко определенного возраста для полового акта или любого другого сексуального занятия.

Когда можно заниматься сексом — это вопрос, на который за вас никто не ответит. Разумеется, некоторые взрослые твердят “просто откажись”, но они давно не были на вашем месте.

## Не торопите события

Самое важное, что я хочу вам сказать, — не бросайтесь головой в омут. Хорошенько обдумайте свое решение и взвесьте все за и против.



Помните, что ваш первый половой опыт навсегда останется у вас в памяти. Так что поступайте так, чтобы, когда вы “сделаете это” в первый раз, событие отложилось в вашей памяти как незабываемый восторг, а не как нечто, о чем вы станете жалеть всю оставшуюся жизнь.

## Не поддавайтесь на уговоры

Никогда не занимайтесь сексом, когда кто-то оказывает на вас давление.



Если вы встречаетесь с человеком, кто ставит условие — или вы занимаетесь сексом, или расстанетесь, — тогда правильным решением будет такое: перестаньте встречаться с этим человеком и, разумеется, никогда не вступайте с ним в сексуальные отношения. Этого человека интересует не вы, а секс<sup>3</sup>.

Если вы рядом с кем-то, кто говорит, что “умирает” от желания заняться сексом, запомните две вещи.

- ✓ Еще никто не умер, потому что не занимался сексом, но вы можете умереть, если займетесь сексом с человеком, который заразит вас СПИДом или какой-нибудь другой болезнью. О болезнях, передающимся половым путем, говорится в главе 19.

<sup>3</sup> Здесь нельзя не упомянуть о половых различиях в отношении к сексу — если среднестатистический мужчина готов заниматься сексом с любой симпатичной ему женщиной, то для женщины, как правило, необходим эмоциональный контакт с ее избранником. — *Примеч. ред.*

- ✓ Сексуальное удовлетворение возможно и без полового акта. Этот человек или вы можете помастурбировать, и если вы не против, помогите партнеру достичь сексуального удовлетворения с помощью своей руки.

Трудно сказать точно, когда пора начинать заниматься сексом. Я хотела бы дать вам ролевую модель, но еще никто не жил в конкретных обстоятельствах, перед которыми вы сегодня оказались. Мир стал совершенно другой по сравнению с тем, когда я была подростком. Если вы посчитали, что приняли самое верное решение, никто не скажет вам, что ваше решение, каким бы оно ни было, абсолютно правильное или неправильное. Только время и ваш жизненный опыт смогут это определить.



Поскольку за решением заняться сексом стоят серьезные последствия, что бы вы ни делали, не принимайте решение мимоходом. Не поддавайтесь внешнему воздействию или давлению со стороны человека, с которым вы думаете заняться сексом. Загляните себе глубоко в душу — полагаю, это поможет *вам самим* принять единственно верное решение.

## Мастурбация

В предыдущем разделе я упоминала о мастурбации. Это занятие весьма распространено среди молодежи. *Мастурбация* означает прикосновение к собственным гениталиям, доставление себе удовольствия вплоть до получения оргазма. Я подробно говорю об этой сольной партии в главе 17. Многие мифы окружают это занятие, однако мастурбация не причинит вам вреда, если только вы не станете злоупотреблять ею и если это занятие не начнет влиять на другие аспекты вашей жизни, такие как учеба в школе и социальная жизнь.

Необходимое условие для мастурбации — уединение, и одна из причин, по которой подростки ищут уединения, это как раз потребность мастурбировать. Сколько пространства для уединения вы можете иметь дома, зависит от того, каким помещением владеет ваша семья. Ваши родители, братья и сестры должны предоставить вам столько собственного пространства, сколько возможно, но вы должны думать и о правах других членов вашей семьи. Вы не можете оккупировать ванную комнату, приходить поздно вечером, производя много шума, и ожидать, что другие будут соблюдать ваши права. Если вы хотите, чтобы к вам относились как к взрослому, ведите себя подобающим образом.



И вот еще что: поскольку многие подростки мастурбируют, не думайте, что с вами что-то не так, если вы этим не занимаетесь. Если у вас есть потребность — хорошо, но не менее хорошо, если вы стараетесь этого не делать. Как и во всех аспектах вашей половой жизни, решение остается за вами — вы контролируете ситуацию.

## Половая идентичность

Подростки не всегда осознают свою сексуальную ориентацию, т.е. они не всегда уверены, гетеросексуалы они или гомосексуалисты, даже если молодые люди допод-  
росткового или подросткового возраста вступают в половые отношения с представите-  
лями своего же пола, это необязательно означает, что они гомосексуальны (подробнее  
об этом рассказывается в главе 16).

Подростковый период — это время осознания, и некоторые подростки только не-  
сколько позже определяют с тем, кто их на самом деле привлекает. Придет время,  
когда вы будете уверены в своей сексуальной ориентации, так что особо не пережи-  
вайте, если в какой-то период своей юности вы не будете этого знать.

## В дружной семье

Становясь подростком, вы начинаете обособляться от семьи. Это абсолютно не-  
обходимо для того, чтобы превратиться в зрелого человека. Но обособление от семьи  
не означает разрыва с ней. Да, вы хотите проводить больше времени со своими свер-  
стниками, особенно с друзьями. Но вам также следует проводить как можно больше  
времени с вашей семьей. Они все еще нужны вам, а вы нужны им.

Разумеется, вам хорошо с друзьями, но есть и напряженные моменты. Вам надо  
поддерживать имидж. Вы должны мириться со сложившейся иерархией — возможно,  
кто-то лидирует, или несколько человек стремятся занять ведущее положение. Есть  
моменты напряженности и в сексуальной жизни. Вокруг вас сверстники противопо-  
ложного пола, и вы стараетесь хорошо выглядеть, хорошо пахнуть, носить то, что  
надо. Вы сталкиваетесь и с соперничеством в том, чтобы заполучить внимание проти-  
воположного пола.

Но в семье вы можете расслабиться. Вы можете подурочиться, поесть то, что любите  
(даже если это не самое модное блюдо), посмотреть свою любимую телепередачу, пого-  
ворить с членами семьи о чем-то так, как вы не сможете поговорить с вашими друзьями.  
Вы можете вспомнить былое, посмотреть старые фотографии, постараться заново пере-  
жить детские ощущения, что возможно только в кругу своей семьи и ни с кем другим.



Старайтесь вставать пораньше и завтракать с родителями. Как можно чаще  
обедайте со всей семьей. Пусть у вас будут общие дела. Может, вы и не хо-  
тите, чтобы вас засекли с родителями на городском бульваре, но провести  
каникулы с ними в другом городе не так уж плохо, поэтому не отбрасывай-  
те эту идею. Друзья — это здорово, но они не всегда будут рядом с вами в  
беде, а семья будет. Отрывайтесь от маминого фартука, но не разрывайте  
окончательно связующие вас нити.

## Влияние сверстников

Все люди, так или иначе, испытывают влияние извне, но сильнее всего оно ощу-  
щается в подростковом возрасте. Вы и ваши родители должны справляться с этими



ощущениями. Если вы полностью поддадитесь влиянию сверстников, то можете натворить такого, о чем потом станете жалеть. В то же время, чтобы пережить подростковый период, вы должны в некоторой степени поддаваться этому влиянию, иначе жизнь станет невыносимой. Найти эту золотую середину может оказаться очень непросто.

Что касается влияния сверстников и секса, то тут вступает в силу дополнительный фактор обобщения. Если друг говорит вам, что носить мешковатые штаны круто, вы легко убедитесь в том, что это так, потому что все ваши сверстники вокруг именно в таких штанах. Но только потому, что все окружающие говорят, что занимаются сексом, это совсем не обязательно правда. Друзья хвастают, как далеко они заходили в этом деле, и если вы им верите, то последствия такого влияния могут оказаться весьма серьезными. Так же как моряк во время шторма должен учитывать ветер, вы должны управлять своей жизнью, на которую всячески воздействуют сверстники; постарайтесь не просчитаться, особенно в тех случаях, когда реальная сила такого ветра на самом деле равна нулю.

## *Порно no Internet*

Мальчики-подростки испытывают естественный интерес к эротическим изображениям. Если перед ними нет реального объекта, его заменяют картинки. До последнего времени у большинства подростков был ограниченный доступ к картинкам эротического содержания, но с распространением Internet все больше подростков могут легко добраться до жесткой порнографии.

Какая разница между тем, что подростки смотрят в сети материал, отмеченный тремя X<sup>4</sup>, по сравнению с просмотром достаточно скромных фото обнаженных женщин в таких журналах, как *Playboy*? Дело в том, что при этом у подростков создается извращенное представление о том, что такое секс. Вместо того чтобы секс был частью любовных отношений, он становится азартным увлечением, попыткой имитировать то, что они видят на своих компьютерных дисплеях. Если реальность будет иной (а, скорее всего, она будет иной), их ждет разочарование.

Когда вы смотрите свежий боевик, вы знаете, что все эти взрывы и разрушения — всего лишь специальные эффекты. Но вы можете не распознать прочие вещи на киноэкране, которые не имеют ничего общего с реальной жизнью. То же относится к подросткам, которые ищут в Internet сексуальные картинки. Вас может расстроить, если у вашей девушки не такие огромные груди, или она не хочет устроить лесбийскую игру втроем, чтобы доставить вам удовольствие от зрелища. В результате вы можете быть несчастливы в своей сексуальной жизни, даже если с ней все в порядке.



Я знаю, что доступность этих картинок может соблазнять вас. Однако если вы устоите перед этим соблазном, то сделаете для себя и для своей сексуальной жизни огромное благо.

---

<sup>4</sup> Видеоматериалы категории XXX чрезвычайно откровенны и не оставляют места для фантазии зрителя. — *Примеч. ред.*

## *Читайте дальше*

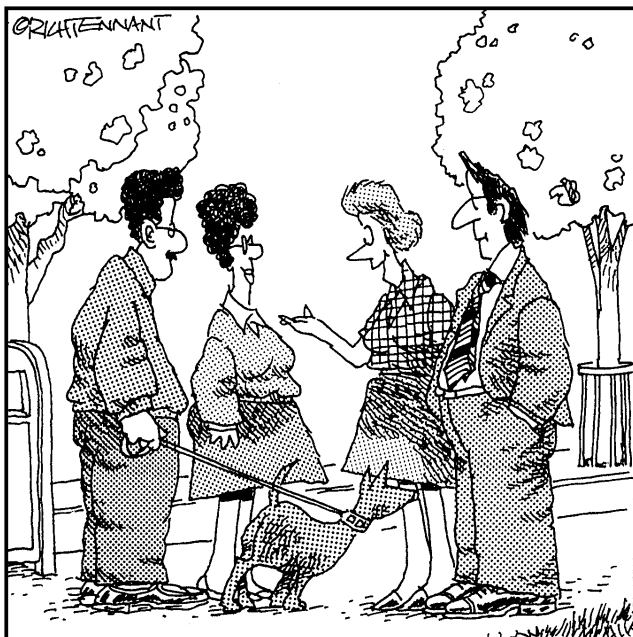
Если вы подросток, то советую дочитать эту книгу до конца. В ней рассматриваются некоторые аспекты и проблемы, которые сегодня для вас неактуальны, но с которыми вы рано или поздно непременно столкнетесь. Узнав о них заранее, вы будете готовы к встрече с ними и сможете действовать максимально разумным образом.



Чтобы вы ни делали, цените свои годы. Это особенное время, и у вас не будет второго шанса, чтобы пережить его, разве что вместе с вашими детьми. Так что радуйтесь всему, берегите себя и читайте дальше.

# Часть II

## Наводим мосты



"Мы познакомились в Internet, и я бесновороотно  
влюбилась в его синтаксис".

### *В этой части...*

Кое-кто думает, что моя единственная роль состоит в том, чтобы сказать людям: делайте, что хотите. На самом деле я всегда была старомодной и правильной, а после появления СПИДа стала еще более консервативной. Я постоянно призываю людей завязать тесные отношения с кем-либо, прежде чем заняться с ним сексом. Эта часть полностью посвящена предварительному условию хорошего секса: формированию и сохранению отношений.

# Ухаживание, семья и долг: как добиться слова “да”

*В этой главе...*

- Как найти подходящего партнера
- Как узнать, что вы заслужили любовь
- Как укрепить брак
- Говорим с любовью
- Время, проведенное вместе

**У**хаживание, семья и долг — три старомодных слова, достойные вашего внимания. Если вы будете составлять свое впечатление о США с помощью прессы и телевидения, то можете заключить, что эти ценности исчезли навек. Хотя вынуждена признать, что это почти так, но оговорюсь: они еще не умерли окончательно, и, разумеется, их кое-кто помнит, по крайней мере эта бабушка, т.е. я.

Однажды общество может достичь уровня, когда всех детей начнут “изготавливать”, т.е. либо клонировать из ДНК, либо замешивать в пробирке из донорских яйцеклеток и сперматозоидов. По-моему, это будет жуткая ситуация, но так может произойти. В этот момент основная причина брака изменится настолько, что может отмереть и сама его идея. Но пока что, в эту научно отсталую эру, когда большинство из нас не могут программировать компьютеры, семья остается важным социальным институтом, поскольку именно это наилучшая среда для воспитания детей.

Да, я знаю, что многие матери-одиночки и отцы-одиночки хорошо справляются с воспитанием своих детей, но согласитесь, что плата, которую часто приходится отдавать при этом и родителям, и детям, делает их жизнь далеко не идеальной. Женщины в таких огромных количествах идут работать, что я уже не так уверена, что и двух родителей достаточно; а уж во что я вообще не верю, так это в то, что вы должны осознанно стремиться к положению родителя-одиночки.

А если вы не верите в брак, тогда, мне кажется, вам лучше пролистать эту главу. Но прежде чем вы это сделаете, разрешите сообщить вам кое-что. Сейчас вы можете говорить себе и всем, кто слушает, что вы никогда не пожелаете вступить в брак. Возможно, вы всегда были холосты или, может быть, однажды (или дважды, или трижды) состояли в браке и решили отказаться от этой затеи. Отлично. Я уважаю ваше мнение, пока вы уважаете мое. Но взгляды на жизнь меняются, и, когда речь заходит о браке, никогда не говорите “никогда”. Не высказывайте категоричных мнений, а вдруг однажды вы влюбитесь в кого-то так сильно, что будете готовы присягнуть друг другу в том, что проведете вместе всю оставшуюся жизнь.

# Все начинается с ухаживания

Несколько сот лет назад свидания не назначали. Если вы всего только и хотели, что поговорить с девушкой, вы сначала должны были пойти к ее отцу и попросить ее руки. Вечера, проведенные вместе, были как-то не приняты, а уж думать о том, чтобы заняться сексом без принесения клятвы в вечной супружеской верности, вообще не допускалось (хотя нельзя сказать, чтобы люди не пытались это делать).

В наши дни люди сначала встречаются и потом, если им суждено влюбиться друг в друга и если это чувство длится некоторое время, решают кинуться в этот омут с головой. Иногда они живут вместе, и чаще всего занимаются сексом. Когда же в этой цепочке событий начинается ухаживание? Или этого уже нет?

Ухаживание, разумеется, еще встречается. Вот случай, который мне известен.



## Энтони и Роуз

Энтони был на 10 лет старше Роуз, когда они познакомились. Он искал кого-то, кто мог бы стать хорошей матерью его детям, и, по его мнению, Роуз была именно той женщиной. У Энтони не было абсолютно никаких сомнений, и он серьезно намеревался жениться на девушке, на которую имел виды.

Энтони не просто приглашал Роуз на свидания. Он водил ее в самые изысканные рестораны и посылал цветы не только в день Святого Валентина. Роуз чуть ли не каждый день получала букеты, которые доставляли ей прямо в офис.

Энтони нравился Роуз, но когда он обрушил на нее все свое внимание, она была к этому не совсем готова. Она еще не думала о замужестве, но

по тому, как Энтони относился к ней, было ясно, что именно свадьба была у него на уме.

У Роуз до этого уже были кавалеры, но никто из них не обхаживал ее так, как Энтони. Ей льстило такое внимание, но она понимала, что если он предложит ей выйти за него замуж, а она ему откажет, то он, скорее всего, будет с новой силой за ней ухаживать. Он весь отдался своей цели и отнюдь не был человеком, который смирится с отказом.

Роуз приняла решение еще до того, как Энтони выпалил свое предложение. Она знала, что таких, как Энтони, один на миллион, и решила, что будет трудновато найти кого-то лучше (кроме того, она поняла, что любит его), поэтому сказала «да». И насколько я знаю, они с тех пор жили очень счастливо.

Теперь я хочу признаться. Энтони не был американцем — он вырос в Италии, и его понятия о том, как должен мужчина ухаживать за женщиной, отличались от понятий среднего американца. Американские мужчины относятся ко всему этому спокойнее. Они не отдаются процессу полностью, как Энтони, что совсем не хорошо. Мужчины, которые не отдаются ухаживанию полностью, думают, что, будучи сдержанными, они частично сохраняют свою свободу, а это не так.

Полное погружение в свои эмоции, активные действия без оглядки дают ощущение намного большей свободы. Например.

- ✓ Не надо рисоваться перед друзьями, притворяясь, что все это для вас не так уж важно.
- ✓ Не надо зубоскалить о ваших свиданиях за спиной вашей подруги, о чем потом будете жалеть, если вы с ней по-настоящему близки.
- ✓ Не надо стыдиться, если вы идете со своей девушкой на танцы, вместо того чтобы смотреть с парнями футбол.

Не она затащила вас под венец. Вы сами сделали выбор и приняли решение жениться на этой женщине, и вам гораздо радостнее жить с этим. Вы можете сказать кому-то “я люблю тебя” — вот в чем настоящая свобода. А вот если вы отдаете часть себя, вместо того чтобы посвятить себя кому-то целиком, — это обман, это и есть кандалы на ваших ногах.

Помните: вы не можете быть опутаны брачными узами, если вы собственноручно завязали этот узел.

## Поиск подходящего партнера

Хотя я никогда не скажу, что найти партнера легко (у меня, разумеется, были свои сложности, когда я была молоденькой женщиной, сиротой, ростом всего 1,4 м), я все-таки утверждаю, что в этом нет ничего невозможного. Верите или нет, но это так. Сидя в своем кабинете, я выслушала слишком многих людей, утверждавших, что они *не могут* найти себе партнера. Это не соответствует истине.



Каждый может найти себе хорошего партнера, даже великолепного партнера. Если вы не можете найти подходящего партнера, значит, вы ищите его не там.

## Мечтатели

Вот пример поиска любви, заранее обреченного на неудачу.



### Одинокая Лиза

Лиза пришла ко мне, потому что не могла найти себе мужчину. Она была в отчаянии и проплакала половину нашей встречи. Лиза была добрая и привлекательная, хотя несколько полноватая. Конечно, это не очень серьезная проблема, но все-таки требующая некоторых мер. Но с чем она пришла ко мне? От меня она хотела всего лишь, чтобы я организовала ей встречу с одной очень знаменитой телезвездой.

Мало того, что я была незнакома с этой знаменитостью, я бы никогда этого не сделала, даже если бы и знала этого человека. И с чего это она взяла, что он ждет, когда она войдет в его жизнь? Если учесть все факторы — они были незнакомы, он жил за тысячи миль от нее, и за этим холостяком охотились толпы обитательниц Голливуда, — шансы на их союз были до смешного малы. Она сама обрекла себя на одинокие вечера, выбрав совершенно нереальную цель.

Как бы вы ни отнеслись к Лизе, вы должны понять, что таких, как она, много. Да, не все имеют виды на теле- или кинозвезду (пусть миллионы людей мечтают о них, что вполне нормально), однако многие из вас могут определить для себя некий образ своего партнера, часто нереальный, тогда и вы окажетесь такими же одинокими, как Лиза.

Дело не только в том, что ваш мужчина должен быть копией Тома Круза, а женщина — Шарон Стоун, это нереально. Если вы вообще делаете выбор, исходя всего из одного аспекта личности, такого как внешность или занимаемая должность, вы исключаете из круга ваших поисков, возможно, очень хороших людей, которых вы так и не встретите.

## Тряпки

Пусть вас не ослепляет внешность, деньги, власть или должность — вы сами не заметите, как вас начнут попросту использовать.



Люди, которые позволяют себя использовать, попадают в эту ловушку снова и снова, похоже, так и не извлекая урока из своих ошибок.

Когда это происходит, сердечная боль ужасна и при этом никто не вернет вам пустую потраченного времени. Вы встречаете многих людей, которые могут оказаться отличными партнерами, но вы их не замечаете, а значит, упускаете шанс сблизиться с ними. Годы идут, и, вместо того чтобы провести их с кем-то, кто вам безразличен и кому безразличны вы, вы проводите их в одиночестве, изредка отвлекаясь на моменты призрачного счастья, встречаясь с людьми, которые близки только сами с собой.

История Пола показывает, как просто оказаться в ловушке, когда тебя используют, но не любят.



### Разбитое сердце Пола

Когда Пол пришел ко мне на прием, он был совершенно подавлен. Он встречался с роскошной женщиной в течение последних трех месяцев. Она недавно перебралась в Нью-Йорк и хотела стать фотомodelью. У Пола были кое-какие связи, и он мог свести ее с нужными людьми. Однажды он взял ее на вечеринку, где присутствовали люди

из индустрии моды. Там был и очень известный фотограф, которому эта женщина сразу понравилась. Как можно было предсказать, она позавила Пола и ушла с вечеринки с другим.

Это был не первый раз, когда женщина бросила Пола. Я сказала ему, что если он не изменится, это будет и не последний раз.

Полу требовалось осознать свою проблему, чтобы не страдать из-за нее снова и снова. Для успеха в брачных играх надо проанализировать свои недостатки, возможные недостатки других и представить себе образ вашего идеального партнера. Я не говорю о поисках совершенства. Никто не совершенен (кроме моего внука!). Но вам надо разобраться с этими играми, чтобы построить отношения с кем-то, кто отвечает вашим запросам и чьим запросам отвечаете вы.

## Прожигатели времени

Позвольте мне поговорить немного о потерянном времени и предложить совет тем, кто только и ждет выигрыша в этой лотерее, но даже не покупает билеты.

Прожигатели времени бывают двух категорий.

- ✓ Первая категория — это люди, у которых всегда есть причины не искать партнера:
  - надо сбросить еще пару килограммов;
  - надо сделать ремонт в квартире;



- надо найти другую работу;
  - надо получить степень магистра (потом кандидата, а потом доктора наук);
  - надо обожждать... обожждать... обожждать...
- ✓ Если вы один из них, то можете прождать всю жизнь, прежде чем начнете искать партнера.
  - ✓ Другая категория состоит из людей, которые не ищут причин, но палец о палец не ударят, чтобы помочь себе. Они считают, что искать партнера — значит сидеть и ждать телефонного звонка.
  - ✓ Чепуха!
  - ✓ Если вы чего-то хотите в этом мире, то надо приложить усилия, и чем больше усилий вы приложите к поиску, тем лучше будет награда.

В старые времена, когда семьи жили бок о бок, целая сеть знакомых и родственников подбирала партнеров одиноким людям. Теперь, когда люди так много перемещаются, такие сети перестали существовать. Вам надо восполнить эту потерю и шаг за шагом разворачивать свою собственную сеть. Это требует усилий, но такие усилия себя оправдают. По крайней мере, заведете новых друзей. А в лучшем случае — найдете того, кого полюбите и кто полюбит вас.

Если вы на самом деле хотите найти партнера, идите и ищите. Будьте открытыми. Ходите на вечеринки, сами устраивайте вечеринки! Сообщайте всем знакомым о том, что вы в поиске. Поместите объявление. Идите к свахе, если потребуется. Тут нечего стыдиться.



Следует ли использовать все способы — от брачных объявлений в газете до знакомств в киберпространстве? Однозначно! Только будьте осторожны! Идите на первое свидание, поставив в известность кого-то из ваших знакомых о том, к кому вы идете и куда. Люди, с которыми вы встречаетесь наугад, могут легко скрыть свое истинное лицо, и если они задумали что-нибудь плохое, то осуществят это, мало чем рискуя (подробнее об этом — в главе 18).

Большинство из тех, с кем вы знакомитесь по объявлениям или по Internet, похожи на вас: это хорошие, но одинокие люди. Но все же следует предпринять хотя бы самые очевидные меры предосторожности.

- ✓ Постарайтесь, чтобы первая встреча состоялась в людном и хорошо освещенном месте, например в ресторане или популярном баре.
- ✓ Не спешите выдавать личную информацию. Лучше сначала дать только рабочий телефон.
- ✓ Попрощавшись, уезжайте с первого свидания на такси.

Помните, вокруг — джунгли, а вы — не Тарзан.

## Синдром любви с первого взгляда

Еще одна группа потенциально несчастливых людей — это те, кто страдает от синдрома любви с первого взгляда. Французы называют это *le coup de foudre* (разряд молнии) и думают при этом, как редко в людей попадает молния (хвала небесам!). Несомненно, любовь с первого взгляда бывает. Два человека встречаются на вечеринке, уходят вместе на рассвете (или на закате) и потом живут счастливо. Для немногих счастливчиков это потрясающее событие. Но для многих других ожидание любви с первого взгляда приносит только беду.



Если вы стремитесь вызвать немедленное ответное влечение, то, возможно, избегаете траты усилий и времени на то, чтобы строить успешные отношения. Если для вас существует только любовь с первого взгляда, будьте готовы к некоторым проблемам.

- ✓ Вы можете вглядываться в глаза миллионов людей и так и не увидеть сверкающих искр. Или вы оба оказываетесь на автобусной остановке, привлекаете внимание друг друга, но приходит автобус, увозит вас прочь, и вы больше никогда не встретитесь. Каждую неделю в нью-йоркской газете *Village Voice* можно прочесть объявления, в которых люди разыскивают того особенного человека, которого видели мельком. Некоторые считают, что такие объявления исполнены романтики, я же думаю, что там больше грусти. Люди, впадающие в подобные заблуждения, часто остаются одинокими до глубокой старости.
- ✓ Ожидая свою Венеру или своего Адониса, вы лишаете шанса других людей, а ведь со временем именно кто-то из них может оказаться вашей настоящей любовью.
- ✓ Вы будете постоянно влюбляться безответно.
- ✓ Ребяческая любовь хороша для детей, но когда взрослый человек ведет себя как ребенок, это чаще всего раздражает. Если вы ведете себя зрело и сдерживаете эмоции, то вы не только реже попадаете впросак, но и даете своим партнерам время узнать вас лучше и потом полюбить вас.

Дополнительные советы о поисках партнера можете найти в книге *Dating For Dummies* д-ра Джой Браун.

## Верить в себя

Многие проблемы во время поиска партнера происходят от заниженной самооценки. Если вы считаете, что недостойны любого партнера, — дело значительно осложняется. Вы будете лишь терять время, отказывая себе в шансе найти кого-то, только потому, что считаете себя недостойным кого-либо вообще.

Но вы *можете* взять свою жизнь под контроль и, если потребуется, изменить себя изнутри, чтобы превратить все свои личные неудачи в успех. Вы должны научиться расправлять плечи, держать голову высоко, улыбаться, идти вперед и покорять мир. У вас получится!

## *Все очень серьезно*

Если вы уже нашли себе идеальную пару, вам, возможно, предстоит брак. Но некоторые люди женятся, не предполагая пожизненную верность. В фильме режиссера Стивена Спилберга “Парк Юрского периода” Ян Малколм, персонаж, сыгранный Джеффом Голдблумом, говорит: “Я в постоянном поиске очередной бывшей миссис Малколм”. Если вы подойдете к своему браку с этой стороны, можете получить то, чего желаете. Никто не совершенен. Нет двух людей с абсолютно одинаковыми вкусами во всем. Конфликты неизбежны в любой семье. Ситуация, когда вообще нет противоречий, ненормальна; в конце концов, вы и ваш партнер не клоны.

Ваша терпимость во время конфликтов в очень большой степени зависит прежде всего от серьезности вашего отношения к браку. Если вы стараетесь особо не втягиваться в семейную жизнь, тогда любой ваш брак обречен на неудачу.

### **Одной любви недостаточно**

Воспринимайте брак как картонный домик. Если вы только прислоните карты одна к другой, легчайший ветерок может опрокинуть ваш домик. Но если вы склеите карты, домик сможет выдержать все, кроме сильнейшего порыва ветра. *Чувство долга — это клей, на котором держится брак.*

Ага, вы думали, это любовь, да? Думали, что пока вы любите друг друга, переживете любые невзгоды? Вас удивит то, сколько людей любят друг друга, но не могут сохранить семью. Любви в их жизни хватает, а вот чувства долга — нет.

Может быть, она всю себя отдает работе. Может быть, он бежит от ответственности потому, что хочет заниматься сексом с другими женщинами. Может быть, они оба избегают чувства долга на случай, если встретят кого-то лучше. Недостаток чувства долга не означает, что партнеры не любят друг друга.

### **Воспитание детей и ответственность**

Наличие детей считается признаком ответственности, но на это нельзя полагаться, во всяком случае, в наши дни. На примере огромного числа родителей-одиночек, особенно матерей-одиночек, самостоятельно воспитывающих детей, можно заключить, что семейные пары больше не считают детей достаточно веской причиной, чтобы оставаться вместе. Я не думаю, что надо заводить детей, если вы хотя бы не подумываете о том, чтобы стать верной семейной парой. Печально, но слишком много людей со мной не согласятся. Я говорю “печально” не потому, что не согласятся, а потому, что мне жаль детей.



Детям гораздо лучше расти с двумя родителями под одной крышей. Некоторые с этим спорят, но они меня никогда не переубедят. Это не значит, что я ни при каких обстоятельствах не советую супругам расходиться, если есть дети, — я такое иногда советую. Если два человека на самом деле несовместимы, если они постоянно бранятся и, возможно, переносят свое несчастье на детей, тогда развод будет наилучшим выходом. Всем может стать лучше после развода, но конечный результат никак не может сравниться с полной, жизнестойкой семьей.

Никогда не иметь отца или матери — это одно. Но если у ребенка были двое родителей, которые внезапно разошлись, такой разрыв обязательно повлияет на ребенка. Дети могут даже винить в разводе себя самих. Они не должны чувствовать вину, поскольку очень редко бывают причиной развода, но, сколько бы вы ни говорили им, что не они причина разрыва, они вам не поверят. Даже если они примут за факт, что не делали ничего, что привело к разводу, они будут думать, что могли что-то сделать, чтобы помешать этому.

## Семья на первом месте

Итак, одной любви мало, дети — не главная причина, тогда что же это за штука — долг? Его составляющие будут разными для всех и каждого семейного человека, но основная идея всегда одна. Долг — это постоянная готовность поставить семью на первое место в ущерб всему личному.

Каждый брак проходит через то или иное испытание. Один из партнеров может заболеть, могут накопиться денежные проблемы, родители могут наесть на своих отпрысков или их супругов. Сам ежедневный стресс, связанный с детьми и работой, может привести к конфликтам. А некоторым несчастливцам достается все это сразу.

Некоторые проблемы легче пережить вместе, чем в одиночку. Если происходит природная катастрофа, такая как наводнение или землетрясение, несомненно, лучше бороться за жизнь вдвоем, а не порознь. Даже если стихия отберет у вас все богатства, накопленные годами, у вас останется кто-то, с кем можно разделить воспоминания о славном прошлом.

Есть и другие ситуации, особенно напряженные для семьи. Если ваш босс ждет от вас работы допоздна, вам предстоит бороться не только с собственным гневом, приходя домой, вам придется выдерживать недобрые взгляды своей половины, которой надоело проводить вечера в одиночестве. Когда кто-то из двоих будет задет за живое и не выдержит напряжения, один из партнеров должен будет уйти. В этом конкретном случае — или с работы, или из семьи.

## Причины развала семей

Найти “клей для семьи” особенно тяжело в наше время, вот почему уровень разводов составляет 50%. Какие же особенности современного общества ведут к развалу семей?

- ✓ **Модель семьи из двух карьеристов.** Любой травме, физической или психологической, нужно время для исцеления. Следовательно, время, проведенное вместе, очень важно для семейных пар. Но если оба партнера работают, а надо заботиться и о доме, что чаще ложится на женские плечи, тогда даже мелкие проблемы могут привести к сократительным вспышкам гнева.
- ✓ **Наше подвижное общество.** Если вы все время прожили в одном городе, у вас есть целая система поддержки со стороны семьи, соседей и друзей. Когда вы переезжаете, то можете построить новые отношения, но они никогда не будут иметь силы семейных уз. Кроме

того, нужно время для их налаживания, и если вы переезжаете каждые несколько лет, то найти людей, на которых можно по-настоящему положиться, почти невозможно. Если нет людей, к которым можно обратиться за помощью, то очень трудно справляться с жизнью, особенно если у вас есть дети.

- ✓ **Средства массовой информации.** В прошлом вы старались не отстать от Джоунсов, и поскольку эта семья жила по соседству, то их дом был почти что копией вашего, а стиль вашей жизни и жизни Джоунсов практически ничем не отличался. Но теперь “Джоунсы” перебрались из дома напротив на экран вашего телевизора, на страницы газет и журналов, на дисплей вашего компьютера. Вас захватило стремление купить новую бытовую технику, посетить новые места, заняться новыми видами спорта. Сидеть в кресле-качалке на своем крыльце и беседовать о том и о сем — это на сегодняшний день устаревший вариант, потому что из этого нельзя извлечь никакой выгоды. Но это как раз именно тот вид общения, в котором так нуждаются семьи. Вокруг слишком большой выбор занятий, и окружение рассеивает время, проведенное в спокойной беседе с супругом, как время, потраченное очень неразумно.
- ✓ **Модель, ориентированная на развод.** Раньше общество в целом не одобряло развод, так что ожидания семейных пар были иными. Развод не был одним из вариантов — он был крайним средством. Влияние окружающих было важной силой, удерживающей пары от развода, и это влияние исходило от семьи, соседей, коллег по работе. Теперь отношение общества к разводу полностью изменилось. В наши дни друзья могут даже поощрять вас к разводу. На работе всем безразлично, разведены вы или нет, а вашему боссу это может быть и на руку, поскольку вы сможете задерживаться на работе. Вашим родственникам эта идея может и не понравиться, но они живут за тысячи миль от вас.
- ✓ **Сексуальная революция.** У людей всегда были романы на стороне, но в Библейские времена за супружескую неверность забивали камнями, поэтому люди старались скрывать такие вещи<sup>1</sup>. Сегодня вам говорят, что все вокруг изменяют и что очень глупо держаться за одного человека. Да, времена меняются, но не так уж драматически. Но правда и то, что при всей этой информации о сексе труднее смириться с пожизненной вялотекущей связью с одним партнером.

Все это причины растущего числа разводов. Но если знать о них и делать все возможное, чтобы противостоять их влиянию, развод может и не стать завершающей главой вашей семейной жизни.

<sup>1</sup> Впрочем, в достаточно отдаленные от нас времена Ренессанса отношение к адюльтеру уже в корне поменялось — достаточно перечитать “Декамерон” Дж. Боккаччо. — *Примеч. ред.*

# Укрепление брака

В этом разделе говорится о том, что можно сделать, чтобы ваш брак, будь уже свершившийся или тот, для которого вы собираете приданое, не разбился о скалы XXI века.

## Общайтесь друг с другом

Нет ничего важнее для семьи, чем общение. Обсудить друг с другом проблемы — значит не дать им разрастись до такого размера, когда их уже нельзя решить. Но при этом надо соблюдать некоторые правила.

- ✓ Надо уметь слушать другого.
- ✓ Надо общаться так, чтобы не вызвать конфликт, т.е. не прерывать, не угрожать, не язвить.
- ✓ Надо выбрать время и место, когда разговор будет наиболее уместным. Не следует заводить его на бегу, когда вы опаздываете на работу, — это приведет всего лишь к скандалу.

Вот еще несколько советов для того, чтобы разговор был непринужденным, а ваш брак — здоровым и счастливым.

- ✓ **Не обсуждайте проблемы в спальне.** Не поднимайте сексуальные проблемы во время занятий сексом — говорите о них только вне спальни. Эмоции накалены до предела, когда вы занимаетесь любовью, и если вы задействуете не тот катализатор, то можете получить взрыв.
- ✓ **Не спорьте о детях в их присутствии.** Никогда не спорьте о том, что имеет отношение к детям, в их присутствии. Это сформирует у них ложные понятия и, если они выберут чью-то сторону, исказит окончательный результат. Говоря с детьми, вы должны представлять собой единое целое, даже если вы не решили ваш спор. Если вы будете подавать детям неоднозначные сигналы, то получите неоднозначные результаты.
- ✓ **Подумайте, прежде чем сказать.** Думайте, а потом говорите. Если ваши слова ранят чувства другого человека, может быть, лучше их не произносить.
- ✓ **Не скупитесь на комплименты.** Всем нравится, когда их хвалят, так что будьте щедры на похвалы. Это особенно важно, когда ваш партнер посвятил много времени и энергии какому-то делу, будь это приготовление обеда или мытье автомобиля.
- ✓ **Назначьте время для разговора.** Если у вас не хватает времени, чтобы поговорить, не планируя это, тогда запланируйте. Разумеется, если у вас на душе какая-то тяжесть, вам необходимо найти время и выговориться. Но даже если у вас нет какой-то конкретной проблемы,

помните: чтобы возможность общения сохранилась, надо ее постоянно поддерживать.

- ✓ Постарайтесь подобрать удобное время для разговора. Иными словами, если ваш муж встает рано, не затевайте разговор, когда ложитесь спать, потому что его будет беспокоить то, что он не выспится. Если вам действительно очень нужно что-то сказать, а ему надо принять душ, прыгайте в душ вслед за ним. Как-никак, вы муж и жена.
- ✓ **Вспомните приятное.** Воспоминания о хороших временах, пережитых вместе, могут стать целительным бальзамом и помочь разрешить проблемы, которые вы переживаете. Не храните свадебный фотоальбом в дальнем углу кладовки — он напомнит вам об одном из самых счастливых дней вашей жизни.

## Совместные занятия

Общаться легче, если у вас с супругом есть о чем поговорить. Если у вас совместное хобби, у вас всегда будет тема, интересная обоим. Хобби может представлять собой всего-навсего прочтение одной и той же книги или нечто более сложное, например совместное ведение бизнеса.

Вот несколько советов о том, как проводить время с вашим партнером.

- ✓ **Ходите на прогулки.** Нет лучше времени для обсуждения чего-либо, чем прогулка.
  - Есть возможность уединиться: вас всего двое.
  - Вас мало что отвлекает, и если у вас есть мобильный телефон, не берите его с собой (если только нет никаких экстренных ситуаций).
  - Передвигаясь, вы будете расходовать энергию, которую в другой обстановке могли бы потратить на потасовку. Вы обнаружите, что если обсуждать вопросы в активном состоянии, а не в пассивном, то у вас будет гораздо меньше порывов устроить перебранку из-за пустяков.
- ✓ **Бывайте где-нибудь вместе.** Знаю, что, имея детей, найти время и деньги, чтобы сходить куда-нибудь, достаточно нелегко, однако очень важно иногда посвящать время исключительно друг другу. Если нет поблизости бабушек и дедушек, постарайтесь найти другую семейную пару, чтобы по очереди присматривать за детьми. Если не можете позволить себе дорогой ресторан, заедьте в *McDonald's*, закажите по гамбургеру, припаркуйтесь где-нибудь и спокойно проведите друг с другом час-полтора.
- ✓ **Поставьте защелку на двери спальни.** Меня всегда удивляют пары, у которых нет этой необходимой вещицы. Ваши дети должны знать, что иногда мама и папа хотят побыть наедине. Крючок с петелькой стоит всего ничего, но это может стать вашим наилучшим денежным вложением.

- ✓ **Убавляйте громкость.** Некоторым людям, похоже, всегда требуется фоновый шум, будь это телевизор, радио или проигрыватель компакт-дисков. Даже если шум не так велик, чтобы помешать разговору, он все же отвлекает. Поскольку времени для разговора и так мало, вы должны уделить друг другу все внимание, если действительно хотите поделиться чем-то. Когда садитесь в машину, не включайте автоматически радио. Во время поездки тоже можно поговорить, если какой-нибудь ди-джей не заглушит все ваши слова.
- ✓ **Соберитесь с мыслями и не забывайте о главном.** Когда вы предельно заняты, очень легко стать рассеянным. Вы твердите: “скоро поговорим”, и при том, что вы находитесь в том же самом жизненном пространстве, “скоро” превращается в “позже”, а “позже” — в “никогда”. Да, есть неотложные дела, но неужели они намного важнее, чем общение друг с другом? Составьте список обязательных дел (одеть детей, выгулять собаку) и поставьте разговор с супругой (супругом) на одно из самых первых мест.
- ✓ **Поставьте телефон на автоответчик.** Мне нравится телефон, я могу часами висеть на нем каждый день, но всякий раз, когда телефон издает пронзительный звонок, это не значит, что ему обязательно необходимо уделять первостепенное внимание. Бывают ситуации, когда он становится помехой. Если вы, наконец, выбрали время, чтобы поговорить один на один, то неразумно прерывать эти ценные моменты и говорить с кем-то еще. Нет никого важнее вашего супруга, так ведь?

## Оставаться вместе во время разлуки

Раньше, когда близкие люди находились вдали друг от друга, они обменивались письмами. Теперь, во время компьютеров и электронной почты, люди пишут друг другу все реже и реже.

- ✓ Если у вас есть полчаса, а ваш супруг (супруга) далеко, напишите ему (или ей) письмо. Расскажите, что вы чувствуете, и у вас будет с чего начать разговор, когда вы встретитесь. Как вы пошлете письмо (обычной или электронной почтой), не имеет значения.
- ✓ Можете оставлять коротенькие записки на клеящихся листочках там, где ваш супруг обязательно их увидит. Только пусть это не всегда будут задания сделать что-то по дому, иначе ваш супруг будет от этих записочек шараться, вместо того чтобы ждать появления новых.



Записывать для себя то, что надо сообщить партнеру, — это хорошая идея. Сколько раз вы говорили супругу: “Все хотел(а) тебе что-то сказать, но вот забыл(а)”)? Если бы вы это записали, такая проблема не возникла бы. Так что в следующий раз запишите.



Очень просто завести в тупик разговор между вами и вашим супругом. Надо, чтобы вы оба сделали общение одним из высших приоритетов, но над этим надо работать, и тогда у вас все получится.

## Секс и брак

Все наблюдения за счастливыми семейными парами показали, что секс — это важная составная часть семейной жизни, но не самая важная. Большинство людей обнаруживают, что их сексуальная жизнь идет с годами на убыль, однако нельзя допускать, чтобы она вообще ушла в небытие. Секс — это очень важный способ сообщить о своей любви, и, как в случае с другими средствами общения, здесь требуются усилия с вашей стороны, чтобы показать, что ваша любовь достаточно сильна, а брак — крепок.

Разумеется, когда один из партнеров сексуально неудовлетворен, это не укрепляет семью. Даже если вы не произносите слово “оргазм” в вашей подвенечной клятве, получение сексуального удовлетворения там на самом деле подразумевается. Однако сексуальное согласие между мужем и женой приносит в семью больше, чем просто сексуальное облегчение. Оно приносит близость, а это еще один компонент того “клея”, который удерживает вас двоих вместе.

Я регулярно получаю письма от женщин, которые не хотят, чтобы мужья видели их обнаженными, потому что стыдятся своего вида. У некоторых из этих женщин нормальная сексуальная жизнь, так что проблема не в том, что они не занимаются сексом, просто они сохраняют данный барьер. Ситуация эта меня всегда беспокоит, частично из-за низкой самооценки у этих женщин, но еще и потому, что такое поведение говорит о недостатке близости.

Брак нуждается в близости, потому что она показывает всему миру, да и самой паре, что между ними существует особая связь. Это не означает, что вы не можете устанавливать границы, но чем меньше их будет, тем ближе вы станете. Я говорю не только о физической близости. Быть рядом друг с другом без одежд приятно, но вы должны позволить партнеру заглянуть вам в сердце. Если вы будете прятать от вашего супруга свои надежды, мечты и желания, вы станете чужими в некоторых очень важных пространствах, что не способствует укреплению брака.



Можно, конечно, довести близость до абсурда и громко отпрыгивать в присутствии супруги, как будто ее и нет рядом. Это не близость — это просто грубость. Как бы вы ни были близки, никогда нельзя терять уважение к партнеру. А вот если ваша близость распространяется на ванную комнату, нет ничего плохого, если вы совершаете отправления организма в присутствии друг друга, однако этот аспект не дает вам права превращать весь дом в сортир.

## Достичь наивысшей близости

Наивысшая близость ничего не имеет общего с сексом: вы, как правило, достигаете ее, не снимая одежд. Это не сложно и не трудно, этого можно добиваться снова и снова, и все же — это очень и очень редкое явление.

Наивысшая близость — это когда вы полностью отдаетесь своему партнеру<sup>2</sup>.

Каждый скрывает какие-то вещи от остального мира, в том числе и от супруга. Некоторые из этих вещей на самом деле не стоит афишировать. Если у вас чешется за левым ухом, у вас нет причин заявлять об этом на весь мир прежде, чем почесаться. Это банально.

А что, если вас беспокоит душа? Если вы, например, двухметровый, мускулистый водитель грузовика, который всегда хотел сочинять стихи, но боялся насмешек? Откроете ли вы эту сторону своей личности жене? А если нет, то почему? Побоитесь ли вы показаться ей слабаком? Посчитаете ли, что должны сохранять некий образ, чтобы она и дальше любила вас?

Каждый раз, прячась за некую завесу, вы разрушаете близость со своим супругом, выстраиваете стены между вами, а не мосты.



Вы можете подумать, что позволить кому-то заглянуть в самые потаенные места своей души означает проявить слабость. Это может быть правдой в том случае, если вы открываетесь кому угодно, но я говорю здесь о вашем муже или о вашей жене. И если они любят вас так же сильно, как вы их, такая сокровенная близость укрепит вас обоих, а заодно и ваш брак.

## Не превращайте все в соревнование

Близость между мужем и женой разрушается там, где они начинают состязаться друг с другом и даже вести в этом соревновании счет.

- ✓ Он не сделал это, а я не сделаю то-то.
- ✓ Она не дала мне сделать это, а я не разрешу ей сделать то-то.
- ✓ В прошлом году мы не пошли на танцы, а завтра я не пойду в гости к его маме.

Каждый раз, сверяясь со счетом на этом своеобразном табло, вы уничтожаете частичку вашего брака. Вы не в соперничающих командах — вы в одной команде.

Что ж, даже члены одной команды ссорятся. Идеальных семей не бывает: что-то обязательно будет не так, будут свои взлеты и падения. Но если ваша цель — быть идеально близкими, быть рядом как можно дольше, то вы справитесь с этими проблемами и сможете продвигаться дальше. Если вы перестанете так думать, если вы начнете считать, что ваши отношения — это соперничество, то очень скоро они в таковое и превратятся, перестав быть семейными.



Нет в мире большей радости, чем близость с человеком, которого любишь. Во время занятий сексом сила такого единения может быть огромной, но близость во всех ее проявлениях — это не менее сильный источник силы и уверенности все 24 часа в сутки. Стремитесь к таким семейным отношениям, и тогда вы на самом деле будете ощущать, что вы вместе в этой жизни. Приложите к этому все усилия. Постарайтесь. Обещаю, что не пожалеете.

<sup>2</sup> В психологии это называется стиранием границ “Я”. Супруги, требующие этого от своих партнеров или сами идущие на это, рискуют со временем вызвать ответную реакцию (партнера или собственную) в виде обособления и установления жестких границ “Я”. — *Примеч. ред.*

# Заболевания, передающиеся половым путем (ЗППП)

*В этой главе...*

- Как заговорить о проверке на заболевания, передающиеся половым путем, и СПИД
- Как перейти на другие темы
- Как провериться на наличие заболеваний, передающихся половым путем, и СПИДа
- Как быть, если результаты проверки у вас или у вашего партнера положительные

**В** начале 1980-х годов, вскоре после того, как моя радиопередача вышла на национальный уровень, люди стали меня узнавать, обращаться ко мне и задавать вопросы о половой жизни. Этому не было конца: на лекциях, в письмах, на улице и даже в дамских комнатах вопросы так и сыпались на меня. В начале, во всяком случае, в своей общей массе вопросы были одни и те же — люди хотели узнать, как улучшить сексуальную жизнь. Были, конечно, среди них и каверзные вопросы. Но в общем и целом проблемы, с которыми обращались люди, были универсальны. Затем появился СПИД, и у людей возник новый, пугающий до смерти, повод задавать вопросы о сексуальной жизни.

С появлением СПИДа я стала получать совершенно новый набор вопросов, относящихся к этой страшной болезни. Некоторые из них — это практические вопросы о презервативах и тому подобном, о чем я расскажу в главе 19. Однако вопрос, который ставит в тупик практически всех, — это как завести со своим партнером разговор о проверке на СПИД.

Не хочу недооценивать риск других заболеваний, передающихся половым путем (ЗППП). Одни из них неизлечимы, другие не имеют внешних симптомов, но могут оставить женщину бесплодной. Некоторые, похоже, распространяются со скоростью мифического греческого огня, а разговор обо всех этих болезнях достаточно щепетильный. Если их не лечить, они могут привести даже к смерти (подробный разговор об этом у нас будет в главе 19). Поговорить с потенциальным новым партнером о ЗППП — это очень неплохая идея, но я не уверена, что такие разговоры имели бы место, если бы не СПИД. Грустно, но люди ждали огромной смертельной опасности, чтобы открыто заговорить об этих болезнях. Даже при этой нависшей угрозе слишком много людей закрывают глаза на возможные последствия занятий сексом.

## Разговор о ЗППП, особенно о СПИДе

В нашем обществе мы не говорим о сексе так же активно, как им занимаемся. Это не очень хорошо, и я вижу свою роль в том, чтобы приучить пары больше говорить о своих сексуальных предпочтениях и антипатиях. Но поскольку не все ждут, когда сложатся серьезные отношения, то прежде чем заняться сексом, вопрос о проверке на СПИД может возникнуть еще до того, как двое станут настоящей парой. Им, возможно, придется задать некоторые очень интимные вопросы друг другу, прежде чем они по-настоящему хорошо узнают друг друга.

Вы можете сказать, что если пара готова *заняться* сексом, то она, по меньшей мере, готова об этом говорить. Но в этом как раз и вся сложность. Только то, что одна из сторон готова заняться сексом, вовсе не означает, что и другая сторона готова к этому. В старые времена, т.е. до СПИДа, как правило, именно мужчина начинал всяческие манипуляции, а женщина отвечала ему либо сигналом “стоп”, либо сигналом “вперед”. Это, конечно, не идеальная система (пощечины, слезы и т.п.), но чаще всего она работала. Теперь, к сожалению, она больше не годится.

В третьем тысячелетии людям надо установить новую промежуточную стадию — разговор о СПИДе. Если обе стороны явно хотят отправиться вместе в постель и ждут всего лишь словесного подтверждения, что оба здоровы, тогда этот разговор станет не более чем “лежачим полицейским” на пути в спальню. Но если один из партнеров не уверен, что другой хочет заниматься сексом, как тогда быть с разговором о СПИДе и других ЗППП?

Вот вам несколько возможных сценариев.



### Пол и Джульетта

У Пола и Джульетты было пять свиданий, однако до секса дело еще не доходило. Последнюю встречу они провели вместе с другой парой. Они были на танцевальном вечере, и во время заключительных медленных танцев Пол крепко прижимал к себе Джульетту. У него возникла эрекция, и, вместо того чтобы отстраниться, Джульетта прижималась своим лбом к его паху. Для Пола это был явный сигнал, что Джульетта согласна лечь с ним в постель, но по домам их развозили друзья, и Полу пришлось довольствоваться прощальным

поцелуем, когда они высаживали Джульетту из машины возле ее дома.

Среди недели он позвонил Джульетте и пригласил на обед. Он выбрал место примерно в шести кварталах от ее дома. Когда они прибыли туда, он припарковал машину и предложил прогуляться. Они немного поболтали о том, о сем, после чего Том глубоко вдохнул и выпалил: “Ты думаешь, нам еще рано говорить о проверке на СПИД?” Она ответила: “Нет, Пол, я так не думаю”. И необходимый разговор состоялся.

Задав этот вопрос, Пол не подразумевал, что они тут же начнут заниматься сексом. Он дал возможность Джульетте самой решать. Если бы она хотела еще подождать, то могла запросто сказать ему об этом. Но так как она была готова заняться с ним любовью, важный разговор прошел гладко. Их волновала одна и та же цель.



## Фрэн и Тони

Фрэн увидела Тони на следующий день после его переезда в многоквартирный дом, где она жила. Она встретила его позже в бакалейной лавке, где он пополнял свои запасы. Этим же вечером она приготовила ему ужин. Эти первые несколько недель он был очень занят (обставлял квартиру и приступал к новой работе), но им удалось несколько раз сходить куда-то выпить по рюмочке и пообедать один раз на скорую руку в мексиканском ресторанчике.

Наконец у Тони появился выходной день. На этот раз он предложил отужинать в изысканном французском ресторане, который Фрэн очень нравился. Они роскошно поужинали и распили бутылку шампанского, которое слегка ударило Фрэна в голову. Когда они вернулись домой,

вместо того, чтобы разойтись в разные стороны, как раньше, Тони пригласил Фрэна к себе, и она согласилась. Они расположились на его новом диване и выпили немного бренди, а вскоре Фрэн оказалась в объятиях Тони. С нее начали как-то сами по себе спадать одежды, и очень скоро они оба направились в спальню, разбрасывая свое нижнее белье по всему полу гостиной.

Когда они укладывались в постель, Фрэн вдруг спросила Тони: “У тебя нет этих... ну... болезней, нет ведь?”

“И быть не может, — сказал он, — я не из тех парней, которые спят с кем попало”. Тихий внутренний голос что-то зашептал Фрэну, но она была слегка пьяна, очень возбуждена и полностью раздета, так что особо не прислушивалась.



Большинство людей на месте Фрэна поступили бы так же, т.е. поддались бы моменту. Вот почему вам надо обсудить вопрос о СПИДе задолго до наступления этого момента. Не ждите, когда окажетесь в ситуации, в которой будет не только неудобно вдруг отступить, но будет эмоционально невозможно удержаться от поступка. Будьте особо осторожны, если присутствуют наркотики или алкоголь. Вы должны трезво оценивать ситуацию и помнить о том, что ваша способность противостоять соблазну не бесконечна. Вы должны оберегаться всеми способами, а не просто резиновым изделием.

А тихий внутренний голос говорил Фрэну вот что: хотя Тони и утверждал, что он не из тех парней, он все-таки оказался в постели с ней, которую едва знал. Был ли это для него первый такой случай?

Кстати о резине, что если бы Тони добавил: “И вообще, я пользуюсь презервативами”? Не было бы так лучше?

Презервативы не обязательно должны потрескаться, соскользнуть или протечь. Они могут быть достаточной защитой от СПИДа, но только если вы действительно знаете того, с кем намерены заняться сексом. В нашем случае Фрэн почти ничего не знала о Тони и никак не могла быть уверена в том, что он говорил ей правду. Он мог обманывать, он мог быть нездоровым и не знать об этом. Даже если презерватив не рвется, он может оказаться недостаточной защитой от других ЗППП. Например, презерватив служит слабой защитой от вируса герпеса (иногда герпес дремлет, а временами он очень активен). Если влагалищные секреты, содержащие вирус герпеса, попадают на тело мужчины, он может заразиться.

Не знаю, прислушаетесь ли вы к моему совету не прыгать в постель, пока не сложатся отношения, но никогда не попадайте в ситуацию, в которой оказалась Фрэн. Как этого избежать? Просто...



Примите для себя решение никогда не раздеваться, пока не убедитесь, что это безопасно. Если он начал расстегивать вашу блузку или она хватается за ваши брюки, остановите партнера и объяснитесь. Скажите ему или ей, что дело не в том, что вы избегаете близости (предположим, вы ее хотите), только надо сначала поговорить о безопасном сексе.

После такого разговора вы можете вернуться к своим занятиям, возможно, остановиться на заранее оговоренном месте, или пойти до конца, в зависимости от вашего уговора. Что бы ни случилось, вы по крайней мере будете знать, что все заранее обдумали и не положились на случай.



### Стив и Бетси

Стив и Бетси учились в одном колледже. Они начали встречаться в сентябре, а к началу октября влюбились друг в друга. Они часто проводили ночь вместе и занимались тем, что доводили друг друга до оргазма, мастурбируя, однако Бетси не позволяла Стиву вводить в себя пенис. Стив, который не был девственником, не совсем понимал, что происходит, но потом до него дошло: Бетси знала о сексуальных связях Стива с другими девушками и боялась СПИДа.

Однажды вечером, после ужина в кафетерии он повел ее на прогулку в один из спокойных уголков студенческого городка. Они сели на скамейку, и Стив вдруг произнес: “Завтра я пойду проверяться на СПИД”. Бетси молча смотрела на него какое-то время и наконец сказала: “Стив, надеюсь, ты делаешь это не ради меня. Я люблю тебя, правда, люблю, но я не соглашусь на половой акт ни с тобой, ни с кем-нибудь еще до свадьбы”.

Блестящие дедуктивные способности Стива на этот раз его подвели. Бетси не думала о СПИДе. Она просто хотела сохранить девственность до тех пор, пока не встретит мужчину, с которым проведет всю оставшуюся жизнь. В этом случае Стиву надо было начать совсем иной разговор с Бетси до того, как заговорить о болезнях, — разговор об отношениях. Бетси ничего не сказала о своей готовности ждать, поскольку немного опасалась, что Стив может оставить ее после того, как добьется своего. Она предложила ему сексуальную релаксацию и была счастлива тем, что он доставлял ей оргазмы, но дальше этого она идти не желала.

Бетси достойна аплодисментов за свое терпеливое ожидание. Но поскольку она сама установила границы, ей надо было поговорить об этом раньше и не ставить Стива в неловкое положение, которое он пережил тем вечером из-за разговора на скамейке.

И опять-таки вы не можете быть уверены в том, что ваш партнер хочет заняться с вами сексом. Вот почему разговор о проверке приводит к смущению. Но если вы поступите, как Пол (в первом сценарии), поставив вопрос таким образом, что другой человек сможет с достоинством отреагировать, вы вряд ли окажетесь в столь двусмысленной ситуации, в которой оказался Стив.

## Мрачная тень ЗППП

Хотя СПИД представляет собой самую большую опасность в наши дни, герпес и ЗППП — это то, чего опасались люди до того, как разразился кризис, связанный со СПИДом, при чем болезни эти и сегодня не менее вредоносны. Если вы знаете, что у вас герпес и что он может активизироваться в любой момент, то ваш долг предупредить вашего потенциального партнера, чтобы он мог принять решение, продолжать ли ваши отношения. Как я уже упоминала ранее, презерватив не обеспечивает полной защиты от герпеса, особенно для мужчины. Прочитайте внимательно следующий пример.



### Айрис и Патрик

От Айрис не так давно ушел любовник, и она была очень расстроена. Познакомившись в баре с Патриком и пофлиртовав с ним, она решила, что ночь с симпатичным мужчиной поднимет ей настроение. У Айрис и ее бывшего любовника был герпес, но она особо не задумывалась об опасности передать его кому-то, а еще она не хотела отпугнуть Патрика и поэтому решила ничего не говорить ему о своей болезни, тем более

что не было никаких явных симптомов. Она все же настояла на том, чтобы он воспользовался презервативом, что он, скорее всего, расценил как меру ее собственной защиты.

Айрис и Патрик продолжали встречаться, и чем больше Айрис привязывалась к нему, тем больше она боялась сказать Патрику правду. Через месяц Патрик обнаружил у себя герпес. Он разозлился на Айрис и тотчас порвал отношения с ней.



Некоторые считают, что герпесом можно заразиться только в случае, если у партнера происходит явная вспышка болезни. На самом же деле за несколько дней до вспышки, вирус герпеса активизируется и способен передаваться другому человеку. Следовательно, даже если паузы между вспышками активности у вас весьма длительны, не думайте, что вы не можете передать болезнь вашему партнеру.

Многие ЗППП, кроме СПИДа, лечатся с помощью пенициллина и других препаратов (подробнее об этом рассказывается в главе 19), и это первая линия обороны для вас и ваших партнеров. Но если вы не приступили к лечению или же ваше лечение продолжается, вы должны сообщить об этом партнеру.

## Преимущества умелого общения

Хотя разговор о ЗППП далеко не всегда приятен, вы можете извлечь из него некоторую выгоду, помимо снижения риска заразиться. Люди, как правило, стесняются говорить о сексе (даже о его приятных сторонах). Так что, если вы уже затронули секс, заговорив о ЗППП, не шарахайтесь от темы, как от огня, и не замолкайте тут же. Попробуйте воспользоваться разговором как приоткрытой дверью и обсудите другие важные темы.

Первая тема, которая естественно возникает при обсуждении ЗППП, — это противозачаточные средства.

- ✓ Разумеется, вам надо поговорить о презервативах. Некоторые мужчины категорически от них отказываются, и женщина должна узнать об этом заранее, чтобы принять решение о том, стоит ли развивать отношения с таким мужчиной.
- ✓ Если женщина намерена положиться на противозачаточные таблетки, но еще не принимает их, она должна попросить мужчину обождать до тех пор, пока гинеколог не скажет ей, что она уже может заниматься сексом.

Я понимаю, что продолжить разговор осмелятся не многие, а именно: после вопроса о ЗППП сообщить потенциальному новому партнеру о том, как вы предпочитаете получать оргазм. Жаль, что об этом редко говорят, поскольку каждый, кто умеет хорошо преподнести это в разговоре, оказывается на деле одним из лучших любовников. Но даже если не заходить так далеко, вы все-таки можете вести разговор хотя бы вокруг этой темы.

Например, если вы обсуждаете прежних партнеров, вы можете воспользоваться моментом, чтобы перейти к конкретике. “Несколько лет назад я встречалась с одним парнем, Джеком. Меня с самого начала привлекла его галантность. Настоящий джентльмен. Но когда у нас дошло до секса, он оказался чересчур галантным, слишком робким, т.е. ничего, кроме традиционного секса. Ты меня понимаешь?”

Даже если ваш новый партнер не совсем понимает, до него все же дойдет, что не надо бояться быть с вами изобретательным.



Если вы вспоминаете кого-то из прежних партнеров, не надо, чтобы это звучало как некое предупреждение, или так, чтобы у партнера возникла боязнь, что у него не получится. С другой стороны, разговор о прежних партнерах может быть хорошим поводом, чтобы поговорить на другие темы, так вы можете использовать прошлый опыт эффективно, но осторожно.

## Главные темы

Не стесняйтесь заранее подготовиться к тому моменту, когда разговор может начаться. Если вы хотите сообщить нечто конкретное, постарайтесь запланировать то, что вы скажете. Даже если вы не будете следовать сценарию буквально, некоторые мысли, записанные на бумаге, вам очень помогут.

Поскольку я точно не знаю, какими окажутся ваши желания, я не могу посоветовать вам какие-то конкретные слова, но следующие фразы дадут вам некоторое представление о том, как обозначить в разговоре то, чего вы хотите.

- ✓ “Я рада, что ты не побоялся заговорить о ЗППП. Значит, ты не побоялся сказать мне, что я могла бы сделать, чтобы ты остался доволен. У тебя должен быть опыт”.
- ✓ “Спасибо, что ты заговорил о ЗППП. Я всегда так зажата, когда говорят о сексе, но с тобой я действительно хочу обсудить мои чувства и ощущения”.



- ✓ “Ну вот, я наговорила тебе тут про ЗППП, полагаю, ты теперь понимаешь, что я разговорчива, кстати, в постели тоже. Я знаю, некоторых это раздражает, но если ты попросишь меня помолчать, обещаю, что постараюсь”.
- ✓ “Когда дело доходит до секса, то меня пугают не только ЗППП. Я ужас как не люблю, когда парни пытаются склонить меня ко всяким штучкам”.

Думаю, вы поняли смысл. Если вам надо сообщить нечто особенно важное для вас, используйте разговор о ЗППП, чтобы хоть намекнуть об этом вашему партнеру. Затем, когда вы станете более близкими, вы наберетесь смелости и скажете ему гораздо больше.

## *Как проверяться*

Простого согласия провериться на ЗППП мало. Вам надо на самом деле пойти на эту проверку, и я хочу, чтобы вы знали, что подразумевает такая проверка. В главе 19 вы найдете дополнительные подробности, а в этом разделе обсуждаются некоторые вопросы сексуального этикета, требующие освещения.

Вы можете пройти проверку на ЗППП у своего семейного врача, в клинике или в центре планирования семьи. Лаборант возьмет у вас кровь и отправит ее на анализ. В зависимости от процедур, принятых в учреждении, в которое вы обратились, вы получите результаты в течение двух–четырех недель.

Степень достоверности результатов проверки на СПИД очень во многом зависит от того, когда вы или ваш партнер в последний раз вступали в сексуальные отношения с кем-то еще. Лаборатории устанавливают наличие СПИДа по присутствию антител ВИЧ в крови. Эти антитела появляются в крови после первого контакта с вирусом только через определенный период времени. Каков этот период? Профилактический центр в Атланте рекомендует подождать шесть месяцев, прежде чем идти проверяться. Антитела ВИЧ можно обнаружить по прошествии двух–шести месяцев после первого контакта с вирусом; чем более длительную паузу вы выдержите, тем точнее будут результаты.

Разумеется, здесь играет роль доверие.

- ✓ Во-первых, вы должны быть уверены в том, что сказал вам партнер о своих прошлых связях и о последней связи с любым из своих бывших партнеров.
- ✓ Во-вторых, чтобы проверка имела какой-то смысл, вы и ваш потенциальный партнер не должны заниматься сексом с кем-либо еще, пока не будут готовы результаты, иначе они потеряют всякое значение.

Раз уж я вспомнила о доверии, то знаю, что многие из вас не будут настаивать, чтобы новый партнер вообще проверялся. Вы можете довериться тому, что он рассказал вам о своих связях (связей было относительно мало, и в 100% случаев он пользовался презервативами), и заняться с ним сексом, предохраняясь с помощью того же презерватива. Я уже говорила, что презервативы не обеспечивают абсолютной защиты, и вам

самим принимать решение. Понимаю, что ждать результатов теста целых шесть месяцев обременительно, но я видела, как от СПИДа умирали мои друзья, а последствия некоторых других ЗППП тоже далеко не так приятны. Я считаю, что вам следует быть как можно более осторожными.

Я настаиваю, чтобы вы внимательно прочли главу 19 и приняли для себя решение, как наилучшим образом защититься, обладая наиболее полным набором информации.

## Психологические аспекты

Если разговор с партнером о СПИДе, ЗППП и о проверке стоит вам нервов, должна вас предупредить — сама проверка будет вам стоить еще больших нервов. Вы можете думать, что спали не со многими, но вы не будете знать, что у вас нет ВИЧ, пока не будут готовы результаты теста. Однако, помня о том, что результат может показать наличие у вас смертельного вируса, вы можете далеко не сразу решиться на проверку. После чего надо пережить еще и жуткий период ожидания окончательных результатов.

Есть организации, которые помогают справиться именно с этими психологическими проблемами, и я советую вам найти такую. Эту организацию может порекомендовать вам и лаборатория, в который вы будете проходить тест.

Еще одна причина, по которой вам следовало бы обратиться в эти организации: как бы вы не оберегались, вы все же можете с удивлением узнать, что вы инфицированы ВИЧ или вирусом другого ЗППП. Если это произойдет, вы впадете в состояние эмоционального шока и вам потребуется в этом случае квалифицированная помощь. Та же организация, которая поможет вам преодолеть страх перед тестированием, поможет пережить кризис после получения положительного результата. Всегда лучше подготовиться заранее, особенно на случай такого потрясения.

## Конфиденциальность или анонимность

Даже если вы девственны, даже если вы имели связь всего с одним партнером за всю свою жизнь, но когда вы надумаете застраховать жизнь, вам придется пройти тест на СПИД. Вы знаете, что бывают случаи, когда врачи ставят неверный диагноз. Однажды мне поставили диагноз рака в неизлечимой стадии, но как выяснилось, кто-то, разглядывая рентгеновский снимок, принял мою печень за опухоль, так что я знаю об этих ошибках не понаслышке. Из-за темного ореола вокруг носителей СПИДа, информация об этих людях не должна предаваться огласке, тем более что последующая проверка может дать отрицательный результат.

В клиниках утверждают, что результаты всех тестов конфиденциальны. Но из-за огромного количества подключенных друг к другу компьютеров я не знаю, стоит ли доверять этому обещанию. Некоторые тесты *анонимны*, т.е. кровь поступает в лабораторию под номером, зная который вы сможете получить окончательный результат. Прежде чем пройти тест на СПИД, узнайте, можно ли сделать это анонимно. Во всяком случае, вы избавитесь хотя бы об одной проблемы — результаты будете знать только вы.

## Секс без кони́уса

Некоторые люди думают, что заразиться СПИДом или другим ЗППП можно только в результате влагалищного или анального полового акта. Они полагают, что все остальные виды секса абсолютно безопасны. Взаимная мастурбация безопасна, если у вас на руке нет открытых порезов. Если мужчина поместит свой пенис между ляжек или между грудей женщины, это также можно считать безопасным сексом, если семенная жидкость не попадет ему на руки и он не занесет ее женщине, вводя пальцы во влагалище.

Что касается орального секса, врачи полагают, что слюна убивает ВИЧ и, значит, оральный секс более безопасен, чем вагинальный или анальный. Пусть даже оральный секс в 20 раз безопасней, но он безопасен не на 100%. Я повторяю, *вы можете заразиться СПИДом и другими ЗППП путем орального секса*. Если вы женщина, вы можете заниматься *фелляцией*<sup>1</sup> с мужчиной, но пусть он наденет презерватив, а вы постарайтесь не прокусить латекс, тогда это будет достаточно безопасный вид секса. Если вы мужчина, то можете приобрести специальные накладки на зубы, небольшие резиновые полоски, которые помогут сделать безопасней *куннилингус*<sup>2</sup>. Вынуждена признаться, у меня есть сомнения в том, что кто-то может заниматься оральным сексом с извивающейся в экстазе женщиной и при этом удерживать на месте какие-то зубные накладки. Оральный секс действительно безопаснее полового акта, но я бы не назвала его совершенно безопасным.

## Что делать, если у вашего партнера положительные результаты теста

Что если вы оказались в ситуации, когда ваш партнер, настоящий или потенциальный, — носитель СПИДа или другого ЗППП? Возможно, он сам сказал вам об этом или вы узнали вместе, когда получили результаты теста. И что тогда?

Это очень личный вопрос. Исход зависит от того, насколько близко вы знаете этого человека. Если вы едва знакомы, тогда принять решение больше не рисковать и уйти намного проще, чем влюбиться. Но даже если вы по уши влюблены, а тест показал наличие СПИДа у этого человека, вы, разумеется, тоже вольны принять решение и уйти. Прежде всего вам надо спасти собственную жизнь, ведь надежды на излечение нет никакой.

Следующим вашим шагом может стать беседа с врачом и некоторые собственные исследования. Вам надо узнать о степени риска заразиться той болезнью, наличие которой показал тест. Если у вашего партнера СПИД, то вам надо очень серьезно подумать. Помните не только о том, что можете заразиться, но и о том, что у этого человека СПИД может окончательно развиться и в конечном итоге этот человек умрет. Если вы

---

<sup>1</sup> Фелляция — акт взятия пениса в рот и сосания его. — *Примеч. ред.*

<sup>2</sup> Куннилингус — акт лизания, касания языком, сосания или взятия в рот наружных женских половых органов (вульвы). — *Примеч. ред.*

не поженились, то имеете право уйти, с юридической и моральной точек зрения. Ваша любовь или совесть может заставить вас остаться, но какое бы окончательное решение вы ни приняли, не принимайте его, не обдумав тщательно все факторы. Не колеблясь, ищите мудрого совета у священника или врача. Мало кому приходится принимать такие трудные решения, так что поиск совета выступает признаком не слабости, а очень серьезного подхода.

## *Что делать, если вы сами получили неожиданный результат теста*

Вы можете быть инфицированы ВИЧ длительное время до того, как появятся внешние признаки. И многие другие ЗППП не дают внешних симптомов, не проявляясь годами или даже десятилетиями. Это значит, что вас может ожидать страшный сюрприз, когда вы получите результаты вашего теста и узнаете, что когда-то в прошлом вы все-таки были инфицированы ЗППП.

Если ваше ЗППП лечится просто, тогда идите к врачу и делайте то, что нужно. Но что если нет полного излечения, как в случае с герпесом? Или если у вас ВИЧ? Вы просто запаникуете? Или впадете в глубокую депрессию и спрячетесь от всех? Знаете, я не скажу вам, что поступать следует именно так. Вы должны обратиться за помощью к специалистам. Справиться с такой ситуацией будет не просто, но ее можно облегчить. Специалисты, консультирующие инфицированных ВИЧ, обладают знаниями и опытом для того, чтобы помочь вам. Они могут руководить вами на ранних стадиях кризиса, а потом вы научитесь справляться сами.

Диагноз СПИДа — это не мгновенный смертный приговор, как раньше. Принимая смеси лекарств, которые называют *коктейлями*, ВИЧ-инфицированные могут вести полноценную жизнь еще годы и годы. Но это сложный процесс, требующий упорства. Надо сохранить голову на плечах, так что не теряйте времени на панику, немедленно обращайтесь за помощью к специалистам (она вам понадобится сразу) и принимайте активные меры, чтобы поддержать свое здоровье.

СПИД действительно изменил взаимоотношения людей в том, что касается секса. Я прикладываю много сил на сбор денег для борьбы с этой страшной болезнью и надеюсь, что в один прекрасный день наши ученые откроют или лекарство, или вакцину. Но до этого времени вы должны быть очень осторожны.



Слишком многие молодые люди думают, что их молодость защитит их в любой опасной ситуации — от СПИДа, от последствий слишком быстрой езды, при экстремальном спуске на лыжах, при чрезмерной выпивке, — но это совсем не так. Некоторые люди постарше полагают, что СПИД не коснулся их возрастной группы, но и это не так.

Так что, как говорится, берегите себя!

# Безопасный секс: снижаем риск зачатия

*В этой главе...*

- Контрацептивы
- Ваш осознанный выбор
- Обзор новых методов
- Мифы о “народных” средствах

**Я** неоднократно подчеркиваю в этой книге, что главная эволюционная цель секса — это не роскошные оргазмы. Секс — это способ, которым наш вид, *Homo Sapiens*, воспроизводится. А приятные аспекты секса побуждают нас к выполнению нашего репродуктивного долга.

Я до сих пор придерживаюсь этого мнения. Но, хотя на протяжении большей части человеческой истории секс и продолжение рода были в основном неразделимы, во второй половине XX и в начале XXI века все изменилось.

Теперь мы можем, образно говоря, не только смотреть на пирог, но и есть его, поскольку появилась возможность заниматься потрясающим сексом и испытывать фантастические оргазмы без особенного риска зачать ребенка, если мы к этому не готовы. Более того, когда мы будем готовы завести семью, мы можем решать, как велика она будет, и с достаточной уверенностью выбирать время, когда каждый наш ребенок должен появиться на свет.

Не все считают, что это признак прогресса. Многие религиозные лидеры осуждают концепцию рекреационного секса (секс только ради удовольствия). И, поскольку я старомодна и консервативна, я тоже постоянно повторяю, что отношения на одну ночь — это не лучшая идея, даже если вы сможете провести такие ночи с сотнями людей и избежать беременности.

Однако цель этой книги — не дискутировать о моральных последствиях сексуальной революции. Может быть, однажды вам на глаза попадет книга *Мораль для чайников*, но пока что вам придется узнавать об этом из других источников.



Скажу только еще раз: секс между людьми, у которых сложились серьезные отношения, гораздо лучше, чем секс между едва знакомыми людьми. Я говорю об этом не для того, чтобы морально заклеить другие типы отношений, а потому, что я искренне полагаю, что, если вы последуете моему совету, ваша сексуальная жизнь станет намного лучше.

Но вот что меня возмущает, так это незапланированное зачатие, когда люди должным образом не предохраняются. Я за право женщин на аборт, но предпочла бы жить в мире, в котором они не будут беременеть без желания и в результате аборт исчезнет. У нас нет идеальных контрацептивов, так что полный отказ от абортов пока невозможен. Но если каждый, кто не желает иметь ребенка, применит хотя бы одно из противозачаточных средств из тех, которые я описываю в этой главе, общество будет двигаться в правильном направлении.

Общество уже значительно продвинулось с тех пор, как я впервые подняла эту тему в 1980-м году, снова и снова убеждая в своей радиопередаче людей в том, что они должны пользоваться контрацептивами. По данным Института Алана Гуттмахера (известный исследовательский институт семейного планирования и сексуального здоровья), всего 56% женщин в возрасте от 15 до 44 лет применяли контрацептивы в 1982 году; к 1995 году этот показатель возрос до 64%. Несмотря на этот рост, каждый год в США до сих фиксируется более 3 миллионов незапланированных беременностей. И, по данным этого же института, около 3 миллионов сексуально активных женщин детородного возраста, которые не пользуются контрацептивами, составляют примерно половину ненамеренно забеременевших, в то время как другая половина приходится на долю 39 миллионов женщин, которые предохраняются.

В связи с этими фактами я продолжаю свой крестовый поход. Фактически я согласилась написать эту книгу еще и потому, что это очередная возможность заявить о важности контрацептивов. Если я смогу предотвратить хотя бы одну нежелательную беременность среди читателей книги, я буду знать, что сделала важную работу. Так что внимательно отнеситесь к материалу этой главы, ибо то, что произойдет с вами в последующие месяцы и годы, повлияет не только на вас, но и на мою репутацию!

### Краткая история контрацепции

Долгое время люди пытались отделить секс от зачатия. Еще в XIX ст. до н.э. (!!!) древние египтяне испытывали различные составы для умерщвления сперматозоидов (*спермициды*), включая мед, углекислую соду и крокодилий помет. (А вы жалуетесь на диафрагмы и презервативы?)

В конечном итоге египетские специалисты планирования семьи разработали нечто менее, скажем так, экзотическое. К XV ст. до н.э. египетские женщины уже пользовались тампонами из хлопковой корпии, пропитанной перебродившим соком акации. Пожалуй, это не менее экзотично, но звучит намного лучше, чем крокодилий помет.

Вам интересно, откуда мы все это знаем. Египтяне погребали тела женщин вместе с этими рецептами, чтобы женщины не забеременели в следующей жизни. Интересно, можно ли еще разбрасывать презервативы в Форест-Лон?

(Кладбище в Голливуде, известное неблагопристойными выходками посетителей. — *Примеч. пер.*)

Разные люди в разные периоды истории придумывали другие предметы, которые надо было вставлять во влагалище, чтобы предотвратить беременность, включая диски из плавленого воска, промасленную бумагу и морские водоросли. В XVIII веке знаменитый Казанова, похоже, достиг некоторого успеха, помещая полые половинки лимона над шейкой матки женщины (пробораз современной диафрагмы, только кислей).

Все эти различные вставки получили название маточного кольца, а британские медики-исследователи занесли в каталог более 120 различных типов влагалищных барьеров, которые применялись в Англии и ее колониях в XIX веке. Хотя солнце никогда не заходило над всей Британской Империей, как видим, когда оно все-таки

садились в какой-либо ее части, там с наступлением темноты много чего происходило.

Вернемся ненадолго в пустыню и проследим историю создания первого небарьерного контрацептивного метода для женщин — внутриматочной спирали. Как предполагают, караванщики вставляли округлые камешки в матки своих верблюдиц, чтобы те не забеременели во время перехода через Сахару, а некие британские изобретатели усовершенствовали этот метод и создали в конце XIX века внутриматочную спираль.

Позже, в 1959 году, Федеральное управление США по надзору за качеством продуктов питания и медикаментов впервые одобрило оральный противозачаточный препарат, и это событие возвестило о начале сексуальной революции. Впервые женщина получила возможность контролировать свою репродуктивную способность (и свой менструальный цикл) с помощью всего

одной таблетки в день, избавившись от страха перед нежелательной беременностью.

Не надо забывать и о мужской части населения, чей главный метод предохранения — презерватив, или кондом. Утверждают, что он назван по имени некоего Кондома — придворного врача английского короля Чарльза II, правившего в XVII веке. Его презерватив был сделан из овечьих кишок, ароматизированных духами. В действительности итальянский анатом Фаллопиус (первооткрыватель маточных труб, которые и названы его именем) создал первый презерватив еще за 100 лет до этого. Его главной целью было не предотвращение беременности, а профилактика венерических болезней, с чем, согласно его исследованиям, презерватив справлялся весьма успешно. Презерватив и сегодня используется благодаря своей способности предотвратить многие болезни, передающиеся половым путем.

## *Четыре основных типа контрацепции*

Имеются четыре основных типа контрацепции:

- ✓ стерилизация;
- ✓ гормональные методы;
- ✓ барьерные методы;
- ✓ природная регуляция зачатия.

Согласно статистике Института Алана Гуттмахера за 1995-й год, 61% женщин репродуктивного возраста, пользующихся контрацептивами, применяют обращаемые методы контрацепции, такие как презервативы или таблетки. Остальные 39% прибегают к более стабильным методам: из них 28% проходят процедуру трубной стерилизации, а 11% имеют дело с партнерами, прошедшими вазэктомию. Стерилизация — это наиболее распространенный метод предотвращения беременности среди женщин старше 34 лет. Женщины примерно 20-летнего возраста предпочитают таблетку, а треть сексуально активных девушек-подростков используют презерватив как главный метод контрацепции.

Из-за распространения СПИДа все больше женщин пользуются презервативами. По данным все того же Института Алана Гуттмахера, с 1988 по 1995 год общее число женщин, доверяющих презервативам, увеличилось с 15 до 20%. Это число выросло с 20 до 30% среди женщин, никогда не бывших замужем, и с 33 до 37% — среди девушек-подростков. В тот же самый период интенсивность использования гормональных таблеток сократилась с 31 до 27%, а частота использования диафрагмы упала с 6 до 2%.



Запомните, что только один из этих методов контроля рождаемости — презерватив — значительно снижает риск заразиться заболеваниями, передающимися половым путем (ЗППП). Презерватив — это не самое эффективное средство предотвращения беременности (хотя он, разумеется, лучше, чем ничего), но это все же очень важное средство в борьбе против СПИДа и других ЗППП. Так что, если у вас нет постоянного партнера или если у вашего партнера есть кое-кто, кроме вас, под рукой всегда должны быть презервативы.

## Стерилизация

Стерилизация бывает двух основных типов: одна для женщин (*трубная стерилизация*), другая для мужчин (*вазэктомия*).

Женская и мужская стерилизация имеют определенные преимущества перед другими средствами предотвращения беременности:

- ✓ это одноразовые операции;
- ✓ они очень эффективны;
- ✓ они не сопровождаются побочными эффектами;
- ✓ они не влияют на сексуальные способности;
- ✓ вам больше никогда не придется беспокоиться о риске забеременеть.

Главный недостаток стерилизации — ее необратимость. Если вы потом передумаете и захотите завести ребенка, это будет сложно, а во многих случаях невозможно.

Для многих становится новостью, что стерилизация — это самый популярный метод предотвращения беременности. Я же редко рекомендую стерилизацию именно из-за ее необратимости. Необратимость, наряду с уверенностью, что риск забеременеть чрезвычайно мал, побуждает очень многих людей выбрать этот метод, особенно тех, кто достиг определенного возраста, когда детей уже не заводят. Но стерилизация может иметь и некоторые осложнения, включая проблемы, связанные с анестезией, кровотечениями, инфекцией, повреждениями других органов и возможной неудачной операцией.

## Перевязывание труб



Общепринятое название метода женской стерилизации — *лигатура труб*. Однако на самом деле эта операция может осуществляться различными способами, не все из которых требуют перевязывания маточных труб.

Здесь имеются в виду фаллопиевы трубы, в которых яйцеклетка оплодотворяется первым же сперматозоидом, который с ней встретится (см. главу 1). Если эти две трубы перевязаны и срезаны, то яйцеклетки и сперматозоиды никогда не смогут повстречаться (рис. 7.1). В редких случаях трубы нарастают, и женщина сможет забеременеть, но это может произойти примерно в 12 случаях из тысячи.



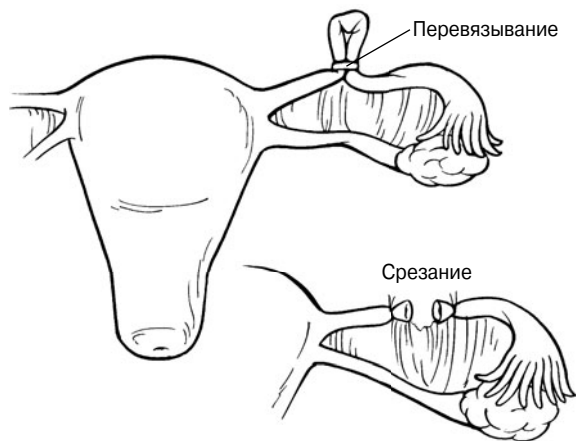


Рис. 7.1. Метод перевязки маточных труб означает завязывание их узлом в прямом смысле слова

Как вы могли догадаться, перевязывание труб требует хирургического вмешательства, но большинство женщин могут пройти эту процедуру амбулаторно (либо в больнице, либо в клинике), под местным наркозом, и меньше чем за 30 минут. Стоимость операции может составить до 2,5 тысяч долларов<sup>1</sup>, но это разовая оплата, по сравнению с другими методами, когда надо платить постоянно, как в случае с презервативами или гормональными таблетками.

При этой процедуре возможны осложнения, включая кровотечение, инфекционное заражение или отрицательную реакцию на анестезию. Однако в большинстве случаев эти осложнения редки, и с ними нетрудно справиться.

У женщин есть выбор среди методов трубной стерилизации, и, как правило, этот выбор зависит от других медицинских показателей.

- ✓ Один из самых распространенных способов перевязывания труб называется оперативной *лапароскопией*.
  - Сначала в брюшную полость вводят безвредный газ (углекислый), что позволяет хирургу более четко рассмотреть внутренние органы.
  - Затем хирург вводит спицеобразный инструмент, называемый *лапароскопом*, в небольшой надрез на животе. Лапароскоп снабжен миниатюрной видеокамерой и источником света, что помогает локализовать трубы.
  - И наконец, с помощью того же или другого инструмента производится операция по обрезанию и перевязыванию труб. Осложнения возникают редко.
- ✓ *Мини-лапаротомия* — это еще один распространенный метод. Он напоминает лапароскопию, но не требует применения смотрового

<sup>1</sup> Здесь и далее принятые в США цены приведены исключительно для сравнения. — Примеч. ред.

инструмента. Метод применяется в течение 48 часов после родов, когда брюшная полость все еще увеличена, что упрощает хирургу задачу обнаружения соответствующих органов.

- ✓ Намного реже применяется *большая лапаротомия*. Это серьезная операция, требующая надреза большой стенки живота, общего наркоза и госпитализации от пяти до семи дней с несколькими неделями восстановительного периода.
- ✓ Еще один вариант — *операции, проводимые через влагалище*, но они применяются реже из-за большого риска занесения инфекции.
- ✓ Последний метод — *гистерэктомия*, или удаление матки. Это также серьезная операция, и она редко используется как метод стерилизации. Скорее, гистерэктомия может применяться для решения другой медицинской проблемы, и стерилизация в этом случае — лишь побочный эффект. При гистерэктомии трубы могут и не затрагиваться, но в отсутствие матки беременность невозможна.

При использовании любых методов трубной стерилизации женские органы функционируют нормально, у женщины происходит овуляция, у нее полный набор женских гормонов, у нее проходят месячные. Яйцеклетки, которые продолжают выделяться каждый месяц, просто растворяются, как всякие неиспользованные клетки. (Помните, что яйцеклетка микроскопична по размеру и не сделает ничего плохого, если поплывет немного внутри вас.)

После стерилизации сексуальные способности остаются прежними или даже иногда повышаются, поскольку женщина больше не беспокоится о беременности. Но имейте в виду, если вы пройдете одну из этих процедур, вам следует согласиться с тем, что у вас уже никогда не будет детей. Я одна из тех, кто редко произносит слово “никогда”, но при таком количестве женщин, идущих на стерилизацию, я остаюсь в меньшинстве.

## Вазэктомия



Способ стерилизации мужчин — это *вазэктомия*. Это также хирургическая операция, производимая амбулаторно. При вазэктомии перерезаются и перевязываются семявыносящие каналы (рис. 7.2). В очень редких случаях эти каналы вновь срастаются, так что два из тысячи стерилизованных мужчин могут стать отцами в первый же год после операции.



Одно из различий между мужской и женской стерилизацией состоит в том, что некоторое количество сперматозоидов все же остается после операции в семявыносящей системе мужчины, поэтому вы должны применять еще один метод контрацепции, по крайней мере при первых 20–30 эякуляциях. Затем при помощи простого лабораторного теста состава своего эякулята вы можете убедиться, что все сперматозоиды выведены из системы. Подробности узнайте у вашего врача.

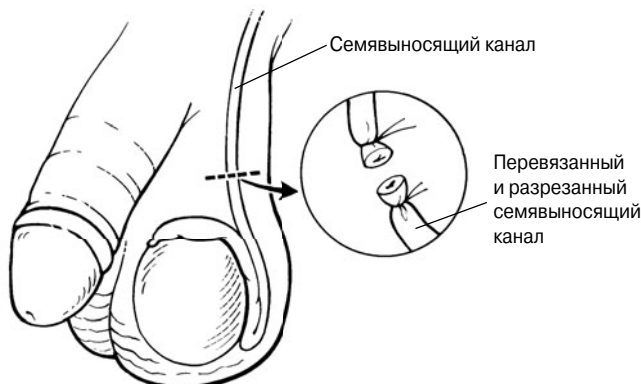


Рис. 7.2. Вазэктомия — это мужской эквивалент метода лигатуры труб



Некоторые мужчины беспокоятся о том, что вазэктомия может как-то снизить их сексуальную удачу, но такие опасения не обоснованы. В этом смысле для мужчины ничего не меняется: у него по-прежнему происходят эрекция и семяизвержение.

Единственная разница состоит в том, что после вазэктомии семенная жидкость больше не содержит спермы. Поскольку сперма составляет всего 5–10% от объема эякулированной жидкости, то мужчина, прошедший эту процедуру, не сможет ощутить какую-либо разницу, не повлияет это и на его гормоны. Яички будут по-прежнему вырабатывать сперматозоиды, но они не будут выводиться, а будут рассасываться в организме.

Вазэктомия намного дешевле метода стерилизации труб, ее цена варьируется от 250 до 500 долларов. Однако вернуть все на прежнее место будет стоить гораздо больше, чем первая операция. Обратная операция потребует применения микрохирургии, и очень часто оказывается неэффективной. Поэтому вазэктомия считается необратимой процедурой.

Были попытки провести обратимую вазэктомию посредством установки клапана, а не перерезая семявыносящие каналы, но эти попытки не увенчались успехом. Сперматозоиды, эти хитрые бестии, каждый раз находили себе лазейку.



Ученые продолжают исследовать вазэктомию и ее последствия. Обязательно расспросите обо всем своего врача, прежде чем согласиться на эту процедуру.

## Гормональные методы

Древние греки полагали, что наши темпераменты и телесные функции контролируются четырьмя, как они их называли, “соками” (гуморами): кровь, слизь, желтая желчь и черная желчь. Мой продюсер на телевидении и хороший друг — грек, поэтому я знаю, что некоторые греки считают, что все в мире открыли именно они<sup>2</sup>. В данном случае они оказались правы, хотя немного перепутали детали.

<sup>2</sup> Авторство гуморальной, как бы ее назвали сегодня, концепции темпераментов принадлежит отцу медицины Гиппократу (ок. 460–377 года до н.э.). — *Примеч. ред.*

Организм человека благодаря эндокринной системе выделяет до 50 различных гормонов. Эти гормоны представляют собой химические вещества, которые попадают в кровеносную систему и в различные органы, работу которых они и контролируют. Гормоны, влияющие на половую и репродуктивную системы, чрезвычайно важны для работы этих систем, и, следовательно, контролируя эти гормоны, мы можем с особой точностью влиять на то, как функционирует наша репродуктивная система. Противозачаточные препараты именно так и работают — подавляют беременность с помощью гормонов.

## Противозачаточные таблетки

Гормональные препараты — это очень эффективное противозачаточное средство, почти такое же эффективное, как стерилизация, но при условии соблюдения всех правил (т.е. если женщина принимает их регулярно и не пропускает ни одного приема). Поскольку гормональные препараты сделали занятия сексом почти лишенным риска, им приписывают начало сексуальной революции 1960-х годов, когда широко распространилось применение оральных контрацептивов.

Гормональные препараты претерпели множество трансформаций с тех незапамятных дней. Хотя активные ингредиенты противозачаточных таблеток — это, в принципе, те же гормоны, которые выделяет женский организм для регуляции менструального цикла (эстроген и прогестерон), их большие дозы, характерные для препаратов первых поколений, вызывали многие побочные эффекты. Теперь дозы стали меньше, соответственно уменьшились и побочные эффекты.

Сегодня противозачаточные таблетки выпускаются в двух видах.

- ✓ *Комбинированные таблетки*, содержащие эстроген и прогестерон, которые препятствуют процессу высвобождения яйцеклеток из яичников.
- ✓ Так называемые *мини-таблетки*, содержащие только прогестерон.

Гормональные таблетки препятствуют овуляции, но главный способ контрацепции здесь — это загустевание маточной слизи, что преграждает путь зиготе (оплодотворенной яйцеклетке). Кроме того, гормональные таблетки также делают слизистую оболочку матки менее восприимчивой к имплантации зиготы (т.е. ее внедрению в стенку матки).



Если вы пользуетесь противозачаточными таблетками, не забывайте принимать их каждый день в одно и то же время — скажем по утрам, когда гормоны наиболее активны. (При использовании комбинированных таблеток женщине следует делать недельные перерывы, чтобы способствовать оттоку крови, — это стимулирует нормальный менструальный цикл. Однако в большинстве случаев следует продолжать прием таблеток *плацебо*<sup>3</sup>, чтобы закрепить привычку.)

<sup>3</sup> Плацебо — нейтральный по своей природе препарат, при приеме которого пациент испытывает облегчение своих симптомов (сравнимое по своей выраженности с действием активного препарата). — *Примеч. ред.*



Промашки при приеме гормональных таблеток почти всегда обусловлены отсутствием дисциплины, так что, если вы принимаете противозачаточные таблетки и не хотите забеременеть, тщательно следуйте предписаниям врача.

Кроме предотвращения беременности, гормональные таблетки дают и другие преимущества, включая:

- ✓ более регулярный менструальный цикл;
- ✓ уменьшение объема менструальных выделений;
- ✓ ослабление менструальных болей;
- ✓ предупреждение железодефицитной анемии;
- ✓ снижение риска *внематочной беременности*;
- ✓ препятствие воспалительным процессам женских половых органов;
- ✓ исчезновение прыщей;
- ✓ снижение предменструального стресса;
- ✓ снижение риска развития ревматоидного артрита;
- ✓ профилактика образования кисты яичников;
- ✓ защита от рака эндометрия и рака яичника, двух самых распространенных видов рака у женщин.

Когда вы начнете принимать противозачаточные таблетки, у вас может наблюдаться небольшое кровотечение между менструальными периодами, что, как правило, представляет собой временное явление.



Некоторые женщины опасаются, что прием противозачаточных таблеток может стать причиной рака груди или матки, поскольку известно, что гормоны, входящие в состав этих таблеток, вызывали соответствующие виды онкологических заболеваний у подопытных животных. Присутствует такой риск или нет, однако никакие научные данные не указывают на то, что причина состоит именно в приеме современных препаратов, содержащих минимальные дозы гормонов. На самом деле исследования показали, что противозачаточные таблетки снижают риск развития рака яичников или эндометрия матки.

Почти каждая женщина детородного возраста может принимать противозачаточные таблетки, кроме курящих женщин и женщин старше 35 лет. Эти женщины должны воздержаться от приема гормональных таблеток, поскольку есть риск отрицательного воздействия на сердечно-сосудистую систему, которому особенно подвержены женщины в возрасте и курящие. Последние исследования показали, что риск для сердечно-сосудистой системы несколько выше, чем полагали ранее, хотя с чем именно он сопряжен, пока не ясно. При некоторых заболеваниях, таких как диабет и тромбоз, также следует отказаться от приема противозачаточных таблеток.

Учитывая эти риски, прием гормональных препаратов должен прописывать врач. Так как чуть ли не каждый день публикуются данные о новых исследованиях, быть в курсе последней информации очень сложно. Поэтому, если вы подумываете о приеме противозачаточных таблеток, обязательно поговорите с гинекологом, чтобы быть в полной уверенности, что сделали правильный выбор.



Не пытайтесь сэкономить на визите к врачу или использовать чужой рецепт — это чревато проблемами.

И еще раз хочу предостеречь в отношении ЗППП. Противозачаточные таблетки не дают абсолютно никакой защиты от СПИДа или любого другого ЗППП, поэтому применяйте и их, и презерватив, если есть риск заразиться от партнера.



Если вам надо принимать также и другие препараты (включая антибиотики), в то время как вы пользуетесь противозачаточными таблетками, посоветуйтесь с врачом, чтобы убедиться, что эти препараты не помешают вашему методу контрацепции. Во многих случаях врачи советуют использовать в этот период дополнительные средства предохранения.

## Norplant

Главное при употреблении противозачаточных препаратов — это их регулярный прием. Некоторые женщины забывают принимать противозачаточные таблетки каждый день и беременеют. Препарат *Norplant* был создан как альтернатива противозачаточным таблеткам для недисциплинированных женщин.

В препарате *Norplant* применяется гормон, который не дает яичникам высвобождать яйцеклетки и сгущает маточную слизь. Препарат выпускается в виде шести мягких капсул, размером со спичку, которые вживляются под кожу плеча и постоянно выделяют гормон.

После того как врач вживит капсулы *Norplant*, они будут защищать женщину от беременности в течение пяти лет. Действие препарата *Norplant* обратимо, так что если в любое время женщина пожелает отказаться от него, то квалифицированный врач удалит капсулы.

Имплантация капсул *Norplant* стоит примерно 500–750 долларов, а удаление — от 100 до 200 долларов. Некоторые клиники по планированию семьи могут предоставить финансирование.

Побочные эффекты препарата *Norplant*, положительные и отрицательные, примерно те же, что у противозачаточных таблеток, хотя некоторые женщины, кандидатки на его применение, не могут пользоваться гормональными таблетками. Самый распространенный побочный эффект препарата *Norplant* — нерегулярные менструальные выделения. При том что эта нерегулярность, как правило, прекращается примерно через девять месяцев, у некоторых женщин она может наблюдаться до пяти лет. Некоторые женщины также испытывают проблемы при удалении капсул *Norplant*, сталкиваясь с осложнениями при этой простой процедуре.

Вследствие проблем при удалении капсул *Norplant* сейчас испытываются новые системы имплантации. Одна из них — *Implanon*, который производится в Голландии. Ведутся работы и по созданию препарата *Norplant-II*. Я буду вместе с вами следить за тем, как пройдут испытания.

## Depo-Provera

Еще одна альтернатива противозачаточным таблеткам — препарат *Depo-Provera*. Так же как и в случае предыдущих средств, его действие имеет гормональную основу, но вместо ежедневного приема пилюль или вживления в руку капсул препарат *Depo-Provera* вводят в виде инъекций каждые 12 недель.

Разумеется, женщины, которым не нравятся уколы, никогда не выберут этот метод контрацепции. И хотя побочные эффекты здесь такие же, как и при приеме противозачаточных таблеток, но если они вам не понравятся, недостаточно будет просто прекратить инъекции (как это можно сделать, прекратив прием гормональных таблеток или удалив капсулу *Norplant*). Вместо этого следует подождать полных 12 недель, пока не иссякнет действие инъекции. Это также относится и к случаю, если женщина решит забеременеть. Большинство людей не так уж спешат заводить ребенка, так что выждать такой короткий срок для них не проблема.

Инъекции стоят от 30 до 75 долларов, но клиника может запросить и меньше.

## Внутриматочная спираль

Внутриматочная спираль — это современный вариант камешков, которые бедуины вставляли в матки своих верблюдиц с целью предотвращения беременности (см. врезку “Краткая история контрацепции”). Возможно, круглые камешки помогли бы и женщинам, но я вам не советую пробовать, — их еще не одобрило Управление по надзору за качеством продуктов питания и медикаментов. Одобренная им внутриматочная спираль — это небольшое пластиковое устройство, содержащее либо гормон, либо медь, которое вставляется в матку. Внутриматочная спираль препятствует оплодотворению яйцеклетки либо ее прикреплению к стенке матки.



Вокруг внутриматочной спирали было много споров, так много, что большое число женщин не рассматривают этот вариант. С одной из марок внутриматочных спиралей — *Dalkon Schield* — были проблемы, и она была изъята из продажи. Некоторые другие производители после этого сняли свои продукты с рынка США, опасаясь возможных судебных исков. Тем не менее Всемирная организация здравоохранения и Американская медицинская ассоциация считают внутриматочную спираль одним из самых безопасных и эффективных методов предотвращения беременности.

Учитывая эти факты, непременно посоветуйтесь с врачом, прежде чем принять решение использовать внутриматочную спираль.

Вставленная в матку через шейку в период менструации, внутриматочная спираль может оставаться там до 10-ти лет (одни врачи, правда, полагают, что ее следует менять каждый год, а другие утверждают, что каждые два года). То, каким образом спираль предотвращает беременность, зависит от того, какой именно тип вы используете.

Преимущество внутриматочной спирали в том, что (помимо необходимости ее проверки) вам не надо ни о чем беспокоиться. К тому же внутриматочная спираль не меняет ни гормональный уровень, ни уровень содержания меди в организме женщины.



Главный компонент внутриматочной спирали — это скрученная нить, которая тянется через шейку матки во влагалище. Внутриматочная спираль — это очень хорошее средство предохранения от беременности (если, конечно, она правильно установлена). Иногда внутриматочная спираль может выскользнуть, и вы даже не поймете, что это произошло. Если такое случилось, вы больше не защищены от беременности. Поэтому надо постоянно проверять, что спираль находится на месте.

Сразу после установки спирали могут ощущаться небольшие спазмы, у некоторых женщин первые месяцы наблюдаются более обильные выделения; также есть риск занесения инфекции в тазовую область. Еще реже встречаются проблемы проталкивания спирали внутрь матки, что вызывает иные осложнения. Но в целом, по сравнению с другими методами контрацепции и особенно с отказом от какой-либо контрацепции, внутриматочная спираль более безопасна, чем большинство других методов. (Но помните, что если у вас не один партнер, вам надо предохраняться от ЗППП.)

Стоимость обследования перед установкой внутриматочной спирали — от 150 до 300 долларов.

### **На подходе**

Если я когда-нибудь найду лампу Аладдина и джин исполнит три моих желания, я точно знаю, что одним из них будет идеальное противозачаточное средство, поскольку каждый из современных методов имеет те или иные недостатки.

Но так как я не верю в джинов (и даже не мечтаю о них), то мне бы хотелось, чтобы больше средств направлялось на исследования в этой области. Правда, кое-какие деньги все же тратятся, и есть некоторые достижения.

### **Влагалищное кольцо**

На горизонте обозначился новый метод гормонального контроля беременности — *влагалищное кольцо*, которое вставляется так же, как диафрагма (см. подробнее об этом в разделе “Барьерные методы” далее в этой главе). Его вставляют на три недели в месяц и вынимают на одну неделю во время менструации. Кольцо не функционирует как барьер, подобно диафрагме, вместо этого оно выделяет те же типы гормонов, которые содержатся в противозачаточных таблетках. Каждое кольцо рассчитано на три цикла, так что каждые три месяца надо приобретать новое.

Хотя кольцо может вызвать некоторые побочные эффекты, аналогичные побочным эффектам от противозачаточных таблеток, они не столь ощутимы, потому что женщина помещает влагалищное кольцо рядом с шейкой матки и получает еще меньшие дозы гормонов по сравнению даже с низкогогормональными таблетками. И при этом она получает все те преимущества, что и от приема гормонов в виде противозачаточных таблеток.

Влагалищное кольцо все еще исследуется, и если вас заинтересовал этот вид контрацепции, время от времени спрашивайте у своего врача, одобрено ли его применение.



## Мужская гормональная контрацепция



В настоящее время проходит исследование мужской гормональный препарат. Так же как и противозачаточные таблетки для женщин, он подразумевает прием гормонов. Синтетическая форма мужского гормона тестостерона, поступающая вместе с ним в организм, задерживает примерно на неделю производство спермы. Но поскольку оральное применение этого гормона может навредить печени, то мужское противозачаточное средство не может быть собственно таблеткой — это должна быть инъекция. Этот контрацептив все еще проходит испытания и, возможно, не появится на рынке еще многие годы.

## Барьерные методы

Цель барьерных методов — не позволить сперме добраться до яйцеклетки. Если применить здесь военную терминологию, то боевые действия лучше провести в самом узком месте — в шейке матки. Джакомо Казанова первым применил барьерный метод, накладывая полые половинки лимона на отверстие шейки матки, но в наши дни латекс весьма успешно заменил цитрус.

### Диафрагма и колпачок

*Диафрагма* — это неглубокая куполообразная насадка. У нее эластичный край, позволяющий вставить ее, ибо ее надо сложить для того, чтобы установить во влагалище (рис. 7.3). Диафрагма предназначена для блокирования всей нижней части влагалища, включая шейку матки, с целью защиты от нападения атакующих сперматозоидов.

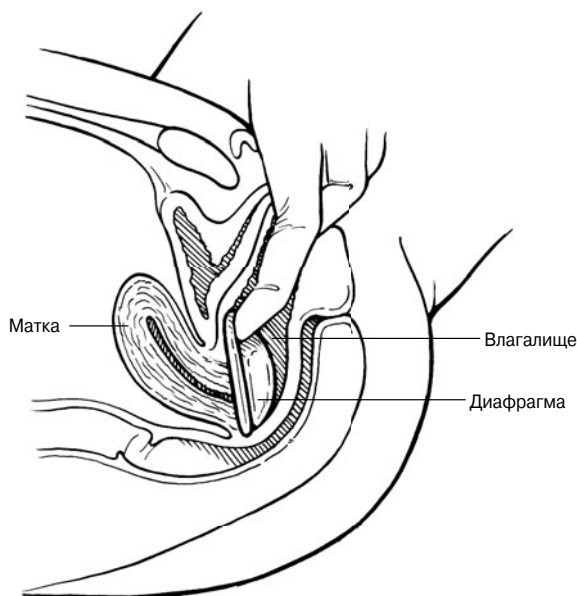


Рис. 7.3. Диафрагма эффективна только при условии ее правильной установки

Поскольку сперматозоиды так просто не сдаются, диафрагма наиболее эффективна в сочетании со спермицидным кремом или с гелем. Следует оставить диафрагму на месте не меньше чем на восемь часов после полового акта, чтобы дать спермициду достаточно времени на уничтожение всех сперматозоидов. Диафрагму можно оставлять во влагалище до 24 часов.

*Противозачаточный колпачок* функционирует так же, как диафрагма, разница только в форме: колпачок поменьше и более плотно прилегает к шейке матки. Врачи обычно рекомендуют колпачок тем женщинам, у которых тазовые мышцы недостаточно развиты, чтобы удерживать на месте диафрагму. Но из-за того, что колпачок плотно прилегает, некоторые женщины жалуются, что его трудно снять.

Хотя ни диафрагма, ни противозачаточный колпачок не имеют никаких побочных эффектов, это не самые простые в применении противозачаточные методы.

- ✓ С установкой диафрагмы или колпачка иногда приходится повозиться, потому что надо не только нанести на них крем или гель, а затем вставить во влагалище, их надо вставить настолько аккуратно, чтобы была полная уверенность, что они установлены правильно.
- ✓ Даже если вы вставите диафрагму или колпачок за шесть часов до полового акта (т.е. заранее все спланируете и не будете прерывать пламенную встречу, чтобы вставить диафрагму), когда вам захочется заняться этим еще раз, надо будет обязательно добавить еще спермицидного крема или геля.

Диафрагмой и противозачаточным колпачком нельзя пользоваться во время менструации.

Диафрагма не столь надежна в предотвращении беременности, как некоторые другие контрацептивные методы, которые здесь рассматриваются. Фактически 18% женщин, которые пользуются диафрагмой, беременеют в первый же год. Даже среди женщин, научившихся идеально пользоваться диафрагмой, беременеют 6%. С другой стороны, если вам не хочется вмешиваться в работу своей гормональной системы или если ваш организм этого не позволяет, то диафрагма — хорошая альтернатива.



Спермициды, которые применяются наряду с диафрагмой, предлагают некоторую защиту от СПИДа и других ЗППП, но все же на них нельзя положиться полностью. Если вы опасаетесь, что риск заразиться существует, используйте, кроме всего прочего, презерватив.

Поскольку диафрагма или противозачаточный колпачок требуют подгонки, вам надо посетить врача.



Диафрагма и колпачок должны иметь срок годности до нескольких лет, но их надо регулярно просматривать на свет, чтобы проверить на износ, главным образом, чтобы не было дырок. И, если с вами произошли физические изменения (например, беременность или значительная прибавка или потеря веса), следует сделать еще одну подгонку, чтобы снова воспользоваться этим устройством.

ГОРЯЧО!



## Когда можно вставить диафрагму

Если вы не думали заниматься сексом и заранее не вставили диафрагму на место, это не означает, что процесс ее введения должен нарушить чувственность момента. Наоборот — постарайтесь сделать это введение частью нежной прелюдии.

Если вас отвращает такая идея, это, возможно, потому, что вы немного стесняетесь вставлять диафрагму себе во влагалище даже наедине, не говоря уже о зрителях, пусть даже и в единственном числе.

Но вам следует помнить, что мужчины обожают зрелища. И чем ближе будет их личное знакомство с вашими интимными органами, тем больше они возбуждятся. Возможно, вас способна охладить сама мысль о том, чтобы вставлять диафрагму на глазах у вашего партнера, но его это зрелище только распалит — это я вам гарантирую.

Если не верите, попробуйте. И если вы при этом сами распалитесь, дополнительная смазка не помешает при введении диафрагмы.

## Губка

Губка — она и есть губка, но содержащая спермицид, блокирующий сперматозоидам вход в шейку матки. Вам не нужен рецепт врача, потому что губки есть в свободной продаже. Так как использование губки было изначально сопряжено с риском синдрома токсического шока, я никогда не была сторонницей этого противозачаточного средства, к тому же в связи со сложностью изготовления губка исчезла с американского рынка. Однако, насколько мне известно, планируется возобновление ее производства. Призываю всех женщин, которые заинтересуются губкой, быть осторожными и внимательно прочитать инструкцию перед тем, как принять решение попробовать этот метод.

## Презерватив

Когда впервые появились противозачаточные таблетки, люди закинули презервативы куда подальше. Но вот появился СПИД, и старые добрые презервативы, способные защитить своих обладателей от ЗППП, снова вышли на передний план.

Сомневаюсь, что кто-либо старше 12 лет не знает точно, что такое презерватив, но чтобы раз и навсегда покончить с этим, я все же расскажу о нем.

Презерватив — это чехол, который надевается на пенис и не позволяет сперме проникнуть во влагалище. Большинство презервативов делается из латекса, хотя некоторые изготавливаются из животных материалов (как правило, это овечьи кишки), а теперь можно купить презервативы из полиуретана. Хотя последний вариант самый дорогостоящий, он тоньше и прочнее, чем презервативы из латекса, в нем отсутствуют поры (поэтому он непроницаем для всех вирусов, включая ВИЧ), мало аллергичен, и его можно спокойно использовать наряду со средствами на основе масел. Он обладает хорошей теплопроводностью, поэтому предполагается, что он лучше передает ощущения между партнерами.



Презервативы из овечьих кишок имеют микроскопические отверстия, достаточно малые, чтобы не пропустить сперматозоиды, но достаточные для того, чтобы во влагалище могли свободно проникнуть вирусы. Следовательно, такие презервативы не обеспечивают должную защиту от ВИЧ.

Презервативы имеются в широком ассортименте в аптеках, супермаркетах и ночных магазинчиках, а также в автоматах многих общественных туалетов. Вы покупаете презерватив в свернутом виде, в пакетике. Вы надеваете презерватив на возбужденный пенис и разворачиваете вниз по стволу, оставляя сверху небольшой карман для приема спермы. (Кто любит наглядность, ознакомьтесь с рис. 7.4.) Старайтесь надеть его так, чтобы в нем не остались пузырьки воздуха.

Дни скучных презервативов миновали. Теперь они имеют разнообразные цвета, размеры и оригинальную упаковку. Вы можете купить презервативы без смазки и со смазкой (даже ароматизированные!). Некоторые презервативы со смазкой включают в себя спермицид для дополнительной гарантии.

Если говорить о размерах, то презервативы для большинства мужчин подобны носкам, т.е. один размер подходит многим. Однако для мужчин с органом намного больше или меньше среднего важно подобрать соответствующий размер. Мужчины с маленькими пенисами могут столкнуться с проблемой соскакивания презерватива в разгар полового акта. Им надо приобретать презервативы “уютного размера”. Среди марок этого типа можно отметить *Lifestyle* и *Exotica*. Мужчины, щедрее одаренные природой, рискуют порвать обычный презерватив, и на этот случай рынок предлагает марку *Maxxim*.

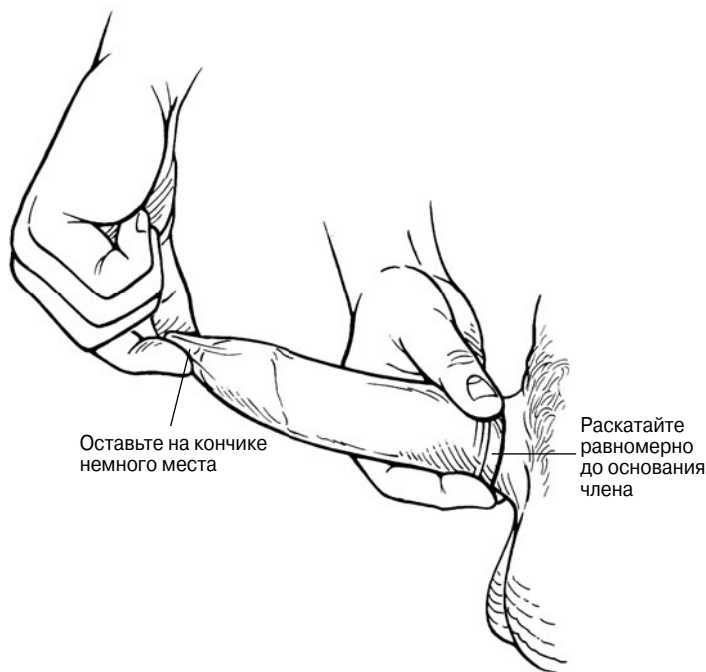


Рис. 7.4. Хотя способ использования презерватива может показаться очевидным, многие люди выбрасывают деньги на ветер, не умея правильно его надевать



Если вы используете сухой презерватив и решите добавить смазку, убедитесь, что эта смазка на водной основе, например *KY Jelly*. Смазки на основе масла, такие как вазелин, или другие продукты на основе минеральных или растительных масел могут нарушить целостность латекса и сделать презерватив пористым. Такое нарушение может произойти очень быстро, поэтому не наносите ни одно из этих веществ на презерватив.

### **Как снимать презерватив**

Самая мудреная часть в использовании презерватива — это правильно снять его. Всегда следите за тем, чтобы презерватив не протекал, потому что если сперматозоиды совершат побег из этой резиновой тюрьмы, они могут пробраться во влагалище и устроить там выходку, которую вы и хотели предотвратить.

- ✓ Либо мужчина, либо женщина должны придерживать основание презерватива, чтобы тот оставался на стволе полового члена, пока мужчина вынимает последний из влагалища.
- ✓ Чтобы свести к минимуму риск утечки, следует снять презерватив до того, как мужчина окончательно потеряет эрекцию.

### **Презервативы не идеальны**

Хотя презервативы практически безопасны для мужчины (если у него нет аллергии на латекс), это не самый лучший способ предотвращения беременности. Примерно 12% женщин, партнеры которых используют презервативы, беременеют в течение года регулярного применения последних, поскольку презервативы могут порваться во время акта или семя может вытечь из них во время снятия. Ясно, что чем более осторожны вы при использовании презерватива, тем большую защиту он вам обеспечит. Однако самая распространенная причина неудач в том, что касается презервативов, — это, прежде всего, их игнорирование. Иными словами, та или иная пара может заявить, что предохраняется с помощью презервативов, но использует их только время от времени.



Если уж вы прибегли к презервативам для предотвращения беременности или ЗППП, то используйте их постоянно.

### **Презервативы и острота ощущений**

Хотя многие женщины аплодируют презервативам, поскольку последние заставили мужчин взять на себя ответственность за то, за что прежде всегда отвечали женщины, сами мужчины часто жалуются, что использование презерватива во время занятий сексом снижает остроту ощущений.

Что ж, мужчинам, страдающим ранним семяизвержением, такое снижение остроты может пойти на пользу. Понимаю, что для остальных мужчин, читающих эту книгу, притупленные ощущения — это недостаток.

Если бы по мановению моей руки и СПИД, и другие ЗППП исчезли бы, поверьте, я бы тогда пустилась в присядку. Однако горькая правда остается — у нас нет ни лекарства, ни вакцины против СПИДа, так что у вас нет выбора, кроме того, чтобы использовать презерватив во время занятий сексом, если есть хоть какой-то риск заражения. Знаю и то, что если женщина пользуется другим контрацептивом, презерватив раздражает мужчину еще больше. В такой ситуации, если это достаточно длительные отношения, в один прекрасный день вы все-таки сможете забросить презервативы куда подальше.

### **Презервативы не вечны**

Разговор об избавлении от презервативов мне кое о чем напомнил. Некоторые мужчины носят презервативы в бумажнике на случай, если им вдруг повезет; это нормально, если относиться к ним, как маслу в вашем автомобиле, которое надо менять через каждые 15000 км.



Я не буду устанавливать временные пределы хранения презерватива в бумажнике, прежде чем его можно будет причислить к просроченным товарам. Это зависит от многих факторов, включая то, насколько жарко снаружи и насколько горячи вы сами. Но я бы сказала, что год — это слишком долго, даже если вы худенький парнишка, живущий на севере.

Кстати, этот совет относится не только к бумажникам. У мужчины много мест, где он может спрятать такую заначку, включая бардачок автомобиля, чемоданчик для инструментов или карманы своих “широких штанин”. Но что бы это ни было, если это место подвержено воздействию экстремальных температур, помните, что через какое-то время презерватив больше не будет надежным и безопасным.

### **Женский презерватив**

Поскольку слишком многие мужчины ворчат на женщин за то, что те заставляют их надевать презервативы, был придуман презерватив для женщин, который позволяет им защититься от болезней, передающихся половым путем. Женский презерватив представляет собой прилегающий к влагалищу мешочек, закрытый конец которого помещается глубоко внутрь влагалища. По аналогии с диафрагмой, вы можете вставить женский презерватив заранее или прямо перед половым актом. Его закрытый конец должен быть предварительно смазан. Открытая часть остается снаружи влагалища, и в нее мужчина вводит свой пенис.

При использовании женского презерватива пары столкнулись со следующими проблемами:

- ✓ раздражение влагалища;
- ✓ внешнее кольцо раздражает вульву или проскальзывает во влагалище во время полового акта;
- ✓ внутренняя часть вызывает раздражение пениса.

Некоторые пары жаловались также, что снижается острота ощущений, а сам процесс получается слишком шумным.



Хотя женский презерватив стоит почти вдесятеро дороже мужского, но, поскольку он предоставляет женщинам свободу выбора и возможность положиться на собственные средства для защиты от СПИДа, полагаю, что это не такая уж высокая цена.

## Пенки, кремы, гели и свечи

Все в тех же целях можно приобрести многие противозачаточные пенки, кремы, гели и свечи. Они продаются без рецепта, и, помимо возможных временных аллергических реакций на химикаты, входящие в их состав (которые может перенести женщина, мужчина или оба сразу), дают очень мало побочных эффектов. Они также относительно малоэффективны, если их использовать как единственное средство.

Примерно 21% женщин, пользующихся противозачаточными пенками, кремами, гелями или свечами, беременеет в течение первого года стандартного применения, хотя при идеальном применении это количество может сократиться до трех.

Спермициды, используемые в этих средствах, все же обеспечивают некоторую защиту от ВИЧ и других ЗППП, но я бы не советовала полагаться исключительно на эти средства, если хотите сохранить здоровье.

Большинство этих препаратов снабжено аппликаторами для внесения их во влагалище. Способ применения каждого из препаратов немного отличается, но в целом вам надо воспользоваться им за 10 минут до акта (и этот процесс можно сделать частью прелюдии). Спермицид надо наносить каждый раз перед повторным половым актом.

## Влагалищная противозачаточная пленка

Еще один способ применения спермицида — это влагалищная противозачаточная пленка, которая представляет собой пластинку толщиной с бумагу размером примерно 5х5 см, содержащую *ноноксинол-9* (химическое вещество, убивающее сперматозоидов). Вы помещаете ее поверх или рядом с шейкой матки, где она растворится за считанные секунды, высвободив спермицид. При условии правильного применения всего 6% женщин, которые пользуются влагалищной противозачаточной пленкой, рискуют забеременеть. При небрежном применении это количество возрастает до 25%.



Влагалищную противозачаточную пленку легко купить и легко применять, но она намного более эффективна в сочетании с диафрагмой, противозачаточным колпачком или презервативом.

## Физиологическая регуляция зачатия

Нет сомнений, лучший способ избежать беременности — это *воздержание*, или полное отсутствие всякой половой жизни.

Еще один путь — это воздержание в тот период каждого месяца, когда женщина фертильна и может забеременеть (см. главу 1, где обсуждаются эти периоды). Такой учет периодов фертильности называется *физиологической регуляцией зачатия* (или периодическим воздержанием, или методом учета фертильности, календарной или циклической регуляцией).

Физиологическая регуляция зачатия основана на учете регулярных периодов *фертильности* (т.е. способности к зачатию), которые есть у большинства женщин. Однако сразу же надо сказать о главном недостатке всех этих методов. Менструальные циклы у многих женщин не такие уж регулярные, и даже у тех, у кого они достаточно регулярны, случаются исключения в тот или иной месяц. Когда это происходит, результатом может стать беременность.

Чтобы использовать подобную методику, вам надо сначала попытаться предсказать, когда у вас произойдет следующая овуляция. При условии, что вы уверены в своей “регулярности”, т.е. ваши периоды происходят всегда в определенный момент цикла, можно установить, в какие дни месяца вы можете спокойно заниматься сексом. Если же ваши периоды имеют тенденцию к нерегулярности, физиологическая регуляция зачатия сопряжена для вас с риском забеременеть.

### **Календарный метод**

Период фертильности начинается отнюдь не в тот день, когда у женщины происходит овуляция. Яйцеклетка живет от одного до трех дней, но сперматозоиды могут прожить во влагалище от двух до семи дней. Это означает, что если у вас были половые сношения до вашей овуляции, любой из этих сперматозоидов может все еще бродить по фаллопиевым трубам и в тот момент, как высвободится яйцеклетка, он нападет на нее, как горный орел, и вы забеременеете.

Чтобы избежать беременности, вам будьте особенно осторожны в рискованный девятидневный период — пять дней до овуляции, день овуляции и три дня после нее. Во время фертильного периода вам надо либо воздерживаться от секса, либо применять барьерный метод контрацепции.

Последующие 19 дней, входящих в цикл, считаются “безопасными”, и (теоретически) вы можете заниматься сексом в эти дни, не применяя какие-либо другие методы контрацепции и не беременея. Но нет уверенности ни в чем, когда имеешь дело с этими шустрými яйцеклетками и сперматозоидами, так что помните о том, что риск присутствует всегда.



После того как вы ознакомились со всей этой информацией, у вас уже должен сформироваться соответствующий условный рефлекс, но я вас снова и снова предостерегаю. Если вы, по вашему мнению, защищены от беременности, это не означает, что вы не можете заразиться ЗППП. Если вы не уверены, что ваш партнер на 100% здоров, позаботьтесь, чтобы уже до начала полового акта презерватив был на своем месте.

### **Базальная температура тела**

Вы можете воспользоваться другими показателями своей фертильности в сочетании с календарным методом. Один из таких показателей — это *измерение базальной<sup>4</sup> температуры тела* (термометр при этом вставляется в задний проход).

---

<sup>4</sup> Базальный — в биологии — основной, относящийся к основанию (базе), лежащий в основании или под ним; расположенный у основания, обращенный к нему. — *Примеч. ред.*



В период овуляции температура тела женщины слегка повышается (на 0,4–0,8 градуса). Если вы будете измерять свою температуру каждое утро перед тем, как встать с постели, пользуясь особо точным термометром, и если в одно прекрасное утро температура повысится (а вы уверены, что у вас нет никакой инфекции, которая дала бы такое повышение), то останется предположить, что у вас произошла овуляция и вам следует воздержаться от секса без предохранения.

Разумеется, любой сперматозоид, попавший в вас накануне, может с успехом вас оплодотворить. Следовательно, этот метод служит всего лишь подтверждением верности календарных расчетов.



Если вы хотите забеременеть, измерение базальной температуры тела — хороший способ определить наиболее благоприятный момент для полового акта с целью зачатия ребенка.

### Слизь шейки матки

Еще один хороший способ установить факт овуляции — это исследование слизи, взятой из шейки матки. Эта слизь разжижается во время овуляции для того, чтобы облегчить проникновение сперматозоидов. Постоянно проверяя слизь шейки матки, можно заметить, когда она станет менее вязкой, что указывает на наступление овуляции. Пользоваться этим методом без подготовки сложно, поэтому рекомендую вам пройти курсы (они проводятся в некоторых больницах), где вы научитесь различать состояния своей слизи, если все-таки решите воспользоваться этой методикой.



Так же как и измерение базальной температуры тела, это надежный метод определения момента овуляции, если вы хотите забеременеть. Сама по себе, однако, проверка слизи шейки матки не сообщит вам, когда у вас должна начаться овуляция. Поэтому любой сперматозоид, который случайно забрел в ваше влагалище, может стать причиной беременности.

Еще один способ определения овуляции — распознать специфические болезненные ощущения, которые называются *миттельшмерц* (или овуляторная боль). Как правило, один или, реже, оба яичника высвобождают по яйцеклетке. Некоторые женщины ощущают, когда это происходит, по слабой боли в нижней части живота, с правой или с левой стороны. Не каждая женщина сталкивается с такими ощущениями или распознает их, так что этот способ редко обсуждается в данном контексте.

### Применение симптомотермального метода

Если вы объедините все эти методы (календарный, на основе базальной температуры тела и метод проверки слизи шейки матки), то такой комбинированный метод будет иметь название *симптомотермального*. Этот метод может служить относительно точным индикатором времени, когда следует воздержаться от секса, а когда применять барьерные методы контрацепции.

При обычном применении этого метода беременеют 20% женщин, пользующихся периодическим воздержанием (т.е. они отказываются от половых отношений в

периоды своей фертильности, которые определяют по измерениям и расчетам). Однако при идеальном применении это количество может сократиться до 3%.



Из-за внешних факторов, которые могут внести хаос в физиологическую регуляцию зачатия, случаи идеального применения редки.

- ✓ Недосыпание может привести к изменению температуры тела женщины.
- ✓ Консистенция слизи шейки матки может измениться из-за вагинальной инфекции, о которой женщина может не знать.
- ✓ Любой из яичников может в любой момент высвободить яйцеклетку.

## Разоблачение мифов о контрацепции

Итак, ваша голова теперь наполнена фактами о контрацепции. Но меня на этой стадии беспокоит то, что у вас могут быть и некоторые другие “факты”, которые вам сообщают все кому не лень и которые на самом деле представляют собой мифы и могут довести вас до беды.

Чтобы вы могли точно отличать факты от мифов, я изложу вам мифы, а потом очень быстро их развею.

### Спринцевание не предотвращает беременность

Первый миф относится к спринцеванию, которое бесполезно как с точки зрения гигиены, так и контрацепции.



Идея вымывания сперматозоидов прежде, чем они смогут проникнуть в матку, ведет свое начало еще от древнего Египта (так что, сами видите, это заблуждение имеет буквально мифологическую историю). Ингредиенты, из которых готовились растворы для спринцевания, со временем менялись. В годы моей молодости считалось, что помогает уксус; не так давно я слышала, что следует спринцеваться *Coca-Cola*.

На самом деле к тому времени, как половой акт и спринцевание будут позади, многие сперматозоиды уже начнут свой путь в направлении яйцеклетки, и вы никак не сможете смыть их.



Хотя обычно рекламодатели не стараются приписать средствам для спринцевания контрацептивные свойства, но они все же хотят привить вам идею о гигиеническом аспекте этой процедуры. Напротив, многие специалисты полагают, что женщинам следует воздерживаться от использования подобных средств, поскольку они уничтожают полезную микрофлору, не принося при этом никакой пользы. Если вам не на что потратить деньги, лучше пожертвуйте их на благотворительные цели, чем покупать эти рекламируемые средства для спринцевания.

## Достаточно и первого раза

Еще один миф, который распространяют некоторые женщины и который довел многих из них до беды, состоит в том, что женщина не может забеременеть после первого в своей жизни полового акта.

При дефлорации у девственницы может произойти кровотечение, и она может ощутить некоторый дискомфорт. Однако эти факторы никак не относятся к соединению сперматозоида с яйцеклеткой, и те, кто впервые вступает в половые сношения, должны предохраняться так же, как и все остальные.

## Можно забеременеть без оргазма

Кое-кто полагает, что если женщина не испытывает оргазма, она не может забеременеть.

Верно, что происходящие при оргазме сокращения мышц влагалища приводят к тому, что шейка матки соприкасается со скоплением спермы у основания влагалища, что способствует зачатию. Тем не менее некоторые сперматозоиды все же достигнут шейки матки, независимо от того, испытывает женщина множественные оргазмы или вообще их не испытывает.



Советую вам делать все возможное, чтобы добиться оргазма... после того, как вы позаботились о контрацепции.

## Секс в положении стоя не остановит сперматозоиды

Некоторые думают, что сперматозоиды не могут победить гравитацию, и если пара занимается сексом стоя, то женщина не забеременеет.

Опять не так, друзья мои. Сперматозоиды — выносливые пловцы и могут плыть как по течению, так и против него.

## Можно забеременеть во время месячных

Есть мнение, что если у женщины менструация, она не может забеременеть.

Хотя менструальный период действительно снижает шансы зачатия, это не 100%-ный метод предотвращения беременности. У некоторых женщин бывают нерегулярные кровотечения, которые не представляют собой собственно менструацию. Неверное истолкование такого кровотечения может разрушить вашу стратегию предохранения.

## Прерванный половой акт не дает результатов

Теперь я подошла к самому опасному заблуждению, которое стало причиной самого большого числа нежелательных беременностей: сказочный эпос об эффективности метода прерванного полового акта.



На протяжении веков мужчины клялись, наверное, миллионам женщин, что они способны умело сдерживать семяизвержение и выведут пенис из влагалища, как только почувствуют приближение оргазма, и зачатия не будет.

У этой теории много слабых мест.

- ✓ Прежде всего, многие мужчины, считающие, что у них все под контролем, ошибаются. Они эякулируют до того, как успевают вывести пенис.
- ✓ Некоторые мужчины в пылу страсти забывают о своем обещании и пенис не выводят.
- ✓ Даже если мужчина выведет пенис до эякуляции, все равно будет поздно. Доэякуляционная жидкость, производимая куперовой железой, содержит сперматозоиды, которые уже начинают свое движение к матке задолго до того, как их собраты изливаются на живот или бедра благородной дамы.

Так что *coitus interruptus* (замысловатое латинское название не такого уж замысловатого способа предотвращения беременности) может быть лучше, чем ничего, но немного лучше. И, разумеется, он не обеспечивает защиты от болезней, передающихся половым путем.

## Если ваш метод не сработал

Если пара хочет иметь ребенка, то новость о том, что женщина беременна, может стать одним из счастливейших моментов в их жизни. С другой стороны, новость о нежелательной беременности может вызвать у незамужней женщины самое сильное в ее жизни чувство одиночества и страха.

Я, разумеется, не могу советовать всем подряд женщинам, что им делать в подобных обстоятельствах, но несколько вариантов все-таки предложу.

## Оставить ребенка

Один из выходов — это выносить ребенка и родить его. Все больше и больше одиноких женщин именно так и поступают. Некоторые из этих молодых мам считают, что ребенок — это условие перехода к взрослой жизни, а многие следуют примеру своих матерей.



Я категорически не согласна с такой точкой зрения, поскольку ребенок, выросший в доме без отца, как правило, лишен мужских аспектов воспитания, а часто и финансовой поддержки. (Всегда помните о том, что, независимо от того, замужем вы за отцом ребенка или нет, на отце лежит законная обязанность помогать ребенку деньгами и вы должны настаивать на этом.) Этим женщинам было бы лучше готовиться к взрослой жизни, получая образование, а не бросаться в эту жизнь с головой и заводить ребенка.

Женщины, располагающие средствами для самостоятельного воспитания ребенка, становятся матерями-одиночками, поскольку не могут найти подходящего мужа, но при этом не хотят лишаться радостей материнства. Мэрфи Браун, героиня телесериала, сыгранная Даной Куэйл, стала прообразом таких женщин.

Однако не следует забывать, что Мэрфи Браун в этом мире — скорее исключение, чем правило. Успешная журналистка, она, несомненно, располагала необходимыми средствами для воспитания ребенка в одиночку. Это не относится к большинству одиноких матерей, и я полагаю, телевизионное наведение глянца на безотцовщину небезопасно. Это может убедить многих женщин последовать примеру Мэрфи Браун, даже если у них нет и намека на такие деньги, какими располагала последняя.

Одно могу сказать с уверенностью: с таким количеством одиноких матерей вокруг темный ореол, некогда венчавший незамужних матерей, почти ушел в прошлое. Люди могут нахмуриться, но камнями вас не закидают.



Если вы решили оставить ребенка, желаю вам всяческой удачи. Я прошла через это с моим первым ребенком и, скажу вам, до конца ощутила счастье материнства. Но хотя я уверена, что у вас будет множество радостных моментов все эти годы, вы столкнетесь и со множеством трудностей.

Разумеется, вы можете выйти замуж за отца вашего ребенка. Но я вас заклинаю — поступайте так, только если вы любите друг друга и хотите создать семью. Незапланированное зачатие привело к созданию многих любящих пар, но это не лучший путь для начала семейной жизни.

## Отдать ребенка приемным родителям

Следующий вариант — это отдать ребенка на усыновление. Многие пары, не способные зачать ребенка, могут стать вашему ребенку великолепными родителями. Социальный работник при любой крупной больнице должен помочь вам найти квалифицированное агентство по усыновлению.



Отдать кому-то своего ребенка не так просто, как может показаться. Пока он развивается у вас внутри, вы не сможете не привязаться к нему, а когда вы его увидите наяву, отдать его будет стоить немалой сердечной боли. Переживания, сопряженные с отказом от ребенка, — это еще одна из величайших причин, которая побуждает меня вновь и вновь говорить о важности любых доступных мер предотвращения нежелательной беременности.

Задумайтесь еще вот о чем: прежде чем вы отдадите ребенка на усыновление, требуется получить разрешение его отца. Если отца в тот момент не будет рядом, позже могут возникнуть осложнения, если отец решит, что хочет вырастить ребенка.

Хотя в некоторых случаях усыновление — это процесс обратимый, перед тем как отдать ребенка, убедитесь, что вы хотите это сделать. Каждый ребенок заслуживает полноценной семьи.

## Прерывание беременности

Некоторые женщины выбирают аборт. *Аборт* — это прерывание беременности путем избавления от плода или его уничтожения до того, как он достиг стадии жизнестойкости — способности выжить вне матки.

Бывают самопроизвольные аборты, когда организм женщины по каким-то причинам отторгает ребенка. Это называется *выкидыш*. Хотя врачи не всегда уверены в причине выкидыша, они очень часто обнаруживают, что что-то серьезное происходит с плодом.



Аборт можно вызвать искусственно, как правило, с помощью врача. Около 90% абортов, выполняемых в США, производятся в первые 12 недель беременности, когда эмбрион едва различим или очень мал. Распространенный метод раннего прерывания беременности — *вакуум-аспирация*. Шейка матки анестезируется, и эмбрион извлекается посредством вакуумного отсасывания через узкую трубку, вставляемую в шейку матки. Как правило, эта процедура занимает около пяти минут, производится амбулаторно и имеет мало осложнений.

Если вы протяните больше 12 недель, все будет гораздо сложнее, так как размер плода увеличится и его нельзя будет просто отсосать. Процедуры в этом случае различны: *дилатация* (расширение) шейки матки и *выскабливание* матки; *дилатация и эвакуация* плода (плод удаляется из матки путем выскабливания и отсасывания); *солевой аборт* (введение в полость матки солевого раствора). Все эти процедуры более сложные, чем простое вакуумное отсасывание, и сопряжены с дополнительным риском для женщины.

### **Экстренная контрацепция**

Иногда врачи назначают большую дозу эстрогена и прогестерона — нечто вроде экстренного средства для вызова выкидыша. Такая доза гормонов получила в народе название “*таблетка на следующее утро*”, но средство можно применять до 72 часов после полового акта. Есть несколько различных марок “таблетки на утро”, включая *Allesse, Ovral, Lo-Ovral, Nordette, Levlen* и *Tri-Levlen*. Каждый препарат требует применения различного количества таблеток и сопряжен с различными побочными эффектами. Назначать их может только специалист-медик, так что я советую вам обратиться к вашему врачу за консультацией о том, какой препарат вам больше подходит.

В препарате, действующем так же, как и “таблетка на следующее утро”, используется другой состав, и он носит название *RU 486 (mifepristone)*. Разработанный во Франции, препарат *RU 486* применяется в случае, когда женщина не уверена, что она забеременела, будучи при этом уверенной в том, что это ей не нужно (например, порвался презерватив, либо дал сбой другой контрацептив, либо в случае изнасилования).

Препарат *RU 486* действует, блокируя функции прогестерона — ключевые для наступления беременности. Через два дня после приема таблеток *RU 486* женщине дают дозу простагландина; после этого у большинства женщин в течение четырех часов происходит кровотечение и опорожнение матки. Препарат *RU 486* может эффективно предотвратить беременность в срок до десяти дней после того, как у женщины началась задержка менструального цикла.

## Права женщины

Аборт — это очень противоречивая тема, так как многие люди, по религиозным или моральным соображениям, считают зародыш, эмбрион или плод тем же ребенком, которого нельзя убивать. Верховный суд США постановил, приняв эпохальное решение по делу “Роу против Уэйд”, что право женщины на личную жизнь выше права государства контролировать то, что она совершает с собственным телом, фактически узаконив тем самым аборты. Хотя этим решением были улажены правовые вопросы, оно никак не повлияло на точку зрения противников абортов, поэтому противоречия по-прежнему не менее остры.

Аборты не радуют меня, но то, что творилось до того, как их узаконили, представляется мне еще более ужасным. В те времена безопасные аборты, которые делались либо в странах, где они были разрешены, либо настоящими врачами в США, но тайно, были доступны только обеспеченным, а женщины бедные или со скромными средствами вынуждены были идти на неквалифицированные, опасные и подпольные аборты, что часто заканчивалось серьезными осложнениями, а то и смертью.

## Принятие решения

Мне, конечно, легче описать все эти варианты, чем вам выбрать один из них, если вы столкнулись с нежелательной беременностью. Еще труднее, если вы одна, без поддержки и совета отца ребенка.



Аборты, законные они или нет, никогда не должны применяться как средство предотвращения беременности. Имеющиеся методы контрацепции, может быть, и не идеальны, но они достаточно эффективны и в любом случае лучше, чем искусственное прерывание беременности. Но какой бы ни была сознательной женщина, бывают неудачи с применением контрацептивов, бывают и изнасилования. Поскольку эти обстоятельства женщина изменить не может, я полагаю, что общество должно дать ей право на аборт, если это действительно необходимо.

Рекомендую вам не пытаться принять решение самой. Ищите совета, ищите наставления, предпочтительно от тех, кто уже помог другим в подобной сложной ситуации, поскольку ваши родственники, хотя и любят вас, могут не справиться со своими эмоциями и помешать вашему правильному выбору.



Центр планирования семьи, где я раньше работала, — это общенациональное агентство, которое специализируется в этой области. Его консультанты, как правило, хорошо подготовлены и способны оказать женщинам эффективную помощь в процессе принятия этого очень трудного решения<sup>5</sup>.



Другие агентства и клиники также заявляют, что способны помочь вам, но будьте начеку, они не все бескорыстны. Некоторые гораздо больше заинтересованы в том, чтобы вы согласились на процедуру, которая принесет им

<sup>5</sup> Узнать об аналогичных центрах у нас можно по городскому “телефону доверия”. — *Примеч. ред.*

деньги, чем дать вам дельную консультацию. Другие могут заявить, что их советы бесплатны, но их единственным советом будет не делать аборт.

Я часто рекомендую людям обращаться к настоятелям их религиозных общин по многим вопросам, но в отношении аборта священник может иметь точку зрения, которая не позволит ему быть объективным в том, что касается ваших конкретных обстоятельств или нужд.

Так что ищите совета у того, кому вы верите, и кто может действительно помочь вам, но помните — окончательное решение остается только за вами.



# Часть III

## Сделай это!



"Мы с Артуром заключили соглашение: он согласился дважды в неделю пропускать свои тренировки, а я ему гарантирую, что в эти дни он по-прежнему будет сжигать свои 300 калорий".

### *В этой части...*

Если вы хотите стать рок-звездой, вам следует начать с того, чтобы научиться играть на гитаре. Если хотите стать компьютерным гением, научитесь для начала выставлять курсор и щелкать кнопками мыши. А если вы хотите стать искусным любовником, вам следует развить определенные навыки, о которых вы узнаете в этой части. Кстати, постарайтесь не прерывать чтение, пока не дойдете до конца, ибо то, что имеет место после совокупления, не менее важно, чем сам акт.

# В первый раз

*В этой главе...*

- Как изменить отношение к первому сексуальному опыту
- Как сделать первый раз особенным
- Как сообщить партнеру, что вы готовы
- Значение первого сексуального опыта
- Первый раз с новым партнером

**О**дно из величайших достоинств секса — это то, что когда вы займетесь им и испытаете великое наслаждение, которое может дать только он, вы будете возвращаться к нему снова и снова, буквально много тысяч раз в течение жизни. Подумайте о подарке, который вы получаете бесконечно... и к нему не требуются батарейки!

Когда вы занимаетесь сексом, то, как правило, достигаете одного или двух оргазмов, и в этом сходство между всеми сексуальными эпизодами. Но в то же время вы могли заметить, что каждый раз это нечто другое. Временами, когда страсти накаляются до предела, ваш оргазм напоминает взрыв. Временами секс более спокойный, но не менее приятный. И только свой первый сексуальный опыт вы не сможете сравнить ни с какими другими, потому что случается он лишь однажды.

## *Девственность — невозстановимое достоинство*

У многих складывается неверное представление о первом половом акте. Они рассматривают его как барьер перед взрослой жизнью, который следует преодолеть как можно скорее. Или же они считают, что девственность — это признак слабости (будто бы каждый прохожий знает, что они девственники, и смеется им в спину). Как бы вы сами ни относились к девственности, но общество навязывает посредством фильмов и телешоу, что круто быть “настоящим” мужиком, который всегда окружен любвеобильными женщинами.

Даже семья может оказывать на вас давление. Видавших виды тетушек очень интересуется, почему это у молодых людей нет до сих пор подружки или дружка. Некоторые мамы ведут своих дочерей-подростков к гинекологу, дабы добрый доктор примерил им диафрагму и выписал рецепт на противозачаточные таблетки, хотя эти девушки еще не имеют никаких связей и не готовы к этой процедуре, которая для них достаточно постыдна. А некоторые папаша, когда сын достигает определенного возраста, торжественно ведут его к проститутке, чтобы парень доказал, что он “мужчина”.

## Куда спешить?

Я вас спрашиваю: “Куда спешить?”

Да, чем раньше вы начнете заниматься сексом, тем больше его у вас будет в течение жизни. Но если вы еще не готовы к нему или если вы займетесь сексом не с тем, с кем надо, вы станете плохим любовником и у вас никогда не будет великолепного секса. А некоторые начинают так резко, что быстро сгорают и потом вообще от секса отказываются.



Нет никакой гарантии, что позже вы не будете сожалеть о том, что вступили в половые отношения слишком рано. Поэтому я считаю, что вам не следует прыгать в постель с кем угодно только для того, чтобы покончить с этим, хотя многие, к сожалению, так и поступают.

Мало кто из мужчин теряет невинность с профессиональными проститутками; многие поднимаются всего на одну ступень выше и выбирают местную “доступную” девицу (т.е. “любительницу”). Это обычно особа, которая жаждет внимания, особенно от мужского пола. Она может быть толстовата и косовата, поэтому думает, что вряд ли кто-то займется с ней сексом по любви; или же она подверглась сексуальному надругательству в детстве, и у нее очень заниженная самооценка, но при этом каждый парень знает, что она безотказна. Старший брат или кто-то из дружков, кто уже пользовался ее “услугами”, может легко свести юношу с этой девицей.

Многие молодые люди обоего пола, по крайней мере в США, теряют невинность на заднем сидении автомобиля. Им едва удастся раздеться, потому что они боятся, что их кто-то увидит; они в замкнутом пространстве, и каждое движение сопряжено с большим неудобством, а цель — именно покончить с этим как можно скорее.

## Бесценные воспоминания

Все предыдущие сценарии представляются мне очень тоскливыми. Если вы не мертвецки пьяны (еще один невеселый сценарий), вы никогда не забудете, когда, где и с кем вы потеряли девственность. Эти воспоминания могут быть прохладными (вы едва знали этого человека) или теплыми, полными любви (это человек, который был вам близок и кому были близки вы). То, что вы уже не будете вместе, не имеет значения; имеют значение тонкие душевные вибрации.



Я не призываю вас непременно отложить первые занятия сексом до женьшеньбы, но предупреждаю — не стоит пренебрегать этим моментом, надо ценить и уважать его. Пусть это будет особенный момент, и вы будете снова и снова переживать его в душе с наслаждением. А если это будет нечто отталкивающее, то, как только вы об этом вспомните, сразу постараетесь забыть. Неужели и теперь не ясно, какие воспоминания лучше сохранить?

## *Первый раз не обязательно волшебный*

Позвольте мне сообщить вам еще кое-что (я говорю об этом и в других главах этой книги): ваш первый половой акт может оказаться не самым потрясающим опытом с сексуальной точки зрения. Большинство женщин в первый раз не испытывают оргазм. А для многих мужчин все заканчивается так быстро, что они не уверены, было ли что-то вообще. Тогда почему, можете спросить вы, если первый половой акт не сопряжен с грандиозным сексом, я настаиваю на том, чтобы это был некий особенный опыт? Читайте следующий раздел, в котором вы найдете некоторые ответы.

### **Как сделать первый опыт особенным**

Секс — это не просто оргазм. Секс — это форма отношений с вашим партнером, это целая гамма удивительных ощущений, пережитых вместе, прикосновений, поцелуев, ласк и оргазма. Когда два человека любят друг друга, им нужен не только оргазм, они желают раствориться один в одном и стать единым целым. Вы хотите стать единым целым с развратной особой или с проституткой?

У вас может и не быть грандиозного секса в первый раз, но это не значит, что само переживание не станет великолепным. Вы просто обязаны сделать этот опыт особенным по нескольким причинам.

- ✓ Ваш первый сексуальный опыт повлияет на ваше отношение к сексу на всю оставшуюся жизнь. У вас может быть восхитительный, исполненный любви опыт, если человек, который оказался рядом с вами, важен для вас, если вы любите друг друга, а не просто снимаете сексуальную напряженность.
- ✓ Еще одна причина, по которой не стоит вступать в связь с незнакомым или едва знакомым человеком, заключается в том, что вы избежите неловкого момента, который вполне возможен в данной ситуации.
- ✓ Большинство людей в первый раз много суетятся. Некоторые женщины испытывают боль, когда мужчина нарушает их девственную плеву. Некоторые мужчины теряются, точно не зная, как ввести пенис во влагалище женщины. Не лучше ли, если человек, которому вы не безразличны, будет с вами при этом тактичен? Если ваши впечатления о первом половом акте связаны с непреодолимым смущением или если кто-то даже посмеялся над вами, то что же это будут за воспоминания?
- ✓ Разумеется, стоит подумать и о заболеваниях, передающихся половым путем, таких как СПИД. Развратные особы, в эту категорию входят как проститутки, так и “легкая добыча”, гораздо чаще подвержены этим болезням.

## Вы не последние девственники в мире

“Но, д-р Рут, — я уже слышу, как вы жалобно хнычете, — я единственная (единственный) среди моих подруг (друзей), кто еще не попробовал. Так не может продолжаться. Меня надо совратить!”

Если девственность — ваша единственная проблема, предлагаю вам немного солгать во спасение.



Когда друзья снова начнут насмехаться над вашей девственностью, скажите, что вы ее лишились. Не надо говорить ничего больше, ну можете еще подмигнуть. Большинство из них, скорее всего, преувеличивают свои сексуальные подвиги и не станут особенно терзать вас вопросами.

Условно признаю: потрясена тем, как изменились времена, — то, что некогда было достоинством и добродетелью, теперь заслуживает позора. Я говорю “условно”, потому что времена девственности отнюдь не канули в Лету, как это многим представляется. Большинство мужчин до сих пор предпочитают жениться на девственницах — во всяком случае, так они говорят. Более того, в наше время, когда свирепствуют болезни, большинство женщин, как мне кажется, ухватились бы за шанс заполучить в мужа тоже девственника.



Как видите, девственность все еще в цене — это только видимость, что ею пренебрегают.

Правда состоит в том, что большинство людей не ждут женитьбы, чтобы заняться сексом. Главные причины, по которым это происходит, — это широкое распространение контрацептивов, предохраняющих от беременности, а также то, что люди откладывают заключение брака до более позднего возраста.

Но заниматься сексом до свадьбы — это не то же самое, что заниматься сексом с кем угодно. Вы можете и не создать семью с другом или подружкой в студенческие годы. Но если вы постоянно вместе два или три года, если вы признались друг другу в своей любви и многократно демонстрируете это, то это будут, несомненно, отношения, при которых ваша сексуальная жизнь расцветет. Такой союз гораздо ближе к созданию семьи, чем всего одна ночь “любви”. На тысячи миль ближе.

## Козни “зеленого змия”

Хочу упомянуть еще об одном, прежде чем перейду, так сказать, к “винтикам и шурупчикам” первого полового акта, — это вопрос о спиртном (и, я полагаю, о наркотиках). Очень много людей теряют девственность бездумно, в таком состоянии, когда они даже не понимают, что с ними произошло.



Масштабы пьяных кутежей, происходящих в студенческих общежитиях, не имеют пределов. Я не против легкой выпивки, но происходящее там пьянство — это, как правило, влияние дружков, а я против тех, кто действует наперекор собственному здравому смыслу.

Так что, если хотите время от времени напиться в собственное удовольствие, — дело ваше. Но я умоляю вас не делать это в ситуации, в которой вы можете сами себе навредить. Разумеется, нельзя садиться за руль в пьяном виде. И уж никак недопустимо, чтобы женщина поглощала литрами алкоголь, если оказалась в укромном месте с толпой нетрезвых лиц противоположного пола.



Иными словами, если женщина оказалась на дружеской вечеринке и выпила больше, чем нужно, она уже имеет проблемы. Я выслушала слишком много молодых женщин, потерявших девственность именно в таких ситуациях, и мне было грустно их слушать. Так что лучше не надо.

## *“Таможня даёт добро”*

Первый шаг к утрате невинности — это дать знать вашему партнеру, что вы готовы. Даже для людей, которые женаты уже 20 лет, зеленый сигнал может иногда представлять собой проблему. (Она примеряет перед ним новое платье, одевается и раздевается; его это возбуждает, но она абсолютно не в настроении, потому что это красное платье совсем не подходит к ее сумочке и вообще не того оттенка и покроя...)

Если вы будете постоянно твердить “нет” вашему другу или подруге, не ждите, что он или она догадается, когда вы все-таки будете готовы. В любом случае первый сексуальный опыт требует некоторой подготовки с обеих сторон, т.е. вы не можете просто так наброситься на партнера в последнюю минуту.

## Меры предохранения

В главе 6 я очень подробно обсуждала вопрос проверки на СПИД и то, как начать разговор об этом, так что не буду здесь особенно распространяться. Но проверка на СПИД — это то, что необходимо сделать заранее, так же как и выбрать метод контрацепции. Вы и без того будете нервничать в первый раз, что бы там ни было, так что не надо добавлять сюда еще и тягостные сомнения в том, защищены ли вы от беременности или от СПИДа.



Не верьте сказкам, что вы не забеременеете с первого раза, ибо более чем вероятно, что так и случится. (Я развенчиваю этот и прочие мифы в главе 7.)

- ✓ Если вы используете противозачаточные таблетки, не забывайте, что они не защитят вас от ЗППП. Вам может потребоваться и презерватив, так что позаботьтесь об этом заранее и купите его. (Вам не подойдет тот, который ваш друг таскает вот уже полгода в своем бумажнике, даже если он написал на упаковке ваше имя ярким маркером после того, как вы его обнаружили при обыске!)
- ✓ Если вы выбрали другой метод, например диафрагму, вам следует обратиться к гинекологу, чтобы он определил ее размер.

Поскольку презервативы легко приобрести, у мужчин нет таких проблем с предохранением, если только они не стесняются их покупать. Я иногда думаю, отказываются

ли мужчины от использования презервативов только потому, что им не нравятся ощущения, или же причина в том, что их приобретение считается постыдной обязанностью. Тем не менее я уверена, что мои читатели не отступят перед такой проблемой, так как понимают, насколько важны меры предохранения.

## Подготовка события

То, как вы скажете партнеру о своей готовности заняться сексом, зависит от нескольких факторов.

- ✓ Ваш партнер девственен, имеет некоторый опыт, или у него огромный опыт? Очень опытный партнер может вас лучше поддержать, но вы будете меньше нервничать с человеком менее опытным, так как менее вероятно, что он заметит, что вы понаделали “ошибок”.
- ✓ Как далеко зашли ваши отношения? Был ли у вас активный петтинг (или даже оральный секс)? Тогда вы будете менее зажаты.
- ✓ Есть ли у вас свое место, где вы уединяетесь для поцелуев, объятий или, может быть, петтинга? Интимная обстановка особенно важна для первого опыта, потому что не надо дополнительно нервничать, вам и без того хватит переживаний.

## Предварительное уведомление

Предположим, вы решили вопросы о проверке на СПИД и использовании контрацептивов, надо ли говорить партнеру заранее, что сегодня будет “эта” ночь, или вы дождетесь, когда начнете прижиматься друг к другу? Я знаю, что многие люди, когда нервничают по поводу чего-либо, не любят думать об этом заранее и предпочитают ринуться навстречу опасности, — и это не каламбур, поверьте. Я согласна с таким мировоззрением, но только не в сексе.

Если ваш первый сексуальный опыт был сопряжен с чем-то негативным, это повлияет и на вашу следующую попытку. Разумеется, вы не сможете гарантировать верх совершенства, но то же касается и вашего партнера. Если вы и партнер полураздеты и обмениваетесь ласками (вы уже так делали) и вдруг вы даете добро на то, чтобы идти до конца, ваш партнер достаточно возбужден и, конечно же, скажет: “Ура! Давай займемся этим!”

Это нормальная реакция. Вы, с другой стороны, хотите, чтобы это было медленно и нежно. Поэтому лучше заранее сказать обо всем партнеру, еще на пути к тому месту, где вы собрались заняться с ним сексом. Пусть он или она узнает, что вы готовы. Скажите при этом, что вы очень взволнованы и просите не торопиться. Если ваш партнер отнесется к ситуации без спешки, значит, у вас все так и получится, и более вероятно, что вы оба получите при этом максимум наслаждения.

## *“Первый раз” для женщины*

Хотя я свято верю в то, что у тех из вас, женщины, кто займется сексом в самый первый раз, все пройдет великолепно, вы должны знать о двух возможных камнях преткновения: дефлорация (т.е. разрыв) девственной плевы и вагинизм.



## Дефлорация

*Гимен*, или *девственная плева*, — это участок ткани, закрывающий вход во влагалище (см. главу 3). Не у всякой девственницы плева в полной сохранности. Многие женщины нарушают ее, занимаясь спортом (особенно велосипедным или верховым) либо пользуясь тампонами. Если ваша девственная плева уже нарушена, первый сексуальный опыт, возможно, не причинит вам боли и не вызовет кровотечения. Если у вас плева цела, то вы можете почувствовать боль и будет немного крови. Однако боль будет очень краткой, и, скорее всего, в пылу момента вы о ней быстро позабудете.



Если вас беспокоит кровь во время первого полового акта, обязательно подложите под себя полотенце.

## Если вы слишком зажаты

*Вагинизм* — это непроизвольное сжатие влагалищных мышц, которое препятствует проникновению пениса или делает акт болезненным. Это происходит, как правило, если женщина нервничает. И так как вы, скорее всего, будете нервничать в первый раз, у вас может иметь место вагинизм. Я не говорю, что он непременно будет иметь место, так что особенно не накручивайте себя из-за этой возможности, иначе вы сами вызовете такое зажатие. Просто знайте, что такое бывает, и не думайте, что это навсегда.

Некоторые женщины пишут мне и жалуются, что они слишком миниатюрны, чтобы вообще можно было заниматься сексом. Многие из них на самом деле страдают вагинизмом и не догадываются об этом. Влагалище имеет свойство растягиваться (ведь ребенок выходит из него каким-то образом), следовательно, там всегда найдется место и для пениса.



Как определить, испытывает ли ваш партнер трудности с проникновением в ваше влагалище из-за вагинизма или по какой-то другой причине? Прежде всего, вы сами должны почувствовать, что ваши влагалищные мышцы напряжены сильнее, чем обычно. Но ответ может дать и простая проверка с помощью пальцев. Если вы никогда раньше не пытались просунуть пальцы себе во влагалище, знайте, что это должно быть очень просто; вот если вы не можете легко ввести туда пальцы, то это и есть вагинизм.

Что делать, если вы страдаете вагинизмом?

- ✓ Уделите больше времени предварительным сексуальным играм с партнером (в главе 9 есть подробности о предварительной игре, или прелюдии полового акта). Если вы возбудитесь, будет меньше вероятности возникновения проблемы вагинизма. Так что, если ваш партнер сделал прелюдию слишком короткой, остановитесь и начните все сначала.
- ✓ Будучи в возбужденном состоянии, вы начнете выделять смазку. Если вам не удастся добиться достаточной влаги, но вы очень хотите перейти к половому акту, используйте искусственную смазку.

- ✓ Помните, что вазелин и другие препараты на основе масел могут очень быстро привести в негодность латексный презерватив. Если ваш партнер пользуется презервативом из латекса, а у вас выделилось недостаточно смазки, или если у вас нет под рукой искусственной смазки на водной основе, например *KY Jelly*, немедленно откажитесь от акта.
- ✓ Расслабьтесь. Главное, что не надо делать, так это слишком стараться. Если у вас в этот день ничего не получится, это вовсе не означает, что не получится и на следующий. Очень мало женщин страдает настолько серьезным вагинизмом, что требуется лечение. Пусть пройдет немного времени, и, я уверена, все будет хорошо.
- ✓ Еще один совет, как вам облегчить первый опыт, — положите под ягодицы подушку. Изменив угол проникновения, вы поможете мужчине более свободно войти во влагалище, да и для вас процесс пройдет намного более гладко.
- ✓ Я слышала от женщин, страдающих перманентным<sup>1</sup> вагинизмом, что проникновение в их влагалище происходит всегда туго. Они боролись с этим при помощи набора раздвижных *расширителей* все большего и большего размера (инструмент, которым пользуется гинеколог при осмотре влагалища) и растянули мышцы до такой степени, что половой акт стал совершенно безболезненным. Такое состояние встречается редко, но лучше знать заранее, что есть надежда решить эту проблему, если она у вас все же возникнет.

Иногда причиной вагинизма может быть не только нервозность. Если женщина пережила сексуальное надругательство или боится полового акта по иной причине, прежде чем преодолеть главный источник проблемы, она должна сначала определить его. В таких ситуациях лучше обратиться к специалисту.

## Чего ожидать

Большинство женщин не могут достичь оргазма только от самого полового акта. Некоторые все же в конечном итоге учатся этому, а вот у других это так никогда и не получается. К какой бы из этих групп вы ни относились, не ждите оргазма от полового акта в самый первый раз. Но это не значит, что вы вообще не сможете его достичь. Ваш партнер может довести вас до оргазма, пользуясь пальцами, языком или большим пальцем ноги, но у него может это не получиться с помощью только пениса в вашем влагалище.

## *“Первый раз” и мужчины*

Мужчина может столкнуться во время своего первого опыта со многими скрытыми ловушками; но большинство мужчин, даже если встречаются с проблемами, быстро их преодолевают.

<sup>1</sup> Перманентный (от лат. *permanens*) — постоянный, непрерывный. — *Примеч. ред.*

## Поддержание эрекции

Нервозность может помешать вашей эрекции (а кто сможет не нервничать в подобной ситуации?). У некоторых мужчин эрекция не возникает до последнего момента. У других эрекция возникает, но они не могут ввести пенис во влагалище, начинают нервничать, и все идет насамарку. Даже если эрекция полностью не пропадает, даже если ваш пенис просто слегка обмякнет, у вас наверняка будут проблемы с введением его куда следует.

Если у вас возникнут какие-либо из этих проблем, надеюсь, что вы прислушаетесь к моему совету и что ваша партнерша будет испытывать к вам самые горячие чувства. Можете сделать паузу на минуту или две, чтобы успокоить нервы (только не успокаивайте их рюмкой-другой!), и пусть партнерша поможет вам восстановить эрекцию с помощью рук или губ. После этого вы сможете попытаться еще раз.

Партнерша может также облегчить вам введение пениса, раздвигая пальцами губы своего влагалища. Если она не возбуждена и у нее не выделяется смазка, можете воспользоваться искусственными средствами. Еще раз запомните: не используйте смазку на основе масел, если применяете презерватив из латекса, лучше всего пользоваться уже смазанным презервативом.

## Раннее семяизвержение

Самая вероятная проблема, которая может затруднить ваш первый половой акт, — это *преждевременная эякуляция*. Я не говорю о той распространенной форме преждевременной эякуляции, когда мужчина эякулирует быстрее, чем ему хотелось бы, после того, как он уже вошел в женщину. В этом сценарии, т.е. когда вы уже внутри, вы хотя бы достигли своей цели: потеряли девственность. Однако некоторые настолько возбуждаются, что достигают оргазма еще до того, как введут пенис во влагалище, за чем немедленно следует потеря эрекции и, разумеется, самой возможности продолжить половой акт.

Это неприятная ситуация? Еще бы! Это конец света? Разумеется, нет.

Несмотря на проблему преждевременной эякуляции (о том, как избавиться от нее, вы узнаете в главе 20), мужчина, как правило, может сохранять эрекцию в процессе проникновения, так что у вас все может получиться во время следующей попытки. Но если вы, как кролик, даже после полудюжины попыток все равно не можете удержаться от того, чтобы извергнуть семя до введения пениса, тогда вам обязательно надо попробовать упражнения, которые я рекомендую в главе 20; если и они не помогут — обратитесь к сексотерапевту. (Советы по выбору сексотерапевта приведены в приложении.)

## Решить проблемы

Проблемы, с которыми сталкиваются мужчины (потеря эрекции или неконтролируемая эякуляция), имеют скорее психологическую, а не физическую природу. Физическую импотенцию вылечить непросто, но, как правило, можно справиться с проблемами психологическими, так что не теряйте надежду.

Главное, что должны запомнить мужчины и женщины, что первый половой акт — всего лишь нижняя ступень на пути к сексуальному опыту. Как только вы станете

грамотными в вопросах секса (т.е. когда очень внимательно прочтете мою книгу и серьезно отнесетесь ко всем советам), не сомневаюсь, что вы очень скоро станете грандиозными любовниками.

## *Каждый раз, словно в первый*

Сколько бы сексуального опыта у вас ни было, определенное напряжение все равно возникает, когда предстоит первый половой акт с новым партнером. Для некоторых такое напряжение становится просто каким-то наркотиком, из-за чего они и перепрыгивают из постели в постель. Но для многих эта напряженность создает все те же проблемы, которые возникают в их самый первый раз, а то еще и новые проблемы.

У девственников, как правило, нет отягощающего багажа прошлого отрицательно-го опыта. Девственники не выработали еще некоего набора сексуальных привычек. Для неопытного человека возможно все.

Чем дольше длились ваши предыдущие отношения, тем труднее будет заняться первый раз сексом с новым партнером. Вы можете и не нервничать по поводу своих способностей, но у вас возникнет почти непреодолимое желание сравнить этого нового человека с вашим прежним партнером.



Изо всех сил постарайтесь не поддаваться соблазну и не сравнивать своих партнеров. Нет совершенно одинаковых людей, так что секс с другим партнером будет чем-то новым. Ваш прежний партнер ушел из вашей жизни, так есть ли смысл или польза в сравнениях? Если новый партнер — ну-дышный любовник, но он вам нравится, и вы хотели бы остаться с ним по другим причинам, научите его, как стать хорошим любовником. Вы не сумеете научить нового партнера заниматься любовью так же, как это делал ваш прежний любовник, поэтому не надо цепляться за старые воспоминания. Вместо этого помогайте каждому новому партнеру достичь своего совершенства.

Еще один камень преткновения при занятиях сексом с новым партнером — это багаж вашего, возможно отрицательного, прошлого опыта. Если вы только что освободились от отвратительных отношений, особенно если вас каким-то образом унижали, вас будет все отпугивать, и это вполне естественная реакция. Вам следует сказать вашему новому партнеру о том, что вы очень ранимы, чтобы он или она были с вами предельно деликатны. Эмоциональные раны могут залечиваться дольше, чем физические, но хороший партнер может намного ускорить процесс заживления.

Если вы прекращаете очень долгую связь, длившуюся десять, а то и двадцать лет, то еще один фактор может усложнить для вас адаптацию к новому человеку в вашей жизни: вы и ваше тело значительно постарели. Если только вы не голливудская кинозвезда, ваше тело уже не то, что было, и вы будете волей-неволей осознавать перемены. Советую вам как можно скорее преодолеть этот барьер.



Ваш новый партнер не ляжет с вами в постель, если не найдет вас привлекательным. Так что удержитесь от того, чтобы прятать собственное тело. Примите философию нудистов, состоящую в том, что нагими вы можете чувствовать себя более свободно, чем в одежде, поскольку вам больше не надо прятать тело. Не стоит быстро проскальзывать под одеяло, напротив — всячески щеголяйте своим телом. Если ваш партнер охладет, вы просто ускорите неотвратимую развязку, но я вам почти гарантирую, что этого не случится.

При оптимистическом сценарии, благодаря своим прежним отношениям, вы, по крайней мере, узнаете, как реагирует ваше тело, а эта информация крайне важна. Не стесняйтесь сообщить вашему новому партнеру, что вам больше всего нравится. Эти знания могут оказаться единственным достоянием, которое вы сумели вынести из ваших прежних отношений, и растратить его впустую было бы непростительно.

# Прелюдия: разжигание огня

*В этой главе...*

- Ласковые речи
- Неторопливость
- Романтическая атмосфера
- Территория тела — ориентирование на местности и секс

**П**релюдия — это, пожалуй, одно из самых плохо понимаемых слов в сексуальной терминологии. На самом деле, когда некоторые мужчины слышат об эротическом стимулировании, они упорно думают о деньгах, а не о сексе. Однако медленно, но верно мужская часть населения осознает, что прелюдия так же важна для хорошего секса, как и стопка водки перед бульоном с куриными потрошками.

В самом простом понимании сексуальная прелюдия (или предварительная игра) означает прикосновения и ласки, предшествующие половому акту. Прелюдия помогает обоим партнерам испытать физическое возбуждение, очень важное для сексуального удовлетворения.

## *Бесконечная прелюдия*

Я убеждена, что, когда вы вдвоем окажетесь в постели, прелюдию стоит растягивать насколько только это возможно; более того, вы должны начать прелюдию к следующему сексуальному единению уже с *финала* только что завершившегося акта (имеются в виду ласки сразу после окончания полового акта).

Иными словами, вы можете считать финал частью прелюдии к следующему совокуплению, независимо от того, произойдет ли оно в ту же ночь<sup>1</sup> или на следующей неделе.



Если вы заинтересованы в том, чтобы стать идеальным любовником, думайте о прелюдии как об очень важной составляющей каждого вашего страстного свидания с партнером.

Ну, теперь посыплются вопросы вроде: “Постойте, д-р Рут, не хотите ли вы сказать, что если я за обедом попрошу жену передать мне соль, это будет частью прелюдии?”

Мой ответ — однозначное “да”. Говорите не просто: “Подай соль”, а добавьте ласкательные слова, например “малышка”, “лю-бовь моя”, “птенчик” или хотя бы

---

<sup>1</sup> Совершение более одного за ночь завершившегося семяизвержением коитуса (т.е. совокупления) называется сексуальным эксцессом. — *Примеч. ред.*



И после того как женщины начнут получать больше радости от секса, они будут стремиться к нему чаще.

## Цикл сексуальных реакций человека

Сексопатологи, и я в том числе, имеют свой кусок хлеба во многом благодаря д-ру Уильяму Мастерсу и д-ру Вирджинии Джонсон, которые в конце 1950-х — начале 1960-х годов исследовали цикл сексуальных реакций человека.

Как они это делали? Они наблюдали более 10 тысяч половых актов в своих лабораториях. Самый рьяный вуайерист<sup>2</sup>, возможно, насытился бы уже после тысячи, из чего можно заключить, что это были очень преданные своему делу ученые.

И это были настоящие ученые, и я утверждаю, что они именно *наблюдали*, а не подглядывали. Испытуемые, принимавшие участие в исследованиях, были увешаны датчиками, так что У. Мастерс и В. Джонсон могли точно определить, что происходит, включая то, сколько смазки выделяет женщина и сколько спермы извергает мужчина.



В результате своих исследований У. Мастерс и В. Джонсон описали четыре стадии цикла сексуальных реакций человека. Позже д-р Хелен Сингер Каплан, у которой я училась, создала собственную модель, которая включала в себя как элементы модели У. Мастерса и В. Джонсон, так и элементы ее собственной модели.

Изучение *цикла сексуальных реакций* отдельного человека — это часть диагностики, которую проводит сексопатолог в отношении любого пациента, пришедшего к нему с той или иной сексуальной проблемой. Понимание различных стадий в цикле сексуальных реакций может также помочь вам стать идеальным любовником, так что очень внимательно ознакомьтесь со следующими определениями.

- ✓ **Фаза полового влечения.** Предшествует фактической физической или психологической стимуляции. Эту часть модели выделяет д-р Х. Каплан, которая полагает, что те или иные вырабатываемые организмом химические вещества (прежде всего *тестостерон* — мужской половой гормон, который присутствует и в женском организме) приводят в действие эти сексуальные ощущения. Сексуальное возбуждение основывается именно на этих ощущениях.

Д-р Х. Каплан сумела выделить и описать эту фазу благодаря своей сексопатологической практике, в ходе которой она заметила, что желание заниматься сексом у некоторых людей так невелико, что они редко достигают других стадий, если вообще достигают. Только изучая происходящее на этой первой стадии, она могла установить причины проблем.

<sup>2</sup> Вуайеризм (скопифилия, миксоскопия, визионизм) — сексуальное отклонение (перверсия), характеризующееся навязчивым стремлением к подглядыванию за обнаженными объектами сексуального желания. — *Примеч. ред.*



- ✓ **Фаза возбуждения.** Возникает при набухании половых органов вследствие дополнительного прилива крови в их ткани (так называемая *вазодилатация* гениталий).

У мужчин такое возбуждение вызывает эрекцию. У женщин — набухание клитора и влагалищных губ, усиление секреции смазки во влагалище, набухание груди и отвердение сосков. Другие физические признаки этой стадии включают в себя учащенное сердцебиение и дыхание, повышение кровяного давления. Могут также напрягаться мышцы рук и ног; некоторые люди испытывают “сексуальный румянец” в верхней части живота, который может распространиться и на область груди.

Эта стадия, как правило, наступает благодаря одному или комбинации нескольких физических, визуальных или психологических раздражителей, которые могут инициироваться либо самим человеком, либо его партнером.

- ✓ **Фаза плато.** Определенные аспекты возбуждения на этой фазе достигают несколько более высокого уровня; напряжение при этом нарастает. Как установили У. Мастерс и В. Джонсон, у мужчин в этой фазе проявляются два физических признака.

- Во-первых, несколько капель жидкости выделяются из головки пениса в качестве смазки для спермы. (Эти капли также содержат сперматозоиды, что делает метод прерванного полового акта столь ненадежным средством предохранения. В главе 7 есть больше информации о недостатках так называемого “прерванного полового акта” как метода контрацепции.)
- Во-вторых, яички мужчины увеличиваются в размере и приподнимаются ближе к туловищу.

Поскольку индивид не ощущает никакой субъективной разницы между фазой возбуждения и фазой плато, д-р Х. Каплан относит все эти реакции к фазе возбуждения. По ее мнению, выделение отдельной фазы плато несущественно при лечении половых дисфункций.

- ✓ **Фаза оргазма.** У мужчин и женщин тело испытывает целую серию мышечных сокращений и спазмов, включая сокращения лицевых нервов, увеличение частоты дыхания и сердцебиений и дальнейшее повышение кровяного давления. Гениталии также испытывают сильные мышечные сокращения.

У мужчины происходит эякуляция, которая разделяется, в свою очередь, на две стадии: момент неизбежности, для которого характерны ощущения, обозначающие так называемую *точку необратимости* (я говорю об этом более подробно в главе 20), и собственно семяизвержение.

- ✓ **Фаза расслабления.** На этой завершающей фазе (которую выделяют только У. Мастерс и В. Джонсон) тело постепенно приходит в норму — возвращаются физические состояния, отмечавшиеся до начала стадии возбуждения. Данная фаза длится у женщин намного дольше, чем у мужчин, что вызывает необходимость ласк, следующих за финалом.

Кроме того, для мужчин характерен так называемый *рефрактерный период*, т.е. после оргазма требуется определенное время, чтобы мужчина смог реагировать на последующее эротическое стимулирование для достижения очередной эрекции и очередного оргазма. У молодых мужчин этот период может составить всего несколько минут; продолжительность рефрактерного периода увеличивается по мере взросления мужчины.



Мужчина достигает фазы возбуждения гораздо быстрее женщины, но для женщины характерна более продолжительная фаза расслабления. Я советую вам как можно больше внимания уделять сексуальной прелюдии, чтобы компенсировать это несоответствие.

## Цветы в качестве прелюдии

Приходило ли вам, мужчины, в голову, что преподнесенный даме букет цветов может стать частью прелюдии?

Разумеется, вы считаете, что цветы — это часть ухаживания, а также знак любви. Но и такие подарки представляют собой часть прелюдии. Когда женщина получает букет цветов от любимого человека, велики шансы на то, что она при этом почувствует сексуальное возбуждение. У нее даже может выделиться некоторое количество влагалищной смазки.



Поскольку женщинам необходимо более длительное время для достижения вершины возбуждения, то чем раньше вы пошлете ей цветы, тем больше будет у вас времени, чтобы воспользоваться положительным эффектом подарка. Советую вам не преподносить цветы лично, а присылать их заранее. Если повезет, к тому времени, когда вы вернетесь домой, ваша любимая женщина уже достаточно приблизится к фазе возбуждения в своем цикле сексуальных реакций.



Хотя я за разнообразие и спонтанность (т.е. только приветствую ситуацию, когда мужчина может иногда воспользоваться нечаянным возбуждением своей женщины и запрыгнуть с ней в постель, не дожидаясь определенного времени), но чем больше вы продлите сексуальную прелюдию, тем восхитительней будет конечный результат. Это правило.

<sup>3</sup> Рефрактерный (от лат. *refractarius* — упрямый) — невосприимчивый; период кратковременного резкого падения возбудимости, наступающей после каждой вспышки возбуждения. — Примеч. ред.

## Представить заранее

Сексуальная прелюдия не сводится лишь к действиям по отношению к партнеру. Используя свое богатое воображение, вы можете настолько возбудить в себе желание, что когда дело дойдет до занятий любовью, будете уже во всеоружии. Чтобы такая прелюдия дала наилучшие результаты, вам надо заранее спланировать конкретное время, когда вы займетесь любовью.



Если вы не живете вместе с партнером и у вас назначено свидание на субботний вечер, то вы можете ненадолго отвлечься в течение дня и помечтать о том, что же будет происходить в этот вечер. Если вы живете вместе с партнером, то время от времени планируйте время для занятий сексом, чтобы в течение дня наслаждаться короткими, но роскошными фантазиями, — это сделает вас готовыми ко всему.

## Многозначительные одежды

Можно по-разному дать понять любимому человеку, что секс сегодня на повестке дня, и, несомненно, один из этих способов — это соответствующий наряд. Скажем, к примеру, вы утром собираетесь на работу и надеваете ваш самый сексуальный комплект нижнего белья в полной уверенности, что он вас видит. Он поймет знак, и вы оба целый день будете думать о том, что вас ожидает ближе к ночи.

Вы можете также выработать особые знаки, такие же бесхитростные, как прозрачное белье. Например, вы говорите ему, что на годовщину свадьбы купите ему какой-то необычный галстук. Если вы при этом пойдете к вешалке с его галстуками и скажете: “Милый, почему бы тебе не надеть сегодня вот этот?”, ему не потребуются никакие другие намеки, чтобы понять: любовь витает в воздухе. Или он может сказать вам: “Почему бы тебе не надеть тот красный свитер, который я подарил тебе на день Святого Валентина?” Вы оба прекрасно поймете, что это все означает.

Кстати, одежды могут вызвать и обратный эффект. Если вы не против заняться сексом, но при этом напяливаете на себя несколько слоев фланели прежде, чем забраться в постель, то подадите этим своему партнеру совсем не тот знак. А если вы из тех, кто постоянно мерзнет, советую обзавестись одеялом с электрическим подогревом, чтобы зимние месяцы не превратились в период вынужденного воздержания.

## Ужин вдвоем

Один из способов продлить эротическое стимулирование — это устроить романтический ужин. Кстати, романтический ужин — это не обязательно дорогой ужин. Конечно, красивый ресторан с учтивыми официантами и великолепной кухней поможет создать настроение, но ничуть не хуже будут и блюда, взятые навынос из китайского ресторанчика и поедаемые прямо на полу, если вы оба нуждаетесь только друг в друге.

Очень важно уделять внимание исключительно друг другу. Я слышала о многих парах, рассорившихся как раз после визита в ресторан. Возможно, она проявила чрезмерную разборчивость в еде, и это его расстроило, а возможно, он принялся строить глазки хорошенькой официантке, и его партнерша попросту разозлилась. Кроме того,

изобилие еды и напитков, несомненно, может расслабить обоих до такой степени, что последующий секс окажется под вопросом.

Романтическим ужин называется так не только благодаря сервировке или блюдам, но еще и благодаря интимности проведенного вместе времени, когда вам никто не нужен, *кроме вас двоих*. Это значит, что общение между двумя людьми (здесь и слова, и прикосновения, и взгляды) — это ключевое условие.

Поэтому вы можете устроить романтический ужин дома, так как дома вас будет мало что отвлекать. С другой стороны, если ваши малыши дома и скормливают собаке приготовленные на завтра котлеты по-киевски или если готовить и убирать после такого ужина должен всегда один и тот же партнер, тогда романтичность не возникнет так легко и вам действительно стоит пойти в ресторан, и лучше даже в дорогой.

## Используя губы

В своей книге *The Art of Arousal* (“Искусство разжигания страсти”) я использовала для обложки репродукцию картины Антонио Корреджо (ок. 1489–1534), итальянского художника эпохи Возрождения. На полотне изображен Юпитер, который, превратившись в облако, целует Ио. Для меня этот образ иллюстрирует один из самых великолепных способов поцелуя: легко, нежно, едва касаясь губами, будто целуешь облако. При большом разнообразии способов целоваться (страстно или нежно, с раскрытыми губами или закрытыми, касаясь или не касаясь языками) такой поцелуй — это воистину дар богов.

Большинство из нас думают, что поцелуи для любовников — это нечто само собой разумеющееся, и для многих так оно и есть. Но не для всех. Я регулярно получаю письма (в основном от женщин), которые жалуются, что мужья целуют их мало. Некоторые из этих мужей целуют их, но с холодком. Другие вообще не целуют.



Мой первый совет тем, кто считает, что любимые мало их целуют, — проверить свое дыхание. Я не утверждаю, что запах изо рта — это самая распространенная причина, но, поскольку от него легко избавиться, пусть это будет вашей первой атакой. (Так как вы сами не можете проверить свое дыхание, вам придется попросить об этом партнера, или, если вы слишком стесняетесь, вам могут оказать помощь либо ваш стоматолог, либо хороший друг.)

Если у вашего партнера, а не у вас частые проблемы с запахом изо рта, советую вам сказать ему об этом прямо (разумеется, не обязательно в разгар объятий). Пусть у вас всегда в аптечке будет жидкость для полоскания рта; тактично дайте ему знать, что у него иногда бывает несвежее дыхание. Покажите своему партнеру, что вам больше по нраву мятный аромат, и вознаградите его или ее знатным поцелуем.

Еще одна проблема — это *французский поцелуй*, или поцелуй с использованием языка. Некоторым очень нравится такая прелюдия, другие ее терпеть не могут. Поскольку для очень многих людей оральные функции так важны (посмотрите только, как часто мы что-нибудь жуем), эти люди стремятся к глубоким поцелуям, но у них проблема с партнерами, которые этого не хотят. Я против того, чтобы заставлять кого-то, поэтому советую тем, кто очень любит затяжные и глубокие поцелуи, выяснить

предпочтения своего партнера заранее, чтобы потом не возникало проблем. Иногда эти проблемы назревают позже в течение жизни, но, по крайней мере, вы уже попытались их как-то предусмотреть.

Некоторые избегают французских поцелуев еще по одной причине: у них проблемы с носовым дыханием. Если вы уж очень любите этот вид искусства, а ваш партнер не может составить вам в этом компанию вследствие заложенного носа, пусть он посетит доктора, поскольку этой беде можно помочь.



Целоваться можно не только в губы. Можете целовать друг друга во все места тела, при этом целующий и целуемый получают огромное удовольствие от этих упражнений. Если же вы не желаете заниматься оральным сексом вследствие собственной щепетильности, можете покрыть гениталии любимого человека легкими поцелуями — это редко приводит к оргазму. Несколько нежных поцелуев в гениталии партнера дадут ему, как минимум, понять, что даже при вашем нежелании доставить ему оргазм таким путем вас не отвращает ни одна из частей его тела, а вот секс вы предпочитаете иного рода.

## Искусство массажа

В разделе “Ужин вдвоем” я рекомендовала, чтобы вы и партнер прикасались друг к другу, и это один из способов общения, которое вы можете использовать и в ресторане. Однако в общественном месте такие прикосновения могут свестись только к тому, чтобы подержаться за руки, ну, может быть, поиграть под столом ногами.



Я знаю, что многие под прикрытием скатерти заходят и гораздо дальше, но я бы вам этого не советовала. Вы можете так увлечься, что позабудете о присутствующих вокруг, а когда они заметят, чем вы там занимаетесь (а они обязательно заметят, ибо в ресторан ходят еще и затем, чтобы на других посмотреть), вам обоим будет неловко.

Вот когда вернетесь домой, можете трогать друг друга сколько угодно и где угодно. А если человека трогать в то время, как он раздевается, это неизбежно закончится сексом. Но если вы хотите растянуть удовольствие (и это не то, что должно случаться каждый раз), то массаж может стать чувственным и расслабляющим началом событий.

Сделайте момент как можно более чувственным.

- ✓ Приглушите свет или зажгите свечи.
- ✓ Используйте специальные масла для массажа.
- ✓ Что бы вы ни делали, не спешите; постарайтесь прочувствовать друг друга как можно лучше.
- ✓ Чередуйте сильные движения с нежными поглаживаниями. Пусть нервные окончания на кончиках ваших пальцев помогут вам по-новому узнать партнера.

Еще один чувственный способ продлить предварительную игру (сексуальную прелюдию) — это поиграть в воде. Забраться в ванну — это хороший способ расслабиться, особенно когда есть возможность включить мягкий свет.



Ванна — это отличное место для любовной прелюдии, но она может быть опасным местом для занятий сексом. Прежде всего, расслабляющий эффект горячей воды может вызвать физические проблемы, особенно если ваше кровяное давление и сердцебиение повышены вследствие сексуального возбуждения. Я не говорю, чтобы вы никогда не занимались сексом в ванне (соблазн иногда бывает непреодолимым), но в этой главе речь идет о прелюдии, и я рекомендую вам ванну именно для этой цели.

Если у вас нет ванны, ее может с успехом заменить душ. Когда вместе моешься, то ближе узнаешь тело своего партнера, в то же время можно ему и спинку потереть, почему бы и нет.



Некоторые не хотят заниматься сексом, поскольку не уверены в чистоте гениталий своего партнера. Так вот, если женщина помает мужчине, например, пенис, она будет совершенно уверена в его чистоте. Можете посмеяться над этим советом, но я рекомендовала это многим парам, у которых были проблемы с брезгливостью или запахами, и, как правило, мой совет помогал.

## Так и хочется потрогать...

Хотя во время массажа вы, несомненно, касаетесь всех участков тела своего партнера, ваша цель — создать ощущения, а не открыть, какие из частей его тела наиболее чувствительны. При исследовании тела партнера вы, напротив, стремитесь обнаружить наиболее чувствительные его точки: грудь, запястья, бедра...

Искусство картографирования можно применять не только к телу другого человека, но и к собственному. Иногда самые сильные ощущения возникают не благодаря месту, которого касаются, а тому, *как* именно прикасаются. Поскольку только вы сами можете определить, какие прикосновения (мягкие, жесткие, продолжительные, нежнейшие) доставляют вам наибольшее удовольствие, можете поэкспериментировать сами на себе или на своем партнере.



Исследование тела — нечто гораздо большее, чем способ продления сексуальной прелюдии, поскольку когда вы с партнером познаете тела друг друга, то получите весьма полезную информацию для будущих сексуальных утех. Так что картографирование тела — это далеко не только способ продлить любовную игру; это то, что каждая пара должна сделать хотя бы однажды, чтобы все это навсегда отложилось в памяти для будущих занятий любовью.

## “Внимание! Вы проникли в... эрогенную зону!”

*Эрогенные зоны* — это части вашего тела, которые благодаря концентрации нервных окончаний более чувствительны к стимуляции по сравнению с остальными частями тела.

Эрогенные зоны достаточно стандартны. Большинство женщин любят, когда мужчины обращают внимание на их груди (а большинство мужчин не против того, чтобы сделать им такое одолжение). Но, парни, не забывайте то, что вы узнали в ходе картографирования ее тела. Если ей нравятся мягкие, а не грубые прикосновения, то именно так и делайте.



Помните, во время сексуальной прелюдии вы стараетесь возбудить друг друга, так что надо делать то, что поможет *вашему партнеру* особенно разгорячиться. Дело не в том, что если вы любите целовать ее соски, а для нее это не первый номер программы, то вы вообще не должны этого делать. Можете, и еще как. Но если она предпочитает, чтобы ей нежно гладили соски кончиками пальцев, значит, доставьте ей и это удовольствие.

Эрогенные зоны могут находиться в любых местах вашего тела, но вот наиболее распространенные:

- ✓ ягодицы;
- ✓ промежность (узкая область между анусом и гениталиями);
- ✓ под коленками;
- ✓ задняя часть шеи;
- ✓ и, разумеется, гениталии.

Что если у вашего партнера есть нестандартная эрогенная зона? Ответ такой — вперед! Если ваш партнер любит, чтобы ему или ей посасывали мочки уха, посвятите этому некоторое время. Так же как у каждого человека уникальные отпечатки пальцев, у нас у всех есть уникальные эрогенные зоны. Нет ничего “неправильного” в том, чтобы предпочитать ту или иную часть тела, поэтому цель картографирования тела партнера — обнаружить на нем такие места, прикосновение к которым возбуждает его больше всего и о которых вы раньше даже не догадывались.

## Следуя знаниям

Наличие знаний не поможет, если ими не пользоваться. Следовательно, после того как вы обнаружили, где ваш любимый предпочитает, чтобы его ласкали, целовали, полизывали, посасывали, покусывали, щекотали, массировали, мяли, похлопывали, тыкали, щупали, брали в ладони, щипали, терли, обдували, слегка постукивали или смазывали, именно так и делайте. А еще я вам разрешаю пользоваться всевозможными эротическими игрушками, которые помогут добиться ощущений, которых вы ищете. Люди находят достаточно эротичными такие вещи, как длинные перья, вибраторы, дилдо, но вы можете свободно импровизировать или выбрать нечто менее традиционное. Ручка щетки может заменить дилдо, длинные волосы — перо, но вот применять в качестве вибратора электродрель я бы вам не советовала.

## Осторожно: здесь щекотно

Однажды часть тела, которая была эрогенной зоной, может поменять магнитный полюс и стать зоной щекотки. Я не знаю, в чем причина такого явления, но это

происходит время от времени с большинством людей. Если у вашего партнера нет постоянных проблем со щекоткой, то не беспокойтесь, если он вдруг однажды скажет вам не трогать его “здесь”. В этом предупреждении нет ничего личного, и, возможно, в следующий раз такого уже не будет.

## *Поддаем газу: гениталии*

Как бы долго вы ни растягивали томные, романтические моменты любовной прелюдии, в конечном итоге вы достигнете момента более традиционной предварительной игры с гениталиями. Не забывайте, что главная цель этой игры — подготовить обоих партнеров к тому, чтобы достичь оргазма. Помните также, что молодому мужчине особая подготовка не требуется, но женщине она нужна почти всегда. Причины тут и физические, и психологические.

### **“Маска, я тебя знаю!”**

Физической причиной того, что женщинам, как правило, требуется больше времени, чтобы достичь оргазма, является то, что главный источник оргазма женщины — ее клитор.

Большинство женщин нуждаются в прямом физическом стимулировании своего клитора, чтобы достичь оргазма. В случае среднестатистической женщины сам по себе половой акт не дает клитору стимуляции, достаточной для оргазма, потому что во время полового акта пенис не вступает в прямой контакт с клитором. Один из путей решения этой проблемы — стимуляция клитора до полового акта, а это — главная задача предварительной игры.

Некоторые женщины в достаточной степени возбуждаются во время сексуальной прелюдии и способны достичь оргазма во время полового акта без дополнительной прямой стимуляции клитора. Другим, чтобы достичь оргазма, нужна такая прямая стимуляция до или после акта, либо им надо применять позицию, которая обеспечивает прямую стимуляцию клитора во время акта. О сексуальных позициях речь пойдет в главе 10. Пока сосредоточьте внимание на роли предварительной игры, которая поможет женщине достичь оргазма.

### **Стимулирование клитора**

Имея дело с клитором, вы можете столкнуться с небольшой ловушкой.



Клитор очень чувствителен, вот почему он и является причиной оргазма при его стимуляции. Но именно из-за этой чувствительности стимулирование клитора может быть болезненным. Решение проблемы — это хорошее взаимопонимание мужчины и женщины, а также нежность.

У каждой женщины уникальный клитор, и только она знает, какая стимуляция ей больше по нраву.



Если вы женщина, вам надо сообщить партнеру, что для вас лучше всего. Это можно сообщить не обязательно на словах. Если вам неудобно об этом говорить, можете направлять его руку своей рукой. Пусть он знает,



насколько сильными могут быть его прикосновения, можно ли ему трогать сам клитор или только область вокруг него, какой ритм выбрать (быстро или медленно), как менять ритм в случае необходимости.

Через некоторое время мужчина, если будет внимателен, постигнет суть и сможет довести вас до оргазма без дальнейших инструкций.

## Не только пальцем

Вы, возможно, помните, как я рассказывала, что мужчина может стимулировать клитор пальцем руки, или языком, или большим пальцем ноги. Это правда, хотя я не верю, чтобы метод с использованием большого пальца ноги стал наиболее популярным. Из того, что мне рассказывают люди, можно сделать вывод, что выбор номер один — это пальцы руки, номер два — это язык, а под третьим номером стоит то, чем людей обделила природа, — *вибраторы*.

Многие считают, что вибраторы хороши только для “самоудовлетворения” (аутоэротизм. — *Примеч. ред.*). Однако если женщине нужна сильная стимуляция, или если мужчина уже в возрасте, или страдает какими-то недостатками и такая составляющая сексуальной прелюдии для него слишком утомительна или вообще невозможна, тогда он может вполне использовать для этого вибратор. (При использовании вибратора принимайте меры предосторожности, о которых рассказывается в главе 17.) Но в большинстве случаев вам не нужны механические устройства, и пальцы тут вполне эффективны.



Только одно предостережение: на пальцах растут ногти, и они могут быть очень даже острыми. Большинство мужчин не огораживают длинные ногти, и это, как правило, не проблема, но если вдруг заметите острые края, лучше подпилите их заранее.

Прекрасное дополнение к пальцу — это смазка, воздействие на для клитор. В большинстве случаев хватает собственной смазки женщины, а мужчина может время от времени погружать палец во влагалище женщины, чтобы убедиться в том, что область вокруг клитора остается влажной. В качестве смазки можно использовать и слюну. В продаже имеется множество подобных средств на случай, если естественная смазка женщины не выделяется в связи с возрастом или если у нее проблемы с выделением влагалищной смазки.



Не все смазки одинаковы. В любой аптеке есть небольшой набор таких продуктов — например, смазка *KY Jelly* (абсолютно функциональная, но какая-то скучная). Но если вы обратитесь в специализированный магазин или к каталогу, то сможете сделать выбор из большого ассортимента смазок, которые даже имеют особый цвет и вкус.

Как бы ни возбудилась женщина, сколько бы она ни выделила влагалищной смазки, запасы последней частенько подходят к концу. Иногда у женщины заканчивается влагалищная смазка, и тогда сексуальная игра сразу после акта или следующий акт могут стать для нее болезненными. Оба партнера должны убеждаться, достаточно ли влаги, и принимать любые необходимые меры (вплоть до звонка в “Службу спасения”).



Мужчина не должен уделять внимание исключительно клитору. Вся вульва достаточно чувствительна (см. главу 3), и женщине может нравиться, когда в ее влагалище вводят палец или два. Для осуществления этой техники мужчине потребуются обе руки.



Если мужчина даст волю своим пальцам и начнет исследовать всю зону женских гениталий, он может угодить (разумеется, совершенно случайно!) и в анус, это вниз от влагалища. Хотя анус — это тоже чувствительная зона, там может затаиться множество микробов, если это место заранее не помыли. Эти микробы не должны попасть во влагалище, где они могут размножиться и занести инфекцию. Поэтому мужчина должен держать свои пальцы как можно дальше от источника микробов, если он собрался ввести их во влагалище.

## Язык как маэстро прелюдии

Язык, похоже, был идеально разработан для искусства сексуальной прелюдии, а не только для поцелуев:

- ✓ язык обеспечивает натуральную смазку в виде слюны;
- ✓ язык мягче кончиков пальцев, и на нем нет острых окончаний, таких как ногти;
- ✓ языком можно управлять и совершать им различные движения, от щедрого лизания до коротких толчков.



Неудивительно, что женщины считают мужчину, достигшего высот в *куннилингусе* (оральный секс с женщиной, при котором стимуляция ее гениталий осуществляется посредством языка), потрясающим любовником.

Не всем женщинам нравится оральный секс. По разным причинам они не хотят, чтобы с ними занимались куннилингусом.

- ✓ Некоторые женщины предпочитают во время полового акта смотреть в лицо любимому человеку.
- ✓ Некоторые женщины противятся из религиозных соображений.
- ✓ Некоторые могут испытывать чувство вины, думая, что им придется расплатиться той же монетой, чего им иногда вовсе не хочется делать.

Какими бы ни были причины у этих неразумных женщин, мужчина должен уважать такие желания. Если ваша женщина не хочет заниматься оральным сексом, отложите эту затею хотя бы на время.

## Проверка “кожаного посоха” его игра

Чем старше мужчина, тем сложнее ему добиться эрекции.

У юношей эрекция может возникнуть в любое время, иногда даже в самое неподходящее, например, когда учительница вызывает к доске. (Я не имею в виду, что школьные доски возбуждают; просто если юноша долгое время сидит и потом внезапно

поднимается с места, к его гениталиям увеличивается приток крови. А если еще он до этого думал о хорошенькой девчонке, сидящей впереди него...)

По мере того как мужчина становится старше, у него еще могут происходить *психогенные эрекции* (эрекции, возникающие вследствие сексуальных фантазий), но в конечном итоге он теряет даже такую способность и не может добиться эрекции без физической стимуляции (мы поговорим о таких переменах в главе 20). Такая стимуляция, вынужденная или нет, — это часть сексуальной прелюдии.

Во многих случаях ваш партнер может легко установить, какие ласки возбуждают вас сильнее всего. Однако некоторые мужчины, особенно много мастурбирующие, используют собственный способ получения эрекции, который могут осуществить только они сами. В этом случае мужчина вынужден начинать предварительную игру сам с собой. После того как эрекция достигнута, в игру вступает женщина.

## Фелляция

Оральная стимуляция полового члена мужчины, или *фелляция*, может осуществляться разными способами.

Женщина должна знать о том, что самая чувствительная часть пениса находится с задней стороны чуть ниже головки, так что вовсе не обязательно заглатывать половой член целиком, чтобы доставить мужчине наивысшее наслаждение.



Женщине достаточно просто лизать пенис, не помещая в рот весь орган, и при этом она доставит мужчине не меньшее наслаждение. Когда женщины сообщают мне о своих проблемах в отношении фелляции, я часто советую им представить, что пенис — это эскимо, которое так приятно полизать в летний день...

Когда женщина занимается оральным сексом в качестве предварительной игры, ей не следует беспокоиться о том, что мужчина эякулирует, хотя она вполне может столкнуться с небольшим количеством куперовых выделений (доэякуляционные выделения). Если она хочет убедиться, что не переусердствует, ублажая мужчину, ей надо время от времени останавливаться и спрашивать его, какой стадии возбуждения он достиг. Если он скажет, что оргазм близок, а у нее в планах только сексуальная прелюдия, ей следует остановиться.

Фактически этот совет относится к любой части прелюдии, особенно если у мужчины есть проблема раннего семяизвержения. Как я объясняю в главе 20, мужчины относительно быстро учатся распознавать *предупреждающее чувство*, предшествующее точке необратимости. Все мужчины должны научиться распознавать это ощущение, чтобы не эякулировать либо во время предварительной игры, либо в самом начале полового акта.



Хорошее взаимопонимание, достигаемое либо словами, либо действиями, — это неотъемлемая часть всех аспектов секса, и никто не должен стесняться просить кого-то остановиться (либо потому, что это неудобно, либо потому, что невыносимо сладко).

## Другие зоны

Пенис — это не единственная часть тела мужчины, с помощью которой его можно возбудить. Вот еще несколько, но далеко не все зоны на теле мужчины, которые можно включить в предварительную игру.

- ✓ Яички, вне всяких сомнений, — это эрогенная зона (правда, с ними надо обращаться с особой мягкостью, поскольку одно неверное движение может свести на нет все ваши предыдущие усилия).
- ✓ Многим мужчинам нравится, когда их соски гладят или посасывают.
- ✓ В этом же списке эрогенных зон находится анус. Но будьте осторожны, чтобы не перенести микробы из ануса на гениталии.

## Разнообразие это специи секса

В целом скука может стать губительной для хорошего секса, но некоторые люди привыкают к некоему набору способов, который их проверенно возбуждает. Например, женщине может быть необходимо, чтобы ей пять минут непрерывно лизали клитор, дабы она достаточно возбудилась для получения оргазма, и больше тут ничего не может сработать. Чтобы избежать рутинного однообразия вашей предварительной игры по единому сценарию, разнообразьте путь к главному и необходимому пункту. Постарайтесь не превращать всю вашу предварительную игру в одноактную пьесу, если, разумеется, вам обоим по душе именно одноактные пьесы, то ничего менять не надо. Если вам обоим уютно в знакомой рутине и необходим этот уровень узнаваемости для наилучшего секса, тогда ладно. Однако редко бывает так, что оба партнера хотят следовать одной и той же схеме, так что не ленитесь, когда станете друг друга разжигать. Напротив, стремитесь разнообразить сексуальные сценарии, чтобы не началась скука.

## Когда заканчивать прелюдию

Вы можете сказать, что вам обоим уже достаточно прелюдии? Не можете. И здесь общение крайне важно для хорошего секса. Если принять, что главная цель длительной предварительной игры — это подготовка женщины к оргазму, то женщина просто обязана сказать партнеру о том, что она готова. Готова к чему? Хороший вопрос.

Если женщина достаточно возбудилась, чтобы достичь оргазма во время последующего полового акта, тогда ответ будет такой: она должна сказать своему партнеру или дать ему некий знак, чтобы он ввел пенис в ее влагалище. Но если она еще не готова достичь оргазма таким способом, ей может понадобиться от мужчины дальнейшая стимуляция ее клитора до того момента, когда оргазм станет возможным.

Я могу дать вам правильный или неправильный ответ. Пара должна сосредоточиться на том, что для нее лучше всего и что в конечном итоге приносит обоим наивысшее удовлетворение. Каждая пара индивидуальна и сама должна писать финалы для своих сценариев. Если оба партнера будут продвигаться к одной цели, то победит дружба.

# Вариации на тему

*В этой главе...*

- Миссионерская поза
- Поза “женщина сверху”
- Это разнообразие “сзади”
- Оральный и анальный секс
- Внешний половой акт
- Мастурбация — порознь и вместе
- Секс во время беременности

**Я** думаю, многие теперь согласны с тем, что предварительная игра — это эротическое действие, цель которого состоит в возбуждении обоих партнеров. В этой главе мы перейдем от игры к делу.

А что это такое, если быть точным? Только ли половой акт? Вот что написано в словаре Вебстера: “половой акт — это генитальный контакт, происходящий обычно между двумя людьми, который осуществляется главным образом введением пениса во влагалище с последующей эякуляцией”.

Но это определение оставляет за кадром очень многое из того, что происходит между двумя людьми, когда они “делают это”. Куда подевались оральный, анальный секс, взаимная мастурбация? Разве люди занимаются не сексом, если между ними происходит такое? А если женщины не извергают семя, и такое их множество не может получить оргазм только от полового акта, им что — отказано в некоторых удовольствиях “этого”?

Я никогда не была сильна в семантике, но попробую кратко объяснить вам, о чем пойдет речь в этой главе: это любые добровольные занятия двух взрослых людей, не девственников, которые приводят к оргазму (об оргазмах речь пойдет в главе 11).

Почему я исключаю девственников? Если подростки занимаются оральным сексом, но не вступают в половой акт, можно ли считать их девственниками? Поскольку нет шанса забеременеть, вы скорее согласитесь с тем, что они девственники. Но если два человека, у которых ранее был половой акт, в один из вечеров решат выбрать из сексуального меню только оральный секс, но по ходу дела вдруг меняют планы и совершают коитус, такое поведение отличается от типа, описанного в предыдущем примере. Разница не такая уж огромная, но мне надо было как-то провести черту.

Так что, говорю ли я “делать это” или “заниматься сексом”, эта глава охватывает различные способы, которыми два человека помогают друг другу испытать оргазм.

## Попасть туда это еще полдела

Хотя оргазм — это, несомненно, главная цель полового акта для обоих партнеров, однако вся забава состоит именно в том, как вы достигнете этой цели.



Данная книга — это не “Кама-Сутра”, так что я не собираюсь описывать вам все многообразие поз, тем более, как я подозреваю, среди вас не так уж много акробатов. (Мой адвокат предложил мне в этом месте вставить параграф о том, что я не несу никакой ответственности за любые возможные членовредительства, которые могут произойти в результате занятий любовью в приведенных здесь позах. В данном случае я частично воспользуюсь его советом и скажу, чтобы вы всегда проявляли осмотрительность, особенно если знаете за собой некоторые слабости, например больную спину. Кроме того, я советую всем парам запереть двери, когда они занимаются сексом, чтобы в спальню не проникли дети и адвокаты.)

То, что описывается в данной главе, — это основы, но попутно я объясню преимущества каждой позы. И не ищите здесь нравоучений, я отнюдь не полагаю, что одна поза более моральна или нормальна, чем другая. Разумеется, некоторые позы более популярны, но на то есть веские причины.



Когда вы будете читать эту главу, вас подстерегает опасность: вы можете сексуально возбудиться. Не паникуйте, если содержание этой главы “заведет” вас. Скорее, бейте в набат, если у вас не будет вообще никаких ощущений.

## Старая добрая миссионерская поза

Миссионерская поза (рис. 10.1) — это не более чем поза “мужчина сверху”, т.е. мужчина сверху, женщина под ним, а между ними сливочное масло и джем. (Нет, вот это вычеркните, а то еще слипнитесь и придется вызывать “Скорую помощь”.)



Рис. 10.1. Миссионерская поза

Люди знакомы с позой “мужчина сверху” еще со времен каменного века, поэтому вам может стать интересно, почему ее называют миссионерской. По мнению польского антрополога Бронислава Малиновского, это шутовское название придумали изобретательные аборигены островов Юго-Восточной Азии. Счастливые туземцы не ограничивали себя всего одной позой. Это “греховное поведение” шокировало прибывших сюда миссионеров, которые наряду с проповедями Слова Божьего всячески внедряли и позу “мужчина сверху”. Отсюда и название.

Если вы видели, как спариваются животные, то знаете, что такая поза присуща только человеку. Это частично объясняется тем, что для многих видов поза “самец сверху” будет либо невозможна (представьте, например, черепах), либо в лучшем случае неудобна (например, для жирафов).

Одна из причин популярности миссионерской позы заключается в том, что она отличается нас от животных, но она же сопряжена и с некоторыми недостатками. (Более подробно вы узнаете о них ниже, в разделе “Какие тут недостатки”.) Я не думаю, что всего лишь практические соображения сделали эту позу столь популярной, или что мужчины хотят доказать, что они не животные, или стремятся казаться сильными агрессорами и быть всегда сверху. (А когда огромный лев впивается зубами в загривок самки и громоздится на нее сзади, похож ли он на размазну?)

## Лицом к лицу всегда лучше

Полагаю, многие согласятся с тем, что, поскольку люди так много общаются друг с другом, разговаривая, прикасаясь или обмениваясь взглядами, поза, при которой партнеры смотрят друг на друга, наиболее предпочтительна. Разумеется, нельзя отрицать и следующий фактор популярности этой позы: она, как правило, позволяет партнерам оставаться под одеялом в холодные месяцы года.

Миссионерская поза не так уж статична, есть и ее вариации. Хотя женщина должна раздвинуть ноги, чтобы позволить мужчине войти в нее, она не обязательно должна лежать, просто распластавшись на спине. Большинство женщин еще сгибают колени, но они могут как угодно поднимать и опускать их, даже обвить ими спину мужчины.



При миссионерской позе мужчина не обладает такой свободой движений, как женщина, но он может приподняться (т.е. выгнуться назад), что позволит ему тереться лобковой костью о клитор, стимулируя его еще сильнее.

## Какие тут недостатки

Как бы ни была популярна миссионерская поза, у нее есть определенные недостатки.

- ✓ Самый очевидный недостаток миссионерской позы состоит в том, что пенис,двигающийся во влагалище, не обеспечивает достаточной стимуляции клитора, поэтому многие женщины не достигают оргазма.
- ✓ Не может мужчина добраться до клитора и пальцами, так как опирается на руки; следовательно, стимуляция клитора, необходимая женщине для оргазма, зачастую невозможна.

- ✓ При миссионерской позе свобода движений для женщины также во многом ограничена, она может только двигаться в такт с партнером.
- ✓ Если половой акт происходит слишком долго, или мужчина по той либо иной причине устал, или ослабел, миссионерская поза может оказаться слишком неудобной.
- ✓ Исследования показали, что когда у мужчины напряжены мышцы, поскольку ему надо упираться, это влияет на его способность сдерживать эякуляцию, так что миссионерская поза может усугубить проблему раннего семяизвержения.

Некоторые мужчины могут спросить меня, почему это женщины не стимулируют себя сами, ведь при миссионерской позе они вполне могут добраться до своего клитора. Я не могу дать им абсолютно точный ответ, но все же полагаю, что причины состоят в тех же психологических факторах, которые мешают многим женщинам мастурбировать. В некоторой степени это исходит от общества, которое твердит женщинам, что нехорошо трогать себя “там внизу” (то же самое твердит общество и молодым людям, но удержаться от “этого” удается очень немногим).

Все-таки женщинам больше нравится, когда их стимулируют, а не заниматься этим самостоятельно, и это, пожалуй, все, что вам надо знать. Так что, нравится вам это или нет (а я думаю, что большинству мужчин это нравится), сила женского оргазма во время занятий сексом зависит от мужских рук, или языка, или большого пальца ноги.

## Вариации для лучшего оргазма



Вариация миссионерской позы: уложить женщину на спину на край кровати или стола (можно и бильярдного — видите, я жду от вас непредсказуемости), при этом мужчина остается стоять на ногах. Высота возвышения, на котором лежит женщина, должна позволять удобное для обоих введение пениса. Поскольку мужчина уже не удерживает на руках собственный вес, он теперь способен трогать пальцами клитор женщины и семимильными шагами нести ее оргазму. В нашей книге *Dr. Ruth's Pregnancy Guide for Couples* (“Руководство д-ра Рут по зачатию для семейных пар”) мой соавтор и я назвали вариацию этой позы своими именами — поза д-ра Рут и д-ра Амо-са. (Если астронавты могут давать свои имена звездам, почему мы не можем называть своими позы?) В нашей позе женщина, лежащая на спине на кровати, опирается одной или обеими пятками на стул (стулья). Такая поза предоставляет женщине большую свободу движений, и мужчина не наваливается на ее живот всем своим весом.

Эта вариация — одна из нескольких поз, которая позволяет мужчине касаться клитора женщины. Я привожу здесь эти позы, потому что благодаря им женщина может испытать оргазм. Зачастую ключом здесь выступает любая не миссионерская поза.

Другие позы смогут сделать более возможным одновременный оргазм, хотя достижение такого оргазма — дело весьма мудреное. Поскольку женщине требуется больше времени, мужчина должен поддерживать уровень своего возбуждения, достаточный



для сохранения эрекции, но при этом удерживаться на грани оргазма. В то же самое время он должен быть в тесном контакте со своей любимой, чтобы стараться почувствовать, когда она будет готова к оргазму, и в этот самый момент умножить усилия. Проблема заключается в психологическом факторе — наш внутренний зритель настолько *вовлекается* в процесс наблюдения и контроля, что уже не способен расслабиться и получить удовольствие.

## Амазонка-наездница

Теперь, когда наше общество приблизилось к равноправию полов, у мужчин больше нет оправдания для того, чтобы всегда быть сверху. Фактически ни одна из этих поз не нова, но они постоянно то входят в моду, то выходят из нее. Однако мы знаем, что теперь забираются на мужчин сверху гораздо больше женщин, чем 10 или 20 лет назад.

Немного удивляет факт, что поза “женщина сверху” (рис. 10.2) все же не так популярна, как того заслуживает, поскольку при этом партнеры получают несколько значительных преимуществ.

- ✓ Самое большое преимущество состоит в том, что мужчина может ласкать пальцами клитор женщины.
- ✓ Мужчина может видеть прямо перед собой и ласкать груди женщины (двойное возбуждение для тех мужчин, которые в сексе возбуждаются зрительно).
- ✓ Мужчины утверждают также, что в позе “женщина сверху” они способны “держаться” дольше.
- ✓ Что касается женщины, она может контролировать глубину проникновения пениса и темп толчков (что, правда, звучит скорее как предполетный инструктаж летчика-истребителя, чем описание полового акта). Поскольку каждая женщина вырабатывает свой собственный уникальный стиль, который подходит ей больше всего, такой контроль может очень помочь в деле достижения оргазма.



Рис. 10.2. Поза “женщина сверху”

Поза “женщина сверху” может оказаться более утомительной для женщины, особенно если ей требуется значительное время для достижения оргазма. Если она вдруг начнет задумываться, почему все так долго, и терять силы, тогда может вступить в действие фактор вовлеченности (см. предыдущий раздел), который сделает оргазм еще более труднодостижимым. Хотя многие женщины находят такую позу излишне утомительной для получения удовольствия, все-таки ее следует практиковать, хотя бы время от времени.

Если вы думаете, что женщина в такой позе всегда должна смотреть в лицо мужчины, то ошибаетесь. Она может развернуться головой к ногам мужчины. Фактически в течение одного и того же акта она может разворачиваться и так и эдак (или даже вертеться юлой, коль ей это нравится). Одно из преимуществ того, что женщина не будет обращена к лицу мужчины: она сможет уделить дополнительное внимание его гениталиям. Многим мужчинам нравится, когда во время полового акта им ласкают яички. Только будьте с ними мягче, поскольку яички очень чувствительны и один миг пронзительной боли может положить конец его эрекции.



Чтобы поза “женщина сверху” получилась, у мужчины должна быть очень сильная эрекция. Если эта поза не получается у вас вечером, попробуйте утром — это то время дня, когда эрекция у мужчин наиболее сильная.

## Рейд по тылам

Поза “сзади” (рис. 10.3) — это не анальный секс, это секс влагалищный, когда мужчина входит в женщину сзади так, как поступает большинство животных. Введение пениса может доставить при этом некоторые хлопоты, однако большинство пар как-то находят способ применения этой позы.

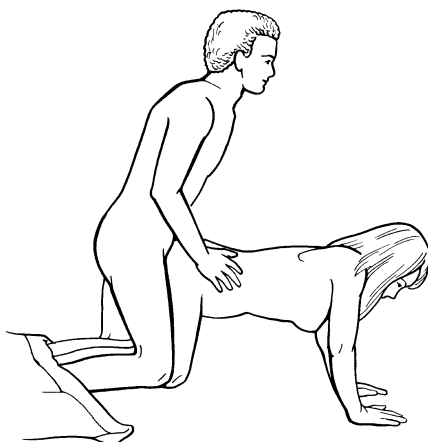


Рис. 10.3. Поза “сзади”

Поза “сзади” дает мужчине свободу движений для стимуляции клитора женщины и открывает ему захватывающий вид сзади, который очень многим мужчинам нравится.

В этой позе у женщины могут устать колени, но это, в принципе, единственный ее недостаток. Одна из причин малой популярности этой позы сегодня — это, возможно, не слишком живописный вид для самой женщины (если только не поставить перед ней пейзаж Сезанна или зеркало).



При позе “сзади” пенис может проникнуть глубже и натолкнуться на яичник или другой орган женщины. Для нее это может быть так же больно, как если ударить его по яичкам, так что я советую проявлять осторожность.



Некоторым женщинам безумно нравится, когда им вводят палец в анус буквально перед самым оргазмом. Мужчина может легко доставить такое удовольствие женщине, находясь в любой из вариаций позы “сзади”. Но после того как палец побывает в анусе, не вводите его во влагалище, чтобы женщина не получила вместе с оргазмом еще и инфекцию половых путей.

## *Дрессированные собачки*

В зависимости от роста партнеров ввести пенис сзади можно и тогда, когда партнеры стоят на обеих ногах; женщина при этом нагибается, держась за стул или какой-то другой устойчивый предмет (рис. 10.4).

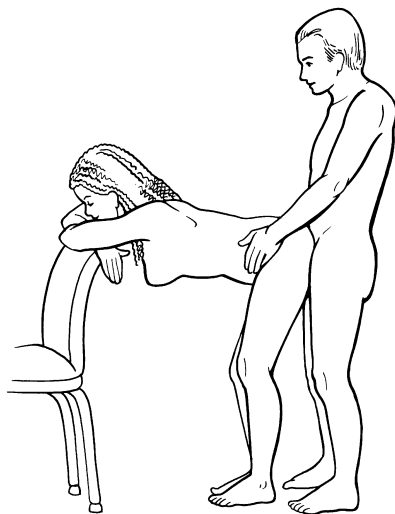


Рис. 10.4. Поза “стоя сзади”

Это одна из полуакробатических поз, очень хорошая для разнообразия и изгнания скуки из спальни, но не всегда удовлетворяющая обоих партнеров, так как пара должна сосредоточиваться на сексуальном возбуждении, пытаясь в то же время удерживать равновесие.

Могу только намекнуть, как вам сделать эту позу более удобной или хотя бы попробовать ее: обратите внимание на разницу в вашем росте и соответственно приспособьтесь. Например, мой рост всего 1,4 м, я не достаю до микрофона, и меня не

видно из-за кафедры, когда я читаю лекции; поэтому я прошу ставить для меня ящик в качестве подставки. (Уж не думаете ли вы, что я стану рассказывать, как справляюсь с сексуальными позами!)



Если у партнеров большая разница в росте, женщина или мужчина могут встать на какой-нибудь предмет, например на телефонную книгу, дабы мужчина мог ввести свой пенис без того, чтобы кто-то из партнеров стоял в полусогнутом положении, что очень даже не легко и наверняка будет мешать наслаждаться сексом.

## *Комбинированный вариант*

Еще одна поза (рис. 10.5) представляет собой комбинацию миссионерской позы и позы “сзади” (только я не хочу слышать обвинения в том, что я отступаю от канонов).



Рис. 10.5. Комбинированная поза

- ✓ Женщина лежит на спине, но поворачивается на бедро и поднимает ногу (она получит дополнительные баллы от жюри, если направит большой палец прямо на Север).
- ✓ Мужчина переносит основной вес своего тела на ногу и соответствующую руку и входит в женщину.

В этой позе вам придется здорово попрыгать, и то, добьетесь ли вы оргазма, почти полностью зависит от вашей физической выносливости.

## Для лежебок

Еще одна вариация позы “сзади” — это поза “на боку”, при которой партнеры напоминают сложенные в коробку ложки (рис. 10.6). При этом мужчина входит во влагалище женщины так же сзади, но женщина не стоит на четвереньках, а лежит на боку. Многим парам знакома эта поза, поскольку она очень близка к положению, в котором они засыпают.



Рис. 10.6. Поза “на боку”

## Поперек (но не наперекосяк!)

Поза “ножницы” (рис. 10.7): женщина лежит на спине, а мужчина лежит рядом; он поворачивается, обвивает своими ногами ее бедро и сбоку входит во влагалище. Если вы плохо умеете вязать морские узлы, тогда вам будет поначалу сложно изобразить эту позу, но это хорошая поза, так что не сдавайтесь. (Если у вас возникнут реальные проблемы, обратитесь за помощью к бывалому морскому волку.)



Рис. 10.7. Поза “ножницы”

В этой позе мужчина также легко может стимулировать клитор женщины, совершая при этом толчки внутри ее влагалища, а также ласкать ее груди (а женщина может ласкать его). Каждый партнер видит лицо друг друга и, если температура пониженная (или стыдливость повышенная), можно уютно оставаться под одеялом. Тут задаешься вопросом, зачем вообще вспоминать о миссионерской позе (разве что у вас гостят миссионеры с островов Тихого океана).

## *Танец на коленях*

“Танец на коленях” (рис. 10.8) — это популярная поза в некоторых стриптиз-клубах (по крайней мере, так я слышала от знающих людей). В клубах, однако, ее практикуют с одетыми мужчинами, что делает некоторые аспекты полового акта весьма затруднительными.

При “танце на коленях”, если это не на публике, мужчина сидит, женщина садится ему на колени, и пенис входит в ее влагалище. Когда женщина сидит лицом к мужчине, она не может контролировать толчки, как это можно делать в позе “женщина сверху”, мужчина также ограничен в движениях. Но если женщина садится спиной к мужчине, тогда она может подниматься и опускаться, как в позе “женщина сверху”.



Рис. 10.8. Поза “танец на коленях”

## По-туземски

Какие позы предпочитали туземцы юго-восточных островов Тихого океана до того, как там объявились миссионеры? Одна, названная “позой Океании”, (рис. 10.9), почти невыполнима для большинства западных людей. Поскольку у аборигенов не было стульев, они много времени просиживали на корточках, и эту позу они приспособили для секса. В этой позе женщина ложится на спину и раздвигает ноги, а мужчина садится над ней на корточки и вводит в нее пенис. Вероятно, это позволяло мужчине растягивать половой акт на долгое время. Но, если только это не мастера йоги, сомневаюсь, что многие мужчины способны долго удержаться в таком положении.



Рис. 10.9. “Поза Океании”

## *“На месте стой! Раз-два!”*

Если вы не очень соответствуете друг другу по росту и габаритам, поза “стоя” (рис. 10.10) оказывается труднодостижимой. Если мужчина достаточно силен, он может приподнять женщину, однако физическое напряжение может уменьшить удовольствие.

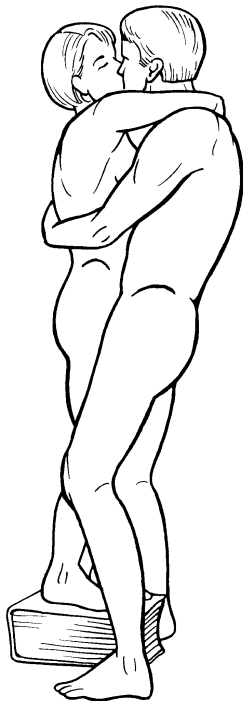


Рис. 10.10. Поза “стоя”

Лично я считаю, что поза “стоя” чаще встречается в порнофильмах, чем в спальнях нормальных людей. Но поскольку в большинстве случаев меня в спальни нормальных людей не приглашают, то там может оказаться гораздо больше того, что я только могу себе вообразить.



Поза “стоя” чаще всего ассоциируется с посещением партнерами душа. Это выглядит очень романтично, но, как вы знаете, в ваннах и душевых происходит самое большое число несчастных случаев, даже по сравнению с числом аварий на дорогах США. Добавьте сюда акробатические элементы, и вероятность травмы будет лететь к вам со скоростью 200 км/ч, да еще по проселочной дороге.



Если использовать подставку, тогда позиция “стоя” будет более выполнимой, поскольку мужчина избавится от необходимости заниматься на ночь глядя грузоподъемными работами.





Я за всяческие поиски, за эксперименты и за то, чтобы секс приносил радость, но секс — это все-таки не атлетические соревнования, и никакие олимпийские медали или почетные звания не даются за секс с препятствиями. Оргазмы сами по себе — это большая награда, и если вы можете получать их, не рискуя конечностями и жизнью, тогда зачем выбирать экстремальные пути? С другой стороны, одни любят съезжать на лыжах с горы, а другие с восторгом за этим наблюдают, и если вы можете экспериментировать безопасно, то я не вижу никаких проблем.

## *В дело идет рот*

В главе 9 куннилингус и фелляция упоминаются в качестве форм эротической стимуляции, однако один или одновременно оба партнера могут возбуждать половые органы другого ртом и языком до тех пор, пока тот не достигнет оргазма. Разумеется, некоторым женщинам не нравится при этом результат — мужская эякуляция.

Однако женщина может заниматься фелляцией и без того, чтобы мужчина обязательно эякулировал ей в рот.

- ✓ Лучший способ избежать этого — если мужчина даст женщине знать, что у него вот-вот наступит оргазм. Тогда она сможет отвести рот от “зоны обстрела” и довести мужчину до победного конца с помощью своих ловких рук.
- ✓ В какой-то момент женщина научится чувствовать определенные знаки, такие как усиление эрекции, которые указывают на приближение оргазма, и станет увертываться, не отвлекая мужчину от конечной цели.
- ✓ Она может также приберечь поблизости полотенце или салфетку, чтобы, если мужчина все же эякулирует ей в рот, быстро выплюнуть его сперму, не проглатывая. С другой стороны, если даже она немножко и проглотит, особого вреда не будет. Некоторым женщинам нравятся эти вкусовые ощущения. Сам продукт, к слову, абсолютно естественный.

Я пока не упомянула позы для орального секса. Тут нет чего-то правильного или неправильного — выбирайте, что вам подходит. Но один из способов все же имеет свое название — “69” — и относится к взаимному оральному сексу. Название происходит от положения двух тел, лежащих друг на друге вальсом. Хотя не имеет значения, кто находится сверху, как правило, это положение занимает мужчина, иначе он рискует растянуть шею, если окажется снизу. (Иногда он может подложить под голову подушку.) Эта поза может быть исключительно удобной для обоих партнеров, если они будут лежать на боку.



Мужчина должен помнить, что оральный секс не должен сводиться исключительно к куннилингусу. Поскольку женщинам в состоянии сексуального возбуждения нравится ощущения внутри влагалища, мужчина может вставить туда один-два (или больше) пальца, совершать ими движения,

имитируя пенис, и продолжать заниматься куннилингузом. Это ощущение, когда стимулируют клитор и в то же время расширяют стенки влагалища, и приводит к тому, что некоторым женщинам так нравится оральный секс.

## *Анальный секс: применять с осторожностью*

В анусе много нервных окончаний, так что анальный секс может доставлять удовольствие как мужчине, так и женщине, хотя, разумеется, женщина не получит оргазм только от анального секса.

Анальный секс сопряжен с некоторыми правилами, которым вы должны следовать, если хотите, чтобы он был безопасным.

- ✓ Первое правило — это чистота. Главное назначение ануса — сдерживание каловых масс (кишащих бактериями), которые находятся в толстой кишке до момента испражнения. Разумеется, если просто вытереть это место обрывком газеты, этого будет недостаточно, чтобы удалить все микробы, так что анус следует тщательно мыть.
- ✓ Внутри ануса имеется множество складок, так что даже с помощью клизмы нельзя гарантированно избавиться от всех микробов, следовательно, во время анального секса надо обязательно пользоваться презервативом.
- ✓ Так как анус изначально не предназначен для проникновения в него снаружи, следует пользоваться смазкой, чтобы не допустить повреждения выстилающих его тканей.
- ✓ Само собой разумеется, вы никогда не должны вводить пенис во влагалище после анального секса, не сняв (или не заменив) презерватив.



Если мужская половина гетеросексуальной пары пожелает испытать ощущения от анального вторжения, женщина может воспользоваться либо пальцами, либо небольшим дилдо (есть такие, которые производятся специально для этой цели), либо небольшим вибратором (подробнее об этом рассказывается в главе 17).

## *Внешний половой акт: снова о петтинге*

В былые времена люди называли внешний половой акт обильными ласками, или глубоким петтингом, — термин, который во многом вышел из употребления, позабылась и его этимология. В прошлом редкие пары вступали в добрачные половые отношения. Однако, поскольку их сексуальное напряжение было ничуть не ниже, чем сегодня, люди взаимно освобождали друг друга от него.

Некоторые современные молодые люди по тем же моральным или религиозным причинам, а также из-за страха перед СПИДом возвращаются к проверенному методу своих предков, просто под другим названием — внешний половой акт.

## Какая остановка предпоследняя?

Если все возможные сексуальные действия разместить по нарастающей, в виде некоего диапазона, где в начале будут тискания в кинотеатре, потом поцелуи груди партнерши и т.д., вплоть до коитуса, то на предпоследнем месте будет внешний половой акт, или петтинг.

Петтинг может сводиться к тому, чтобы тискаться в одетом виде, шарить сквозь одежду, чтобы трогать гениталии, а то и полностью раздеться.



Помните, что некоторые ЗППП, такие как герпес и генитальные бородавки, можно подхватить от партнера и без коитуса с ним. Если вы обнажены и ваши тела полностью соприкасаются, вы рискуете получить или передать венерическую болезнь. (В главе 19 рассказывается о ЗППП и о снижении риска заразиться ими.)

## Как избежать изнасилования во время свидания

Еще одна причина, по которой петтинг в раздетом виде может оказаться несколько рискованным, состоит в том, что иногда ситуация выходит из-под контроля и внешний половой акт может стать более чем внутренним. Иногда обе стороны согласны на это, а иногда и нет. Если нет, то это называется *изнасилование во время свидания* и представляет собой ситуацию, которую я отнюдь не одобряю.



Я резко против изнасилований любого рода, и если два человека, будучи одетыми, совершают внешний половой акт, а мужчина пытается оказать на женщину давление, я считаю это изнасилованием. Но если женщина позволяет себе улечься в постель с голым мужчиной, сама не имея на себе ничего, тогда, я думаю, и она несет часть ответственности за то, что может случиться и чего она вроде бы не хотела. Я не оправдываю мужчину; просто хочу сказать, что если женщина точно не хотела полового акта, она зря позволила ситуации зайти так далеко.

Разумеется, если пара давно вместе и сумела построить отношения, женщина может быть более уверена в партнере. Но если пара только начала встречаться (даже если это уже третье, четвертое или пятое свидание), она играет с огнем, ведя себя таким образом. Грустно, что многие женщины обжигаются.

## Сам с собою своею рукою

Я, как правило, не употребляю термин “безопасный секс”, поскольку защита от болезней, передающихся половым путем, при всех сценариях никогда не бывает 100%-ной. Презервативы рвутся, некоторые вирусы способны проникнуть сквозь презервативы, оральный секс также не дает полной гарантии.



Единственная абсолютно безопасная форма секса — это мастурбация.

Можете мастурбировать наедине или с партнером, который тоже мастурбирует. Поскольку вы не касаетесь друг друга, никакие выделения не могут перейти от одного к другому, поэтому это — абсолютно безопасный секс. Вы не можете передать сами себе никакую венерическую болезнь, вы не можете передать ее и никому другому, с кем у вас нет прямого контакта.

Когда-то совместная мастурбация с партнером считалась извращением. Я до сих пор не думаю, что многие пары практикуют совместную мастурбацию, однако знаю точно, что кое-кто этим занимается. Это, правда, не дает такого удовлетворения, как другие способы. Но совместная мастурбация имеет смысл, и о ней стоит подумать, если вас обоих очень беспокоит опасность заразиться болезнью, передающейся половым путем, и вам хочется чего-то большего, чем мастурбация наедине с собой.

## *Секс во время беременности*

Поскольку репродукция — это эволюционная первопричина существования секса, женщина время от времени узнает в результате, что она беременна. Если беременность не входила в ее планы, то хорошо, что она читает эту книгу, — такое с ней больше не повторится. Но только потому, что женщина беременна, ее сексуальная жизнь не должна иметь девятимесячный пробел.

### **Оргазмы позволительны, только по-другому**

Некоторые женщины даже еще более сексуальны во время беременности, поскольку приток крови в гениталии (как часть репродуктивной системы) по своему субъективному воздействию подобен приливу крови в половые органы во время сексуального возбуждения. Хотя секс может продолжаться с той же интенсивностью во время беременности, женщина должна будет кое-что изменить и принять кое-какие меры предосторожности.



Вопрос, который задают многие беременные женщины, состоит в том, не опасно ли для ребенка, если женщина будет испытывать оргазмы. Ответаю: не опасно.

Оргазм вызывает сокращения мышц как у беременных, так и не беременных женщин, включая сокращение маточных мышц, но эти сокращения не того же типа, что родовые схватки. С последними оргазм совершенно не связан. Следовательно, беременные женщины могут иметь сколько угодно оргазмов до момента родов. Некоторые акушеры даже рекомендуют женщинам, перенашивающим ребенка, заниматься сексом, так как это снимет с них напряжение и поможет ускорить роды.

### **Сменить позы**

Хотя вы можете без всякого риска получать оргазмы во время беременности, вам придется сменить способы их достижения. По мере увеличения живота определенные позы становятся менее удобными, и, возможно, даже опасными. Вы можете порвать некоторые кровеносные сосуды, если будете лежать слишком долго на спине, особенно если сверху лежит мужчина, так что на четвертом месяце беременности вам надо бы отказаться, в частности, от миссионерской позы.

Однако такое ограничение не должно мешать наслаждаться сексом, так как другие позы, о которых я уже говорила, вполне подходят. Это касается любых поз, когда женщина находится либо сверху, либо лежит на боку.

А если женщине на самом деле не нравится, например, что у нее столько растяжек (а многих женщин это действительно расстраивает), то ее никто не заставляет выставлять их напоказ во время секса. Если она по-прежнему хочет находиться сверху, одним из решений станет легкая ночная рубашка.



Некоторых женщин смущает живот, поэтому они воздерживаются от позы “женщина сверху”. Мне легко говорить, что женщина не должна стыдиться того, что она сотворила вместе со своим партнером. Если она смущается и стыдится, возможно, ей все-таки удастся преодолеть это чувство. Разумеется, отец ребенка должен сделать все, чтобы убедить ее в том, что ее вид ни в коем случае его не отвращает; по правде говоря, многие мужчины в восторге от еще большей роскоши беременных женщин. Так что, мужчины, не молчите, дайте знать женщине, что вас ужасно влечет к ней.

## Использование презервативов

Некоторые врачи рекомендуют при беременности использовать во время влагалищного секса презерватив из-за содержания в семени гормоноподобных веществ, которые могут вызвать сокращения матки, а также во избежание риска занесения инфекции. Обратитесь к вашему врачу и узнаете, надо ли в вашей ситуации пользоваться презервативом.

## Внешний половой акт

Некоторые пары осторожничают с половым актом во время беременности, опасаясь, что толчки пениса могут повредить плод. В большинстве случаев половой акт не может принести никакого вреда, но определенные обстоятельства могут все же исключать коитус при беременности. Такая проблема возникает только у 3% женщин, и акушер предупреждает их об этом после ознакомления с *сонограммой* (картинка, получаемая с помощью звуковых волн, которая стала теперь обычной процедурой при наблюдении за беременностью). Разумеется, если после коитуса женщина обнаружит какие-либо высыпания или почувствует боль, ей не следует вступать в очередной половой акт, не посоветовавшись с врачом. Если у нее возникла причина избегать полового акта, это ограничение не должно препятствовать ее наслаждению сексом и поискам удовлетворения; она должна лишь ограничить способы его получения.



Если мужчина пальцем мастурбирует партнершу или она сама мастурбирует, надо стараться делать это очень осторожно. Поскольку ее влагалищная область испытывает больший приток крови, чем обычно, она более чувствительна и подвержена царапинам и раздражению от ногтей или мозолей. Если у женщины появится такое раздражение, при очередном занятии сексом непременно используйте побольше смазки.

## Папа лучше знает

Некоторые пары думают, что анальный секс более безопасен для ребенка, чем вагинальный, но это не так. На самом деле во время анального секса прямая кишка прижимается к влагалищу, увеличивая шансы занесения туда инфекции. Так что уж лучше придерживайтесь влагалищного секса.

Мужчина часто предлагает перейти на анальный секс, так как думает, что пенис может нанести какой-то вред ребенку. Эта мысль, беспокоящая многих отцов, может стать иногда преградой для секса: мужчина начинает относиться к партнерше не как к жене, а как к матери ребенка, и внезапно теряет желание заниматься сексом<sup>1</sup>. Такое отношение не только лишнее — оно может иметь негативные последствия, поскольку будущая мама может посчитать себя нежеланной и даже нелюбимой. Следовательно, хотя обоим партнерам в этот период надо быть более осторожными и более чуткими, единственное, чего они не должны делать, так это избегать секса.

А что ребенок? Будет ли ему мешать, если родители решили поразвлечься? Сексуальная активность может разбудить ребенка и заставить его поворачиваться, и это хороший знак, показывающий, что ребенок активный. Ребенок может проявлять и другие физические признаки, например учащенное сердцебиение, однако шалости родителей никак ему не повредят. Вы за него не переживайте<sup>2</sup>.

## Будьте готовы к физическим изменениям

И муж и жена должны знать еще об одном физическом изменении, происходящем с беременной женщиной, — оно затрагивает ее грудь и соски. По мере развития беременности груди увеличиваются, вместе с ними и соски, а *ореол* (несколько более темная область вокруг самого соска) округляется и темнеет еще больше. Сосок также может выдаваться еще больше вперед и потемнеть. Но эти изменения не должны смущать пары, им надо только изменить свои сексуальные привычки в том, что касается грудей.



При стимуляции соски беременной женщины выделяют в кровь гормон, который приводит к сокращению матки. Хотя ученые не обнаружили доказательств того, что этот гормон способен вызвать роды, большинство врачей советуют свести стимулирование грудей женщины к минимуму.

Еще одно изменение, о котором должны знать пары, — это изменение запаха влагалища. Во время беременности влагалище увеличивает выработку полезных *молочнокислых бактерий*. Продукты жизнедеятельности этих микроорганизмов защищают плод от неблагоприятных воздействий внешней среды и в то же время увеличивают

---

<sup>1</sup> На мать своего будущего ребенка мужчина может неосознанно перенести отношение к своей собственной матери, отчего образ супруги для него будет десексуализирован (вследствие запрета на кровосмешение). — *Примеч. ред.*

<sup>2</sup> Учитывая катастрофически малое количество безпроблемно протекающих беременностей в наше время, секс в этот период все же должен происходить только с санкции врача, и врача хорошего. — *Примеч. ред.*

кислотность влагалища, несколько меняя его запах. Это, разумеется, не должно беспокоить мужчину, когда он занимается оральным сексом с женщиной.



Кстати, об оральном сексе. Некоторые считают, что если беременная женщина занимается с мужчиной оральным сексом и проглатывает семя, это может вызвать у нее сокращения. Не верьте этой старой сказке.

Если оральный секс — это часть репертуара той или иной пары, включая глотание семени, женщина может исполнять этот номер и во время беременности. И если врач не советует некоторым парам влагалищный секс, то оральный может стать ему хорошей заменой.



Оральный секс — это хороший способ, которым мужчина может довести беременную женщину до оргазма, но он никогда не должен дуть во влагалище. Поток воздуха может проникнуть в ее кровеносные сосуды, расширенные вследствие беременности, что может стать фатальным для женщины.

## Секс после родов

Даже если роды прошли без каких-либо осложнений для женщины, пара не может заниматься сексом от четырех до шести недель.

Даже если врач даст добро, женщина может быть еще не готова. Частично причина может быть психологической: вставать по несколько раз за ночь к младенцу довольно утомительно, а резкое снижение количества гормонов в связи с родами может вызвать состояние подавленности (доходящее порой до послеродовой депрессии. — *Примеч. ред.*). Тут играют роль и психологические факторы, относящиеся к материнству, особенно если у женщины это первый ребенок.

Это может оказаться трудным периодом для отца ребенка, но он должен учиться терпению. Очень важно при этом поддерживать тесное общение, чтобы молодая мама могла дать знать мужу, как она себя чувствует и когда будет готова возобновить занятия сексом. Разумеется, он может без всякого смущения мастурбировать, чтобы снять свое сексуальное напряжение.



Я не могу назвать вам точные сроки, когда два партнера могут рассчитывать на возобновление сексуальной жизни, однако вам не следует затягивать ситуацию до такой степени, что секс вообще исчезнет из вашей жизни. Если вам придется что-то предпринять, например нанять няню и отправиться в мотель, чтобы снова познать друг друга, — сделайте это.

Некоторые пары распадаются, потому что так и не возвращаются к сексуальной жизни после рождения ребенка, так что постарайтесь, чтобы с вами этого никогда не случилось.

# Его Величество Оргазм

*В этой главе...*

- Достичь оргазма
- Физкультура для гениталий
- В поисках G-точки
- Оргазм вдвоем

**К** сожалению, некоторые люди относятся к оргазмам достаточно холодно. Но ведь без оргазмов нас тут, возможно, и не было бы; более того, люди как-то умудряются удержаться на этой планете уже много тысяч лет, всего лишь потому, что мужчины и женщины стремятся достичь этого мгновения наивысшего наслаждения. Поэтому не стоит пренебрегать оргазмами — вам есть за что их ценить.

## *Что такое оргазм*

Знать об оргазмах важно. Не поверите, но некоторые женщины спрашивают меня, было ли то, что они испытывали, оргазмом. Для тех, кто испытывал сильные оргазмы, вопрос может показаться смешным. Однако многие женщины вообще их не испытывают. Другие женщины испытывают то, что называют *потерянным*, или *смазанным оргазмом*, при котором имеют место все физические признаки оргазма, но женщина на самом деле этого не замечает. (Я расскажу о потерянных оргазмах в главе 21.) Так что, не замечают ли они проскользнувший мимо оргазм или даже близко к нему не подбираются, миллионы женщин (и кое-кто из мужчин) не знают, что это такое.

*Оргазм* — это острейшее ощущение физического удовольствия, которое мы, люди, испытываем на вершине сексуального возбуждения. Когда вы испытываете оргазм, ваше дыхание становится учащенным и тяжелым, ваш пульс лихорадит, глубокие мышцы в области гениталий сокращаются, у вас могут даже скрючиться большие пальцы на ногах. У мужчин оргазм почти всегда сопровождается *эякуляцией*, мощным извержением из пениса семени, необходимого для продолжения рода. Женщины тоже испытывают оргазмы, но их оргазмы для продолжения рода необязательны.



Так же как при других процессах в организме, то, что происходит внутри вас во время оргазма, гораздо более сложно, чем вы это себе представляете.

- ✓ У мужчины сокращаются сначала предстательная железа, семенные везикулы (пузырьки) и верхняя часть семявыводящего протока, которая называется *ампула*; при этом в верхний отдел мочеиспускательного



канала выбрасываются секреты, формирующие *эякулят*. Затем, в так называемой фазе изгнания, при сокращении окружающих пенис мышц происходит извержение эякулята. Первые два или три таких сокращения весьма сильные, потом следует убывающие по силе толчки.

- ✓ У женщин большую часть сокращений во время оргазма производят матка и первая треть влагалища, контролируемая нижележащими мышцами, которые называются лонно-копчиковыми.

Однако ваш главный половой орган находится не внизу, а наверху, т.е. в головном мозге. Поэтому главный смысл всего этого учащенного дыхания, сильных мышечных сокращений, выбросов эякулята, которые с вами происходят, — это именно удовольствие, получаемое вами от всех этих ощущений, которые я вам тут описываю (но вот получать его вы должны уже самостоятельно).

## Мускулатура половых органов

Мышцы, которые сокращаются у женщины во время оргазма, могут ослабеть во время родов.

Вы можете снова укрепить эти мышцы с помощью *упражнений Кегеля* (они называются по имени врача, который их разработал). Главной целью д-ра Кегеля было помочь женщинам восстановить контроль над мочеиспусканием после родов, но при этом выяснилось, что укрепление этих мышц ведет к увеличению приятных ощущений во время полового акта.



Вот как надо выполнять эти упражнения.

### 1. Сначала найдите у себя мышцы, окружающие влагалище.

Лучше всего это сделать, обнаружив мышцы, которые вы используете, пытаясь остановить мочеиспускание. Это и есть лонно-копчиковые мышцы.

### 2. Поупражняйтесь в сокращении этих мышц.

Как вариант, можете вставить палец во влагалище и сокращать мышцы вокруг него, стараясь его сжать.

### 3. Постепенно увеличивайте число сокращений и продолжительность каждого сокращения.

Наращивание усилий, как при любом упражнении, укрепит ваши лонно-копчиковые мышцы. Старайтесь довести интенсивность до трех-пяти комплексов по 10 раз каждый день.

Можете выполнять эти упражнения в любое время, даже разговаривая с начальством по телефону. Примерно после шести недель занятий упражнениями Кегеля вы начнете обретать контроль над этими мышцами и сможете сжимать и разжимать их во время занятий сексом, что только добавит удовольствия вам и вашему партнеру.



Мужчины, у вас тоже есть лонно-копчиковые мышцы, и, выполняя упражнения, подобные описанным выше, вы тоже сумеете развить их. Это поможет вам усилить контроль над семяизвержением.

## Непростые отношения между женщиной и оргазмом

Как и в случае с мужским оргазмом, женский оргазм тесно привязан к ее гениталиям, хотя многие женщины сообщают об ощущениях, распространяющихся по всему телу. Женский оргазм более разнообразен, чем мужской. По этой причине женский оргазм оставался спорным вопросом еще со времен Зигмунда Фрейда, т.е. с начала 1900-х годов.

В этом разделе я кратко изложу вам историю этих противоречий, но если вы хотите быть полностью в курсе, то пролистайте ежедневные газеты. Новые открытия в этом вопросе публикуются почти каждую неделю, или, во всяком случае, утверждается, что это новые открытия.

### Вклад Фрейда

Австрийский психиатр и психолог Зигмунд Фрейд полагал, что существуют два типа оргазма: *незрелый оргазм*, которого женщина достигает только за счет стимуляции клитора, и *зрелый*, или *влагалищный, оргазм*, который он считал более интенсивным. Его теория привела к тому, что женщины искали оргазма только через сам половой акт (что для большинства женщин недостижимо).

Эрнест Хемингуэй, хотя и не был сексологом, усугубил проблему, описав сексуальный эпизод в своем романе “По ком звонит колокол”, где “земля дрожала” под женщиной во время секса. И вот ни с того ни с сего женщинам было отказано в получении удовольствия от стимуляции клитора, при этом были обеспечены специальные эффекты. И вы, мужчины, думаете, что у вас крутые способности!

В 1960-х годах У. Мастерс и В. Джонсон, сексологи, наблюдавшие более 10 тысяч половых актов (см. главу 9), провели обширнейшие исследования и пришли к выводу, что женские оргазмы, так сказать, прибывали в результате стимуляции клитора. После этого противостояние ученых ослабло, и женщины снова могли наслаждаться оргазмами, как им заблагорассудится. Но такая точка зрения долго не продержалась.

### Точка G миф или реальность?

Около 40 лет назад гинеколог Эрнест Графенберг заявил, что обнаружил точку во влагалище, которая, похоже, может обеспечить женщинам оргазм без стимуляции клитора. В 1982 году три исследователя написали книгу об этой точке, назвав ее точкой Графенберга, или G-точкой. Начиная с выхода книги в свет и до сих пор мне задают вопросы женщины, отчаянно ищущие у себя G-точку.

Одна из причин, по которой женщин так заинтересовала эта самая G-точка, заключается в том, что она, якобы, обеспечивает более сильный оргазм, чем при обычной стимуляции клитора. Такой оргазм может даже быть сопряжен с гипотетической женской эякуляцией. В некоторой степени оргазмы G-точки соответствуют зрелым оргазмам по З. Фрейду, поскольку G-точка расположена во влагалище, и это может позволить женщине получить оргазм от ее стимуляции во время полового акта.

Поймите меня правильно, я не против G-точки. В конце концов, если существует особое место во влагалище, которое помогает женщинам получать сказочные оргазмы, кто я такая, чтобы протестовать? Мои сомнения относительно G-точки опираются на факт, что ни одно научно подтвержденное доказательство не продемонстрировало ее существование. И все же тысячи, а насколько я догадываюсь, миллионы женщин до сих пор ищут у себя эту самую точку.



То обстоятельство, что такой чудодейственный сексуальный стимулятор, как G-точка, не был хорошо известен до последнего времени, кажется мне странным. Я общалась со многими гинекологами, и никто из них не представил каких-либо веских доказательств существования G-точки. Другие специалисты также проводили соответствующие исследования, но они пока что не убедили меня в несомненном существовании G-точки.

На самом деле, поскольку утверждается, что G-точка расположена на внутренней стенке влагалища, женщине составит огромного труда найти ее самостоятельно, поэтому ей придется отрядить своего партнера в поход (т.е. в недра собственного влагалища). После того как бедолага не найдет это сокровище, его могут обзывать полным ничтожеством (или еще хуже), после чего по этому поводу происходит перебранка с битьем посуды и вмешательством сердобольных соседей, а вся их сексуальная (и не только) жизнь летит к чертовой бабушке.



Я не очень-то верю в лотереи, но время от времени, когда джекпот становится воистину огромным, я иду и трачу пару долларов на билет. Шансы не велики, однако много ли я потеряю? Точно так я отношусь и к G-точке: попытайтесь, только не вкладывайте в поиски чересчур много. Если сумеете найти место во влагалище, которое обеспечивает женщине неземное удовольствие, — отлично. Если не найдете, то с легкостью об этом забудьте.

## *Оргазм во время полового акта*

G-точка — это не единственный ускользающий объект желаний в мире секса. Еще одна редко достижимая цель для женщины — это достичь оргазма во время полового акта, а не до или после. И опять-таки статистика показывает, что большинство женщин испытывают затруднения при достижении этой цели, поскольку пенис не обеспечивает достаточной стимуляции клитора во время полового акта.

### **Феномен “потока”**

Я получала в письмах и по электронной почте достаточно много доверительной информации от женщин, из которых во время оргазма истекает большое количество жидкости, чтобы почти поверить в то, что аспект “женской эякуляции”, приписываемый G-точке, действительно существует. Я не собираюсь размышлять о том, почему это происходит и из чего состоит эта жидкость. Про-

стым решением для любой женщины, с которой регулярно такое случается, будет подложить под себя полотенце, чтобы оно впитало неожиданный поток. Я говорю об этом только лишь потому, что не хочу, чтобы какая-либо из женщин при этом особенно смущалась. Вы не одиноки: такое случается со многими женщинами, так что пусть это не мешает вам наслаждаться сексом.

Миссионерская поза, она же поза “мужчина сверху”, меньше всего поможет женщине добиться желаемого, поэтому в главе 10 я предлагала другие позы, которые могут попробовать пары, действительно стремящиеся к тому, чтобы женщина достигла оргазма во время полового акта. В позах, которые позволяют партнеру во время акта стимулировать клитор женщины пальцами, многие женщины могут достичь столь желанного оргазма.

## Одновременный оргазм

Еще один идол секса — это одновременный оргазм, т.е. ситуация, когда партнеры достигают его примерно в одно и то же время. Я вполне могу понять желание получить одновременный оргазм, так как секс — это совместное занятие, как и обед в ресторане. Если официант делает глупость и приносит блюдо кому-то первому, всегда возникает неловкая ситуация. Человек, которого не обслужили, может сказать: “Ешьте, не стесняйтесь”, а другой оказывается перед выбором — либо с ощущением вины приступить к еде, либо подождать, а потом давиться остывшим блюдом.

Разделить с партнером момент оргазма — это великолепно, но не всегда возможно. А чрезмерные усилия в этом направлении могут привести к притуплению эротических ощущений. Если мужчина будет беспрестанно спрашивать: “Ты готова?”, это нарушит сосредоточение женщины на своих ощущениях и может еще дальше отодвинуть ее оргазм. В конечном итоге сам мужчина начинает терять интерес. В результате, из-за чересчур серьезных поисков потрясающего секса, пара может закончить сексом совсем уже нудным.



Заниматься с кем-то сексом — это не одно и то же, что быть одним из акробатов на трапедии, когда время должно быть рассчитано точнейшим образом, иначе один из вас рискует свалиться вниз. Раз вы можете достигать одновременных оргазмов, пусть даже иногда, — отлично, но не надо делать из еды, простите, из одновременного оргазма, культа. Вы скорее загубите свою сексуальную жизнь, а не улучшите ее.

## Множественный оргазм

Два оргазма лучше, чем один? А как насчет трех, четырех, пяти или шести?

Очевидный ответ в этом случае не обязательно правильный. Я полагаю, что в некоторой степени он зависит от того, что вы считаете оргазмом. Если вы определяете оргазм как очень сильное, интенсивное ощущение, после которого вы испытываете удовлетворение, тогда вам достаточно и одного. Еще одна аналогия с пищей: если вы только что очень плотно поели, а кто-то снова ставит перед вами любимое блюдо, будет ли у вас аппетит? Боюсь, что нет.

С другой стороны, несколько лет назад “фишкой” многих ресторанов были “закусочные” меню, когда вместо одного большого блюда вам приносили множество тарелочек с самой разной едой. Это немного напоминает множественный оргазм: каждый из входящих в его состав оргазмов хорош сам по себе, но он вас не удовлетворяет, и вам надо еще, а возможно, еще и еще, пока вы в конце концов не достигнете этого чувства насыщения. Это лучше, чем один большой оргазм? Вопрос личного вкуса.

Вы могли заметить, что в предыдущих разделах не было разделения полов. Хотя многократные оргазмы получают преимущественно женщины, некоторые твердят и о мужских многократных оргазмах. Они проповедуют метод отсрочки оргазма, включая упражнения для укрепления лонно-копчиковых мышц, что, по сути, представляет собой продолжение метода тренировки мужчин с целью предотвращения преждевременной эякуляции (подробнее об этом — в главе 20). Говорят, мужчина доводит этот метод до совершенства, когда может не только до бесконечности задерживать свой оргазм, но даже не эякулировать при его наступлении. Я ни разу не встречала кого-либо, кто так умеет, так что не знаю, насколько эффективен этот метод или хотя бы приятен, но, вероятно, все это возможно.

Альтернативный метод достижения оргазма, практикуемый некоторыми религиозными сектами в Индии, считается на Западе половой дисфункцией — так называемой *обратной эякуляцией*. При этом методе семенная жидкость отправляется в мочевой пузырь, откуда затем выводится с уриной, вместо того, чтобы извергнуться из пениса во время эякуляции. Забавно, но индусы обучаются такой технике, поскольку полагают, что сохраняют сперму, которая будто бы придает им дополнительные силы. На самом деле они всего лишь откладывают ее выведение.

Все оргазмы приятны, но не все одинаковы. По прошествии лет они зачастую становятся не такими интенсивными, особенно у мужчин. Я расскажу об этом подробнее в главе 14.

## Не пыжьтесь само получиться

Когда мы слишком серьезно задумываемся над тем, что касается секса, наши сексуальные способности летят кувырком. Как только мы начинаем слишком уж осознавать сексуальные процессы, мы начинаем терять саму возможность заниматься сексом. Это в особенной степени относится к тем мужчинам, у которых проблемы с эрекцией. Если они приступят к сексу с чувством, что у них ничего не получится, то ничего и не будет. То же можно сказать и о женщине, у которой проблемы с достижением оргазма. Если она слишком уж старается достичь оргазма, чрезмерные усилия сделают его достижение еще более трудным.

В основе этого лежит *страх неудачи*. В этом отношении секс напоминает многие виды спорта, когда игрок слишком усердно старается забить мяч или забросить его в корзину, но у него никак не получается. Идея состоит в том, чтобы положиться во всем на тело и дать возможность разуму отдохнуть. В нормальных обстоятельствах этот метод прекрасно работает, и оба партнера достигают оргазма. Но как только они начинают подгадывать время наступления оргазма, чтобы достичь его вместе, они становятся слишком напряженными и фактически теряют контроль, который у них мог бы быть в иных условиях, что, в свою очередь, делает достижение одновременного оргазма такой ускользающей целью.

Если вам повезет, одновременный оргазм у вас получится сам собой и доставит вам дополнительную радость. Но если вы переусердствуете, больше шансов против того, что у вас вообще что-то выйдет.

# Заключительная игра: потянуть время

*В этой главе...*

- Обнимите ее, создайте близость
- Помогите женщине загасить пламя
- Как сказать партнеру о своих желаниях
- Как перейти от заключительной игры к предварительной игре, а затем к новому сексу

**З**аключительная игра настолько проста, что у вас не может быть оправданий, чтобы от нее отказываться. Единственная причина, по которой заключительная игра не становится сексуальной кульминацией у многих пар, — это невежество, и не только со стороны мужчин. Женщины могут чувствовать потребность, но при этом не знают достаточно о собственном теле, чтобы заговорить о заключительной игре, которая им так нужна. Поэтому в этой главе я расскажу, как заключительная игра может обогатить сексуальный опыт и мужчин и женщин.

## *Имеющий уши да услышит*

Слишком часто, когда мужчина достигает оргазма, ему безразлично, что чувствует его партнерша, когда достигает того же самого, и тут речь идет о психологии. Эти мужчины закрывают уши, когда слышат, как женщина просит приласкать ее. Реакция такая же, как после просьбы жены вынести мусор, — слух благоверного резко ухудшается.



Если вы хотите стать фантастическим партнером, особенно если надо показать, что вы действительно ее любите, тогда знания о заключительной игре неоценимы. Поэтому я прошу всего вашего внимания.

## “Элементарно, Ватсон!”

С точки зрения техники в заключительной игре не так уж много премудростей. Мы тут не говорим о ядерной физике. И даже не о политике, где каждый мнит себя докой.

Заключительная игра требует от мужчины всего лишь потратить немного времени, чтобы обнять и приласкать партнершу (и на словах тоже!) после того, как она достигнет оргазма. Это сложно? Или требует много усилий? Конечно, нет. А на деле заключительная игра остается самой забытой составляющей добротных сексуальных отношений.



Хотя мужчины, как правило, главные противники заключительной игры, женщинам будет полезно прочесть эту главу не меньше, чем им. Многие из нас, женщин, знают об этом очень мало. И если вы не попросите продолжить после оргазма заключительную игру, то, разумеется, никто этого не сделает.

## Оставаться в постели



Чтобы в полной мере оценить необходимость заключительной игры, обратимся к исследователям У. Мастерсу и В. Джонсон, которые наблюдали за 10 тысячами половых актов. Как я уже упоминала в главе 9, У. Мастерс и В. Джонсон не просто наблюдали за людьми, они подключали к ним самые разные приборы, которые регистрировали различные физические реакции во время занятий сексом. Они измеряли сердечный ритм, кровяное давление, количество выделяемого пота. Помимо прочего, они отметили одну особенность: женщине требуется гораздо больше времени, чем мужчине, чтобы вернуться от состояния предельного сексуального возбуждения к норме.

После оргазма у мужчины опускается не только пенис, но и руки (шутка!), — все прочие физические проявления, такие как частота сердечных сокращений и уровень возбуждения, также очень быстро снижаются. Но точно так же, как женщине необходимо больше времени для полового возбуждения, ей нужно больше времени, чтобы спуститься с этой захватывающей вершины сексуального удовольствия.

Так что если мужчина завершает сексуальную связь, повернувшись на бок и захрапев, то женщине приходится успокаиваться самостоятельно, что намного менее приятно, чем в объятиях ласкового партнера. Но мужчины уходят в сторону от заключительной игры, далеко не всегда выбирая объятия Морфея; некоторые тут же встают, чтобы подойти к холодильнику за бутылочкой-другой пивка и включить телевизор (матч Лиги чемпионов — такое случается еще реже, чем секс!). Другие направляются прямиком в душ — привычка, вероятно, почерпнутая из занятий спортом; при этом женщина остается не только неудовлетворенной, но и с мыслями о том, что она, позабившись с ним сексом, как-то его запачкала.

Некоторые мужчины тут же покидают не только постель — они вообще выходят из дома. Даже если они здесь не живут, им не стоит хвататься за одежду и лететь к двери, как только они завершат занятия сексом. (Если только это не интрижка с замужней женщиной, когда на лестнице уже слышны гулкие, как у каменного Командора, шаги новоиспеченного рогоносца.)

Оба партнера должны осознавать, что женщине надо еще какое-то короткое время купаться в заходящих лучах ее оргазма, чтобы половой акт был для нее цельным. Сколько

длится это короткое время? Для некоторых женщин это может быть минута или две. Другим требуется немного больше. Я не подразумеваю здесь, что мужчина должен посвящать заключительной игре столько же времени, сколько предварительной игре или самому половому акту. Он просто должен понять, что заключительная игра — это законная потребность женщины, к которой ему надо отнестись с любовью и пониманием.

## *Не спать*

Я знаю, что многие мужчины хотят сказать мне сейчас: “Но, д-р Рут, я отнюдь не бесчувственный, однако никак не могу удержаться, чтобы не заснуть”. Знаете, что я вам на это отвечу? “Чепуха!”



Вы наверняка можете удержаться от сна после секса, если приложите к этому немного усилий. Секс требует затрат определенного количества энергии, но разве вы после дружеского футбольного матча летите домой и сразу засыпаете? Скорее всего, вы идете с парнями в ближайшее заведение, чтобы пропустить пару кружек пива. Это — то же, что и заключительная игра — расслабление после занятий сексом.

“Но, д-р Рут, — скажете вы, — после футбола я не лежу в теплой и уютной постели, и у меня только что не было оргазма, который меня окончательно расслабил, а не просто утомил физически”.

Ладно, это правда, но я же не говорю вам, что вообще нельзя после этого спать. Секс часто происходит в постели и вечером, примерно в то время, когда вы, как правило, засыпаете. Я не прошу вас не спать всю ночь. Просто потратьте несколько минут и понежьте партнершу в своих объятиях, чтобы показать, как много она для вас значит.

## **Форс-мажорные обстоятельства**

Если ваша партнерша настроена поощрять и поговорить часик-другой, то это уже не заключительная игра, а болтовня, и у вас есть полное право положить этому конец. Я даже соглашусь с тем, что в определенных обстоятельствах заснуть сразу после секса вовсе не худо. Если у вас завтра рано утром встреча или вам надо пораньше встать для своей традиционной утренней пробежки (или у вас на завтра запланировано совершить подвиг), совершенно нормально будет сказать партнерше: “Прости, дорогая, но мне на самом деле надо уже спать”. Если вы обычно показываете хорошую заключительную игру, тогда она, несомненно, согласится. Я сражаюсь только с мужчинами, которые каждый раз после секса тут же засыпают.

Однажды я получила письмо от мужчины, который сообщил, что у него собственный бизнес, из-за которого он находится в состоянии постоянного стресса. Из-за этого стресса он плохо засыпал ночью в течение недели. Единственным исключением были вечера, когда он занимался с женой сексом. Тогда он сразу же засыпал и вместо двух-трех часов сна за ночь спал полноценных восемь часов. Поскольку я не хотела выслушивать обвинения в том, что лишаю бедолагу ночного сна, я даровала ему освобождение от заключительной игры в будние дни, но только в случае, если он клятвенно пообещает усиленно обнимать и ласкать женушку после секса в выходные.



Нет жестких правил относительно заключительной игры, кроме того, что вы должны осознавать эту потребность для женщины и прилагать все усилия, чтобы удовлетворять ее как можно чаще.

## Как сказать, что вам это нужно?

Если ваш мужчина отвернулся и захрапел, как только все кончилось, то вам придется поговорить. Но никогда не заводите разговор об этом во время занятий любовью. Все, чего вы добьетесь, — это перебранки, которая положит конец всем вашим удовольствиям, да и его тоже.



Всегда старайтесь обсуждать вопросы секса в спокойной обстановке, когда у вас достаточно времени, чтобы поговорить без помех, когда вы одни и можете быть откровенными в разговоре о сексуальных проблемах. Прогулка по окрестностям после хорошего обеда прекрасно подойдет для этого. Объясните своему партнеру, что будете ему по-настоящему благодарны, если он постарается не засыпать сразу же после секса. Скажите ему, зачем все это, скажите ему, как хорошо вам будет с ним в эти несколько минут (и как вы хотите, чтобы ему было хорошо), скажите ему, что он вовсе не обязан заниматься заключительной игрой после каждого вашего занятия сексом.

## Знать меру

Некоторые женщины, которые чувствуют, что им, как правило, не хватает ласки и внимания со стороны партнера, могут попытаться растянуть заключительную игру до такого времени, которое превышает их реальные потребности после оргазма.



Я сочувствую вашим устремлениям, но должна предостеречь против использования заключительной игры для удовлетворения других желаний. Если ваш партнер считает, что заключительная игра занимает слишком много времени, он начнет искать предлог, чтобы избежать ее. Так что, после того как он с готовностью предложит вам заключительную игру, не пытайтесь воспользоваться его вниманием к вашим нуждам, если он, конечно, сам не прочь.

## *Заключительная игра перерастает в предварительную*

Мужчины, которые уделяют время заключительной игре, получают в награду не только более удовлетворенных, а значит, счастливых, жен или любовниц, но и более насыщенную сексуальную жизнь. Видите ли, я рассматриваю заключительную игру так же, как и прелюдию к очередному занятию сексом. На протяжении всей этой книги я говорю вам, что чем больше времени вы посвятите предварительной игре, тем более великолепным будет у вас секс. Значит, если вы начнете предварительную игру уже во время заключительной, то не потеряете ни единой секунды.

# Добавьте в ваш секс новизны

*В этой главе...*

- Разнообразие всегда лучше
- Придумайте приключение
- Попробуйте новенькое

**П**ом Эвел и Мэрилин Монро сыграли главные роли в замечательном фильме “Семь лет нетерпения”. Суть фильма в том, что через семь лет супружеской жизни мужчине надоела жена и он ищет приключений на стороне. Люди посчитали фильм рискованным, когда он появился в 1955 году, но с тех пор в мире секса очень многое изменилось.

Число разводов выросло драматически: люди перестали ждать целых семь лет. Не очень много нужно и для того, чтобы пара распалась, а дети, которые часто служили связующим звеном, перестали быть фактором стабильности, как в старые добрые времена. Мне приходилось общаться со многими проблемными парами, которых раздражали самые разные соблазны, и мне не всегда удавалось восстановить их отношения.

А потом наступила эра СПИДа. Внезапно вся эта ярко-зеленая трава по ту сторону соседского забора стала выглядеть слегка пожухлой. Сегодня проблемные пары, которые 10 лет назад могли с легкостью распасться, более активно ищут пути к примирению, и не только ради детей. Люди сегодня опасаются заводить новые отношения и поэтому готовы приложить усилия для сохранения уже сложившихся.

Отсюда ваша задача, если вы состоите в браке, — так оживить ваши занятия любовью, чтобы ни один из вас не пожалел о сохранении сексуальных отношений между вами, ставших ничуть не скучнее внебрачных.

## *Разнообразие и острота вашей сексуальной жизни*

Разнообразие может во многом подогреть ваш сексуальный пыл. Если вы обедаете в одном и том же ресторане, это повторение может стать скучным, а скука не способствует поддержанию романтического пламени. Посетив новые места, вы испробуете новые блюда и попадете в новую обстановку. Такой опыт даст вам новую тему для разговоров, даже если другой ресторан не так хорош, как тот, в котором вы обедаете постоянно.



Разнообразие должно касаться и постели. Если вы занимаетесь любовью всегда одним и тем же способом, такая рутина может до смерти наскучить. У женщины может даже возникнуть подавленное состояние, если мужчина будет ласкать ее нудно и однообразно. Такие ласки не подарят ей ощущение, что она единственная и желанная, — она скорее будет ощущать себя старой калошей.

## Научитесь новым ласкам

Слышу, как многие мужчины ворчат: “Но мне удобно в моих старых калошах”. Может быть, оно и так, но если бы вдруг к вам в гости заглянула Синди Кроуфорд, надели бы вы свои старые калоши? Не думаю. А если бы Синди Кроуфорд еще и легла с вами в постель, стали бы вы применять свои заезженные сексуальные приемы? Разумеется, нет. Вы бы испробовали все, что только возможно, чтобы ей понравилось, но то же самое вы должны испробовать и со своей партнершей. Может, она и не Синди Кроуфорд (или кого вы там мечтаете взять с собой на необитаемый остров), но если вы отнесетесь к ней, словно это именно она, вы оба от этого только выиграете.

Я вовсе не советую вам отправляться на остров фантазий, как только вы начинаете заниматься любовью. Как правило, у вас обоих достаточно энергии, чтобы хотеть заниматься сексом, но не всегда ее хватает для изобретательности. Даже если вы занимаетесь любовью одинаково девять раз подряд, то хотя бы в десятый раз попробуйте что-нибудь особенное. Потом можете вспоминать об этих особенных случаях, чтобы добавить остроты в остальные ваши занятия любовью. И напротив, если вы не сойдете с наезженной колеи, то все больше и больше будете погрязать в рутине и уже никогда из нее не выберетесь.

Разнообразие, кроме того, — это занятие любовью там, где вы никогда этого не делали: на кухонном полу, на обеденном столе (только проверьте прочность его ножек, а также отсутствие режущих и колющих столовых приборов). Можете привнести разнообразие, занимаясь любовью в разное время дня, например рано утром или ровно в полдень. Можете заниматься любовью либо в одежде, либо один из вас полностью раздет, а второй одет. Дайте волю воображению и посмотрите, куда оно вас заведет.



Но в одном я вас хочу предостеречь: никогда не заставляйте партнера делать то, что он не хочет. Изобретательность — это хорошо, только постарайтесь придумать что-нибудь такое, что вам обоим доставит удовольствие.

### Костюмы и декорации

Это реальный случай из моей жизни, и, думаю, он поможет пролить свет на вопрос об изобретательности в сексе. Я вела свою радиопередачу, когда поступил звонок от мужчины, который сказал, что живет со своей подружкой уже несколько лет и у них всегда был потрясающий секс. (Он не преминул сказать мне и то, что они пользуются противозачаточными средствами.) Он сообщил, что они собираются скоро пожениться и ему

нужна хорошая идея, как сделать брачную ночь особенной.

Я подумала примерно секунду, а потом предложила, что, когда его любимая выйдет из ванны, на нем не должно быть никакой одежды, кроме шляпы. Я думала, что это очень остроумно, но он переиграл меня. Он спросил, на какое место ему надеть эту шляпу!

## Совершите еще один шаг к вершинам изобретательности

Заниматься сексом на кухонном столе — это что-то новенькое, но вы можете пойти дальше, чем пронести вашу партнершу через коридор, — возьмите вашу любимую в романтическое путешествие. Смена обстановки пойдет на пользу не только вашей сексуальной жизни, она обогатит вашу жизнь и ваше воображение. Новая обстановка способна оживить чувства, конечно, если вы не проторчите все это время в гостиничном номере. Вы знаете, я хочу, чтобы у вас было много хорошего секса, поэтому, если вы двое так пылаете страстью друг к другу, что вам некогда осматривать окрестности, вам нет смысла куда-то ехать.

По традиции считается, что “любовное” путешествие обязательно подразумевает поездку в теплые края, где “мартини, бикини, мини и наслажденья вечные, как Рим”. Но я полагаю также, что путешествия, дающее пищу для души и ума, такие как посещение Лувра в Париже, Ватикана в Риме, Голгофы в Иерусалиме, театров на Бродвее в Нью-Йорке или пирамид в Египте, могут ничуть не хуже стимулировать эротическое воображение. После пары дней на пляже вы можете заскучать. Однако если вы ознакомитесь с новым для вас городом (не с автобусной экскурсией, а по-настоящему, квартал за кварталом), какая-то часть настроения города проникнет в ваши поры, вы начнете превращаться в другого, более интересного и более сексуально привлекательного человека. Если вы находитесь в необычной обстановке, вы и ваш партнер можете обнаружить новые стороны своей личности, а такие исследования могут стать очень эротичными. Если вы окажетесь в суровом крае, срывание друг с друга многочисленных одежек, которые придется надеть, дабы не замерзнуть насмерть, займет у вас несколько больше времени и усилий, когда вы доберетесь до отеля (если, конечно, доберетесь), но, уверяю вас, оно того стоит.

Конечно, вряд ли следует тратить все нажитые нелегким трудом сбережения на любовное путешествие (по принципу “увидеть Париж и умереть”). Ночевка в гостинице за квартал от вашего дома может добавить остроты в вашу сексуальную жизнь. Вы смените обстановку, телефон не будет трезвонить, и вам не придется беспокоиться о предательских пятнах на постельном белье. Вы можете снять домик в каком-нибудь ближайшем лесу на субботу и воскресенье или отправиться куда-то с палаткой (с милым, как известно, рай и в шалаше, если милый атташе). Или всего лишь принарядиться к домашнему обеду. Как только вы нарушите ежедневную рутину, вы уйдете от монотонности повседневности, что будет важной составляющей страстной сексуальной жизни.

## Не ленитесь в любви

Вы знаете, что если уступите лени, то получите далеко не лучшие результаты в учебе или в работе, но с чего вы взяли, что можно быть ленивым в сексе? Ленивый любовник — это паршивый любовник. Чем больше энергии вы вложите в занятия сексом, тем лучшим любовником станете.

Под энергией я не обязательно подразумеваю физическую энергию, хотя действительно стоит поднатужиться, если вы оба тяготите к пассивности. Я говорю о душевной энергии. Чем больше себя вы отдадите занятиям любовью, тем больше вы

получите от нее. Женщине несложно оставаться пассивной, и, хотя это нормально время от времени, если вы будете пассивной всегда, вы можете угодить в опасную ловушку. Если один из партнеров всегда инициирует занятия любовью, а другой активно в этом не участвует, секс не будет достаточно хорош для обоих и рано или поздно возникнут проблемы.



Возьмитесь за свою сексуальную жизнь, и вы сможете достичь невероятных результатов.

## Окунитесь в приключение

Наряду с разнообразием некоторая дерзость также важна. Рискните применить новую позу (выбирайте из поз, предложенных в главе 10). Что страшного может произойти? Если я советую не бояться экспериментировать, то отнюдь не предлагаю совершать что-либо действительно рискованное, особенно в том, что касается небезопасного секса. В пределах разумного половой акт имеет много вариаций, которые не предполагают какую-либо реальную опасность, кроме риска, что кто-то из вас (или оба), не сможет удержаться в той или иной позе или достичь оргазма. Ну и что, не досчитаетесь оргазма, большое дело. С другой стороны, если вы решите, что вам понравилась новая поза, она может принести вам еще много-много оргазмов на протяжении всей жизни.

## Сходите в секс-шоп

Многие люди падают в обморок от одной мысли о секс-шопе, и у меня к ним такой вопрос: “Почему нет? Когда вы голодны, вы идете в супермаркет. Когда вам нужна одежда, вы направляетесь в универмаг. Так что же плохого в посещении секс-шопа, если вам нужно некоторое разнообразие в вашей сексуальной жизни?”

Первая отговорка такая: “А что если меня увидят коллеги по работе?” Если ваши коллеги окажутся там же — в секс-шопе,— то им будет, скорее всего, до лампочки. Если кто-то и спросит, скажите, что покупаете подарок холостяку или для девичника ваших подружек. Простейшее решение, конечно, состоит в том, чтобы пойти в секс-шоп в другом районе. Кроме того, я же не советую вам стать постоянным клиентом этого заведения. Раз в жизни уже может быть достаточным, но сходить туда хоть однажды все же следует, даже если вы ничего и не купите.

Что же можно найти в одном из таких магазинов? Существует разнообразие секс-шопов. Некоторые специализируются в основном на порнофильмах. Другие предлагают широкий выбор так называемых *супружеских приспособлений*, таких как вибраторы и дилдо. Некоторые торгуют эротическим нижним бельем, в то время как другие предлагают большой ассортимент кожаных изделий. Секс-шопы часто обслуживают конкретный тип потребителей, так что в одном будет много плеток и цепей, а в другом их не будет вообще.



Что бы вы ни задумали, не отправляйтесь в секс-шоп с серьезными намерениями — столкнетесь с раз-очарованием. Секс — это радость и игра, и все эти штучки-дрючки в магазинах должны добавить веселья в ваши занятия им. Если вам неловко пользоваться всей этой продукцией, тогда и не надо.

## Делайте заказы по почте или Internet

Если вы не решаетесь заглянуть в секс-шоп или если такового нет поблизости, лучшим решением будет взять почтовый каталог или побродить по сайтам таких магазинов в Internet. Таким способом вы сможете искать, не опасаясь недремлющего ока соседей. Компании, торгующие так называемыми товарами для взрослых, знают, что их клиенты желают конфиденциальности, поэтому рассылают свои каталоги и товары в упаковке без обозначений, поэтому даже ваш почтальон ничего не заподозрит.

Каталоги есть на все вкусы. Некоторые из них, такие как *Adam & Eve*, эротичны сами по себе — обилие кадров из порнофильмов, которые предлагает компания, изображают мужчин и женщин в самых разных позах, фотографии полуголых мужчин и женщин в экзотических нарядах. Эти каталоги предлагают множество разных типов дилдо, вибраторов, смазок и игр и пестрят словами вроде “горячо”, “сексуально” и “недозволенно”.

С другой стороны, большинство мужчин находят эти каталоги возбуждающими, так что просмотр такой продукции способен подзарядить их дышащие на ладан батарейки. Так что, если вы можете с терпимостью полистать эти страницы (а парни на них не так уж и плохи), одно из таких изданий может добавить остроты в ваши любовные отношения, даже если вы ничего и не закажете.



Но позвольте мне вас сразу предупредить, что эти эротические каталоги могут быть оскорбительны для многих женщин (и, возможно, для некоторых мужчин). Поскольку эти каталоги содержат фотографии полуобнаженных женщин с великолепными телами, многие женщины могут испытать комплексы. Для таких женщин подобные каталоги могут стать средством скорее угнетения духа, чем возбуждения тела.

Можно найти и каталоги, которые используют, я бы сказала, более интеллектуальный подход. Каталоги, которые рассылают такие организации, как, например, Институт Тауншенда, предлагают видеофильмы из цикла “как это делается”. Они подпадают, разумеется, под категорию X, но по своему характеру представляют собой обучающие фильмы, а не просто придуманные истории, изображающие секс. Такие каталоги также представляют литературу, кремы и вибраторы, но они отличаются более сдержанным содержанием, и там нет изображений обнаженных людей.

Для приобретения вибраторов и других эротических игрушек я бы порекомендовала классический каталог *Eve's Garden*. Я давно уже рекомендую людям пользоваться именно этим каталогом. Сотрудники компании *Good Vibrations* также выпускают хороший, сдержанный каталог, а ее операторы могут ответить на любой вопрос о своей продукции.

Разнообразие каталогов в Internet, включая те, что я упомянула, гораздо шире. Если вы планируете поискать все это в Internet вместе с вашим партнером, помните, что печатный каталог более располагает к близости, чем монитор компьютера (все это постукивание по клавишам и щелканье мышкой означает, что, по крайней мере, у одного из вас руки будут заняты чем-то другим). Но если вы желаете немедленно посмотреть “взрослый” материал, компьютерные версии предлагают преимущество мгновенного доступа. Один из потенциальных недостатков состоит в том, что некоторые каталоги в Internet представляют собой сайты категории XXX и что рекламные баннеры могут показать вам материал гораздо более откровенный, чем вы надеялись увидеть.

## Посмотрите эротическое видео

Домашние видеомэгафтоны действительно изменили положение вещей на рынке эротических фильмов. Если раньше такие фильмы было весьма трудно увидеть, то теперь они легко доступны. Вы можете смотреть их десятками наедине со своим партнером у себя дома. Мне задают много вопросов в связи с этими видеофильмами, поэтому я знаю, что многие пары сталкиваются с целым рядом проблем.

Так как мужчины больше возбуждаются визуально, рынок эротического видео предлагает такую продукцию именно им, и вот эти самые мужчины ищут и находят отменный материал для своей мастурбации, но не всегда подходящий для совместного просмотра. Многие женщины считают, что это все пакостные фильмы. Некоторые считают, что секс там показан слишком уж откровенно. А другие и не против секса, но ревнуют к великолепным женским телам, которые в этих фильмах фигурируют. А есть женщины, которым не нравится ни секс, ни женщины, ни мужчины, т.е. ничего не нравится в этих эротических фильмах.



Разумеется, никто не может принуждать кого-либо смотреть то, что ему не нравится, но, однако, и не следует относиться к этим фильмам так уж серьезно. Во многих киновоевиках показано чудовищное насилие, тела разлетаются там по всей округе, целиком и по частям, и, как я полагаю, это гораздо хуже, чем показывать то, как люди занимаются сексом.

В некоторых эротических фильмах присутствует даже некоторый сюжет, и ими больше интересуются женщины. Не думаю, что разница так велика, что можно упрощать досмотреть такой фильм до конца женщине, которая ненавидит подобную продукцию, но все же тут есть надежда на компромисс. Режиссеры знают, что рынок эротических фильмов до сих пор преимущественно мужской, но им необходимо учитывать интересы и другой, прекрасной половины человечества.

Люди зачастую просят меня порекомендовать какие-нибудь из эротических фильмов, и я очень хочу им помочь, но тогда я буду вынуждена стать обозревателем таких фильмов. Я не против просмотра эротических фильмов, но, как правило, их качество таково, что я не выдержу и пары дюжин, не говоря уже о сотнях.

Еще один источник эротического видео — это Internet. Будет ли у вас выход во Всемирную паутину, зависит от скорости вашего соединения. Если вы используете слабенький модем, то загрузка видеоролика будет длиться так долго, что вы оба заснете

прежде, чем его увидите. Более скоростное соединение может сделать этот опыт приятнее, хотя средний компьютерный монитор не так велик и, как правило, не стоит напротив тахты или кровати, что способствовало бы физической близости партнеров.

Какой бы источник изображения вы ни использовали, не сидите, как истуканы, уставившись в экран. Если вы увидели, как пара вытворяет то, чем и вы не прочь были бы заняться, нажмите на “стоп” и дайте себе волю. Цель совместного просмотра этих фильмов не состоит в том, чтобы следить за сюжетом, как бы он ни был ограничен. Вы это делаете, чтобы добавить разнообразие; а в том, чтобы без толку давить диван, мало творчества.

Вы можете использовать кино и литературу для обогащения вашей сексуальной жизни и другими способами. Например, почему бы не провести часок, притворяясь кем-нибудь, скажем, парой, которую вы видели в фильме или шоу или о которой читали? Если хотите посмеяться, можете изобразить Шурика и Нину из кинофильма Л. Гайдая “Кавказская пленница”<sup>1</sup>. Если любите классику, войдите в роль князя Андрея и Наташи Ростовской из романа “Война и мир” Л. Толстого или его экранизации С. Бондарчуком. Или изобразите построенные на принципе динамо отношения между главными героями фильма “Собака на сене”, поставленного по одноименному произведению Лопе де Вега (в главных ролях М. Терехова и М. Боярский). Вы можете заранее знать окончание этих фильмов (так или иначе, вы с партнером окажетесь в постели, даже если это не удалось вашим персонажам), но подъем, связанный с выдумыванием и проигрыванием того, как вы туда попадете, может сделать такое занятие очень даже чувственным.

## *“Как жизнь половая?”*

Не стоит полагаться на шанс в поисках успеха в вашей сексуальной жизни. Работайте над этим постоянно, и вы, несомненно, получите награды, которые будут стоить ваших усилий.

Обратная сторона медали: если вы запустите свою сексуальную жизнь, позволите ей загаснуть (образно говоря), зажечь этот огонь снова будет намного труднее. Поэтому прислушайтесь к моему совету — начните прямо сейчас.

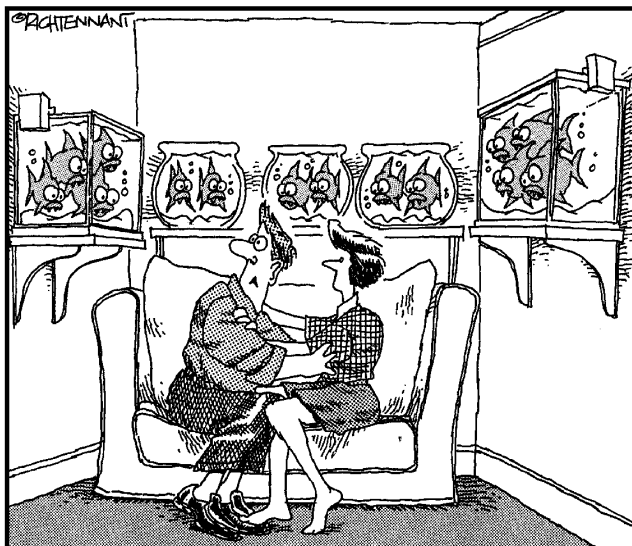
---

<sup>1</sup> Редактор взял на себя смелость вместо ничего не говорящих отечественному читателю персонажей подобрать хорошо знакомых всем героев отечественных кинофильмов. — *Примеч. ред.*



## Часть IV

# Вариации на тему любви



"Я и не думал, что твои хищники такие ревнивые".

### *В этой части...*

Вы знаете старую поговорку о том, что острота жизни — в ее разнообразии. И в этой части я намерена привести вам множество примеров разнообразия.

Но кое-что из этого изобилия может вам не подойти, и это нормально. Единственный способ существования разнообразия — это если мы не будем все желать одного и того же. Однако не следует быть слишком консервативным. То, что вам не нравится сегодня, может стать вашим любимым сексуальным удовольствием в будущем.

# Секс после шестидесяти

### *В этой главе...*

- Какие изменения происходят с женщиной
- Что изменяется у мужчины
- Хорошие новости для всех

**У** людей есть забавная привычка: они стараются подать что-то отрицательное таким образом, чтобы оно выглядело совсем даже неплохо. Например, вы слышали, о таких приметах: если в день свадьбы идет дождь — это к счастью, если вступить кое во что — к удаче. Я оптимистка и понимаю, что эти приметы — простой способ приободриться, когда случается что-то не совсем хорошее.

Фраза “секс в золотом возрасте” подпадает под категорию обыкновенной попытки придать положительное звучание очень большой проблеме. Кое-кто может назвать эту фразу оксюморонам<sup>1</sup>, потому что полагает, что как только человек получает свою первую пенсию, то вся его сексуальная жизнь оказывается на свалке.

Должна быть с вами откровенна и скажу, что с достижением определенного возраста вам придется столкнуться с негативными аспектами секса. В конце концов, так много физиологических функций начинают ослабевать, и с какой стати половые органы человека будут оставаться в полном порядке? И на самом деле не остаются. Однако не все факторы старения, относящиеся к сексу, негативны. Хотела бы четко уяснить одну вещь: люди могут заниматься сексом вплоть до 90 лет и больше.

### *Изменения у женщин*

Менопауза — жизненный факт для каждой женщины, хотя каждая женщина переживает этот процесс в разном возрасте и с различной интенсивностью симптомов (см. главу 3). Конечный результат все же один для всех. Каждая женщина, достигшая менопаузы (или климакса), переживает следующие изменения.

- ✓ У нее прекращается менструальный цикл.
- ✓ Она неспособна забеременеть.
- ✓ У нее резко снижается уровень производства половых гормонов — эстрогена и прогестерона.

---

<sup>1</sup> Оксюморон — стилистический оборот с использованием несовместимых по смыслу слов, например “живой труп”, “горячий лед” и пр. — *Примеч. пер.*

Эти изменения вызывают несколько физических последствий для функционирования половых органов. Снижается количество выделяемой влагалищной смазки, или это выделение прекращается вовсе; само влагалище становится более сухим и менее эластичным. Половой акт зачастую сопряжен с болью. Звучит достаточно плохо, не так ли? Болезненный половой акт может, разумеется, поставить крест на вашей половой жизни. Но у вас есть простое и очень эффективное решение: пользуйтесь искусственной смазкой.



Заменив натуральную смазку, которая у вас с возрастом иссыкает, на искусственную, вы можете поддерживать сексуальную активность. Клитор женщины в возрасте все еще чувствительный, она все еще может испытывать оргазмы, и у нее все еще может быть приятный секс.

Я не врач, поэтому не стану вдаваться в детали, но так же, как искусственная смазка может решить проблему сухости влагалища, так и некоторые другие побочные эффекты менопаузы можно преодолеть с помощью гормональной терапии. Такое лечение не обязательно подойдет для каждой женщины, но я рекомендую, чтобы каждая из них проконсультировалась у гинеколога по этому вопросу, и может быть, ей удастся найти врача, специализирующегося именно на этих проблемах.

Так что вы можете достаточно просто обойти негативную сторону менопаузы. Теперь рассмотрим позитивные аспекты.

- ✓ Женщина после наступления климакса свободна от менструальных периодов (хотя некоторые виды эстрогенозаместительной терапии могут восстановить менструальные периоды у такой женщины). Секс во время периода, разумеется, не опасен, но многие пары воздерживаются от занятий им в эти несколько дней, особенно если у женщины спазмы или головная боль. Но когда менструация уходит безвозвратно, у вас уже не будет трудных и благоприятных дней — каждый день в месяце хорош для секса.
- ✓ С окончанием менструаций уходит и вероятность забеременеть. Многим женщинам, пользуются ли они одним или несколькими методами контрацепции, риск нежелательной беременности определенно мешает наслаждаться сексом. Они могут этого не осознавать в свои молодые годы, когда способны рожать детей, но после того как этот риск исчезает, они вдруг расцветают для половой жизни. Я знаю очень многих женщин, которые находили секс гораздо более увлекательным после менопаузы только потому, что отпадала эта конкретная забота.

## *Изменения у мужчин*

Изменения у мужчин, по сравнению с женщинами, более индивидуальны, хотя уровень тестостерона, как правило, начинает у них снижаться с 40-летнего возраста. Каждая женщина переживает менопаузу, но и каждый мужчина претерпевает определенные изменения, однако результаты последних не всегда одинаковы. Многие мужчины

просто теряют свою сексуальную удаль, о чем я скажу чуть позже, в то время как другие становятся импотентами. Несомненно, последний исход представляет собой серьезную проблему, но даже импотенция не должна поставить точку на сексуальных отношениях.

## Вы понимаете, что стареете, когда...

Позвольте мне начать с ранних симптомов старения мужчины в том, что касается секса. Молодой мужчина может достичь эрекции, только подумав о том, что его возбуждает. Это так называемая психогенная эрекция (подробно об этом — в главе 20). Он рассматривает эротическую фотографию или вспоминает о том, как они с женой (или еще с кем-то) накануне занимались любовью, и — опаньки!!! — его богатырь восстает.

По мере взросления мужчины его психогенные эрекции уже не так сильны. В конечном итоге может наступить время, когда он уже не сможет добиться эрекции, всего лишь воображая что-либо сексуальное. Но такое изменение не происходит вдруг. У него еще какое-то время будут происходить психогенные эрекции, но они возникают все реже и реже, и ему требуется все больше стимуляции для того, чтобы достичь результата, а затем они вообще прекратятся.

Означает ли это конец его сексуальной жизни? Абсолютно нет! Если, конечно, он понимает, что все-таки произошло.

### Говард и Сара

Говард и Сара были женаты 25 лет. Говард всегда был инициатором секса, но и Сара всегда была отзывчивой партнершей. Сара очень любила Говарда и была уверена, что он никогда ей не изменял.

Когда они стали приближаться к 50-летнему возрасту, они все реже занимались сексом, но когда до этого доходило, секс был все еще очень удовлетворительным для Сары. Но, по мере того как сексуальные отношения шли на убыль, Сара начала чувствовать себя сексуально разочарованной и поэтому решила попытаться все наладить.

У нее было несколько прозрачных ночных рубашек в комоде. В прошлом, как только она одевала одну из них перед тем, как лечь в постель, она могла быть уверена, что Говард разго-

рядится, и они в конце концов займутся сексом. Она пошла на эту уловку пару раз, но ничего не произошло. Однажды она даже протянула руку, чтобы ощупать его пенис, но он был совершенно обвисшим.

Сара не понимала, в чем дело. Она регулярно делала гимнастику, но все равно набрала несколько лишних килограммов и думала, что, может быть, Говард больше не находил ее привлекательной. Потом она стала его подозревать. Может быть, Говард “выкладывается на работе”, и у него для нее ничего не остается? Она становилась все более раздражительной с Говардом, и прошло целых шесть месяцев, на протяжении которых они так и не занялись сексом. В этот момент Сара и обратилась ко мне.

Изменял ли Говард Саре? Нет! По его словам, когда я беседовала с ним, его пенис предал его. Он смотрел на жену в эротичном неглиже и хотел добиться эрекции, но ничего не происходило. Он так стыдился этой проблемы, что не мог признаться в этом своей жене. Поскольку никто из них об этом не заговорил и никто из них не догадывался о реальной причине, простое дело переросло в целый катаклизм.

## Лечение для Говарда

Говарду нужна была очень простая вещь: физическая стимуляция. Ему надо было возбуждать пенис, чтобы он достиг эрекции. Он обнаружил это сам, когда не менее расстроенный тем, что у него с женой нет половой жизни, начал мастурбировать. Но, поскольку он не хотел трогать себя в ее присутствии, чтобы достичь эрекции, он не использовал свое открытие, чтобы возобновить их сексуальные отношения.

Говарду и Саре пришлось преодолеть чувство неловкости, чтобы выработать новый набор сигналов. В прошлом они никак словесно не обозначали свое желание заняться сексом. Говард первым инициировал всяческие эротические подходы. Если Сара была не против того, чтобы заняться сексом, она подтверждала свое желание, протягивая руку и трогая его возбужденный пенис, после чего у них начинались настоящая предварительная игра. В другой раз Сара становилась зачинательницей, одевая одну из своих прозрачных ночных рубашек. Но Саре никогда не приходилось “обеспечивать” Говарду эрекцию, поскольку они всегда укладывались в постель, скажем так, в полной готовности. Говарду казалась странной мысль попросить Сару приласкать его пенис, чтобы у него получилась эрекция, а Сара испытывала неловкость перед тем, чтобы трогать его пенис, не зная точно, нужна ли ему эрекция.



Отсутствие эрекции не означало, что Говард не хотел заниматься любовью. Он просто никак не мог подобрать слова, чтобы сообщить Саре о своей заинтересованности в сексе. Убедившись в том, что он этого хочет, она, когда сама хотела того же, стала использовать руки, чтобы помочь ему достичь эрекции.

## Фелляция и секс для пожилых

Как в случае с Говардом, по мере старения мужчине может потребоваться более интенсивная стимуляция, чтобы достичь эрекции. Некоторые мужчины находят, что оральный секс действеннее, чем руки. Если супруга всегда была готова заняться фелляцией, то у пары не будет проблем. Если же она никогда не занималась фелляцией, то проблемы могут возникнуть. Ее могла всегда отвращать эта идея, и если она к тому же почувствует, что ее принуждают заниматься оральным сексом, тогда она будет думать об этом еще с большей неохотой.

Я получаю множество писем от вдов, сталкивающихся именно с этой проблемой. Сексуальная жизнь женщины с мужем могла с годами постепенно терять значение, и оба партнера могли с этим свыкнуться. Но вот после смерти мужа она встречает мужчину, которого интересует не только дружба — он хочет заниматься с ней сексом. Проблема в том, что он не в состоянии так просто достичь эрекции и ему требуется оральный секс. Женщина оказывается в затруднении. В ее возрасте найти себе мужчину сложно, и она не хочет терять с ним связь из-за сексуальных проблем. И потому, что она знает, как много других вдов сочтут за счастье сделать все, о чем их попросит мужчина, она чувствует, что у нее не так много возможностей, чтобы повлиять на ситуацию. Тогда она пишет мне и спрашивает, что ей делать.



Мне непросто ответить на этот вопрос. С одной стороны, я не считаю, что следует делать что-то под давлением. Но если в противном случае женщина теряет мужчину и остается одинокой, этот вариант тоже не хорош. Я обычно предлагаю компромисс, т.е. женщине следует хотя бы попробовать оральный секс. Возможно, она не найдет фелляцию такой уж противной, когда привыкнет к ней. Ей может даже со временем понравиться. Не удивляйтесь, потому что есть женщины, которые сообщают мне именно о таком повороте событий. Или же она возненавидит фелляцию и будет вынуждена расстаться с этим мужчиной. Но если фелляция — это единственный способ, которым он может достичь эрекции, тогда вы не можете винить его в том, что он на ней настаивает.

## Конец преждевременной эякуляции: один из плюсов возраста

Я еще не перечислила все негативные последствия старения для мужчин, но не хочу продолжать список отрицательных пунктов, не упомянув о луче надежды.



Многие мужчины, страдающие преждевременным семяизвержением в молодом возрасте, обнаруживают, что зачастую с возрастом эта проблема перестает для них существовать. По мере снижения сексуальных способностей мужчины обретают стойкость. Если их женам действительно нравится секс, это может ознаменовать начало совершенно новой фазы их половой жизни.

## Импотенция

Такими же темпами, как у мужчины наступает неспособность достигать психогенной эрекции, приходит и импотенция. Мужчина, страдающий импотенцией, поначалу обнаруживает, что его эрекция вялая и длится недолго. В какой-то момент он вообще не может достичь эрекции.

**Запомните:** не все мужчины становятся импотентами. Во многих случаях импотенция — это побочный эффект другого заболевания или действия медикаментов, используемых при его лечении (подробнее об этом рассказывается в главе 15). Например, импотенцию может вызвать диабет. Могут вызвать ее и медикаменты для лечения сердечных заболеваний.

До последнего времени мужчины слишком стеснялись обращаться к врачам с проблемой импотенции. Они просто делали вывод, что секс для них кончился. Но с появлением препарата *Viagra* это отношение поменялось в корне. Знание о том, что достаточно всего лишь купить несколько маленьких голубых таблеток, позволило многим мужчинам раскрыться перед врачами и высказать эту проблему. И, к счастью для многих мужчин, *Viagra* проблему решает, хотя в главе 20 я упоминаю о том, что применение этого лекарства вызывает при общении с супругой проблемы иного рода.



В любом случае всегда обращайтесь к врачу с проблемой импотенции, особенно если вы принимаете какие-либо препараты. Различные препараты вызывают различные побочные эффекты. Если вы пожелаете вашему врачу на проблему импотенции, он может назначить вам другое лекарство и импотенция пройдет.

*Viagra* помогает не каждому мужчине, страдающему импотенцией. Тем, кто принимает определенные сердечные препараты, *Viagra* полностью противопоказана. А у других физические проблемы настолько серьезны, что даже *Viagra* не поможет (остается только ампутация). Но даже если мужчина больше не может достичь эрекции, это не значит, что он уже не в состоянии заниматься сексом. *Viagra* — это не единственное решение проблемы импотенции; есть целый набор имплантируемых препаратов, которые позволяют мужчине достичь эрекции, когда он того захочет. Более подробная информация по этой теме приводится в главе 20.

## *Психологические преимущества*

Предыдущий раздел мог повергнуть в депрессию некоторых читателей-мужчин, поэтому позвольте мне открыть вам и некоторые светлые стороны. Эти аспекты дают преимущества не только вам, мужчинам, но и обоим партнерам, что делает эти светлые стороны еще светлее, — вы со мной согласны?

Если люди недавно поженились, их половое влечение настолько сильно, что они находят возможность для секса, даже если у них мало времени. Этому способствует и отсутствие детей, так что секс может происходить практически когда угодно, а не только тогда, когда дети улягутся спать.

По прошествии лет, и особенно с появлением на свет детей, найти время для секса становится все более сложно. Если при этом работают и мужчина, и женщина, не хватает не только времени, но и сил.

В так называемые золотые годы времени вдруг становится гораздо больше. Дети (если у них все хорошо) живут отдельно, и даже если еще не оба партнера на пенсии, то они, скорее всего, работают не полный день. Эти перемены позволяют паре заниматься любовью в любое время дня, в самых разных местах, т.е. не только ночью в спальне с закрытыми дверями.



Заниматься любовью утром рекомендуется не только для разнообразия. Уровень содержания мужского полового гормона тестостерона наиболее высок именно по утрам; если у мужчины возникает проблема импотенции, менее вероятно, что она проявится утром. Кроме того, после хорошего ночного отдыха уровень энергии может повыситься. Если вам нужна перед этим чашка кофе или легкий завтрак (ничего особенного — пара жареных яиц с грудинкой, гренки с сыром, салат) — все нормально. Вам не надо спешить, так что можете неторопливо позавтракать, а потом снова отправиться в постель.



Как и в любой другой период ваших отношений, чем больше усилий вы приложите к улучшению интимной жизни, тем больше удовольствий она вам доставит.



# Инвалидность, болезни и секс

*В этой главе...*

- Сексуальные отношения у жертв паралича
- Секс после инфаркта миокарда
- Секс и препараты против диабета
- Секс для умственно отсталых
- Секс в специальных учреждениях

**П**ервый пациент, которого я лечила, когда стала сексотерапевтом, передвигался в инвалидной коляске. Один из моих очень близких друзей, д-р Аса Раскин, которого уже нет с нами, был тогда главой реабилитационного отделения в одной из больниц Нью-Йорка, и именно он направил ко мне этого молодого человека. Несмотря на то что я недавно приступила к работе, я сумела ему помочь, после чего у меня в душе сохранились особо теплые чувства к людям с физическими ограничениями.

Позднее, в Бруклинском колледже, я читала специально для инвалидов курс лекций о сексуальности человека. Это был еще один удивительный опыт. Слушатели были великолепны, и они очень многое мне дали. В результате я дала себе клятву, что никогда не буду вновь вести подобный курс. Уроки, которые они мне преподавали, были такими важными и такими вдохновляющими, что я решила: этим студентам следует слушать обычные курсы по сексуальности человека, а не разработанные специально для них.

Я решительно убеждена, что люди с физическими ограничениями должны иметь возможность в самой полной мере использовать все свои сексуальные способности, насколько им позволяет их состояние. Печально, но им не всегда это позволено, поэтому общество, в котором они живут, выступает для них не меньшей проблемой, чем сами по себе физические ограничения. В этой главе обсуждаются главные медицинские показания, которые могут повлиять на ваши возможности наслаждаться сексом. Глава 2 охватывает проблемы, вызванные болезнями яичек или простаты, а в главе 21 освещены проблемы в связи с мастэктомией (удаление молочной железы) и гистерэктомией (удаление матки).

# Homo Sexualis

В нашем обществе сексуальностью особо не щеголяют. Хотя мы можем восхищаться птицей с ярким опереньем (несмотря на то, что вся эта безумная раскраска преследует одну цель — завлечь партнершу), наша преимущественно пуританская этика заставляет многих свысока смотреть на того, кто выставляет напоказ свою сексуальность.



Я, разумеется, согласна с мнением всех тех, кто считает, что люди должны заниматься сексом исключительно без свидетелей, но я не согласна с теми, кто заходит слишком далеко, считая все, связанное с сексом, грязным и скверным. Учитывая, что каждый из нас испытывает сексуальные желания, и, вообще, если бы не секс, нас бы тут не было, люди, которые имеют подобные установки, серьезно ошибаются.

Ситуация особенно печальна, когда мы стараемся спрятать голову в песок, как страусы, и не замечать людей с физическими ограничениями. А некоторые представители нашего общества вообще не желают видеть тех, у кого есть физические недуги. Они хотят, чтобы эти люди содержались в специальных учреждениях или, по крайней мере, сидели дома. Слишком многие из нас относятся к этим людям как к неполноценным и стараются иметь с ними как можно меньше дел. Мы забываем о том, что в этих телах, будь то увечья или слепота, живет человеческая душа наших братьев и что с нами самими в любой момент может случиться то же самое.

Когда вы соедините обе эти точки зрения (на секс и на инвалидов), неудивительно, что мало кто положительно воспримет идею сексуально активных людей с физическими ограничениями.

К сожалению, эти воззрения передаются нам от семьи, от окружения, и в результате винить тут совершенно некого. Напротив, вина лежит на всех поровну. Все мы, здоровые люди, должны понять, что наследуемое нами чувство неловкости по отношению к инвалидам ненормально и что мы можем все изменить, если постараемся.

Хотя большая часть рекомендаций в этой главе адресована людям с физическими ограничениями, в ней есть и слова, обращенные к вам, читателям, кто обладает полноценными физическими и умственными способностями. Надеюсь, что вы согласитесь не только с тем, что инвалиды могут иметь половое влечение и заниматься любовью, но и с тем, что отсутствие у них таких желаний было бы неестественным.

## Секс и физические ограничения

Великолепный секс возможен и желателен для людей с физическими ограничениями, но это не значит, что для них это легко.

Возможно, самое трудное для инвалидов в этом отношении — это найти себе партнера. Некоторые люди, которые были до этого физически полноценными, имели партнера, но потеряли его, получив какое-то увечье. Прежде всего, никто не скажет, что тяжелее — вообще не иметь партнера или потерять его; обе ситуации весьма и весьма сложны. Если человека с физическими недугами покидает партнер, физическая травма усиливается травмой психологической, что может оказаться весьма болезненным.

## Найти партнера

Идеальный партнер для человека с физическими ограничениями должен иметь открытую душу и терпение. Вам придется заставить себя поверить в то, что есть люди в этом мире, которые решают, кто будет их партнером, исходя из душевных качеств последнего, а не его внешности или финансового благополучия. Эти люди способны видеть дальше физических проблем, они способны полюбить другого, исходя из того, что представляет собой тот человек.

Чтобы такой партнер обнаружил ваши душевные качества, вы должны открыть перед ним свой внутренний мир во всем его сиянии. Это непросто. Зачастую люди с физическими ограничениями стараются прикрыться смущением и жалостью или замаскировать свою слабость злобой. Хотя эти распространенные реакции можно понять, пусть как можно больше окружающих увидят вас настоящего — счастливого, чувственного, сексуального. Тогда есть надежда, что вы найдете партнера.

Некоторые партнеры инвалидов тоже инвалиды и зачастую имеют такие же физические ограничения. Но если вы ведете себя отталкивающе и создаете для вашего партнера обстановку, когда ему чрезвычайно трудно полюбить вас, то не имеет никакого значения, есть у этого человека физические ограничения или нет. Люди могут сочувствовать инвалидам, но сочувствие никак не заставит их проводить время с эгоцентричным брюзгой.



Многие люди с физическими ограничениями вынуждены каждый день бороться за выживание, поэтому я знаю, что вы достаточно сильны и отважны. Но я знаю и то, что отказаться от какой-то сложной задачи, например от поиска партнера, очень легко, если учесть, что всего лишь выход из дома представляет для вас уже серьезное усилие. Но вы только не сдавайтесь. Проявите упорство, ибо найти человека, который разделит с вами жизнь, — это цель, которая стоит каждого мгновения ваших усилий.



Сумев открыть светлые стороны своей личности, вы, даже если и не найдете партнера для любовных и сексуальных отношений, несомненно, приобретете себе друзей. Люди не могут не откликнуться на яркий, солнечный характер. Если вы улыбаетесь, говорите комплименты, шутите, если вы всегда приветливы, другие станут относиться к вам точно так же. С другой стороны, если у вас постоянно кислое выражение лица, вы что-то бормочете, постоянно жалуетесь, то от вас отвернутся.

Многие могут возразить мне: “Но у меня инвалидность и куча проблем. Зачем мне надо высовываться? Зачем мне надо первому улыбаться?”



Знаете что? Я даю точно такой же совет физически полноценному человеку, если он хочет найти партнера. Ваш настрой играет важную роль в привлечении других, и даже если у вас есть веская причина для тоски, помните, что людей отвращают негативные эмоции. Таково положение вещей: если вы хотите привлечь к себе человека, вы просто обязаны вести себя так, чтобы его к вам влекло.

## Отношения с человеком, имеющим физические ограничения

Невозможно сравнивать, кому больнее, так что я ни в коем случае не буду каким-либо образом сопоставлять боль тех, кто становится инвалидом, и боль, которую переживают их партнеры. Тем не менее я вынуждена признать, что такие партнеры ощущают боль. Внезапно брак, в котором было множество совместных, увлекательных занятий (лыжи, теннис, занятия сексом на обеденном столе), становится сплошным преодолением препятствий. Да, у физически полноценных партнеров остается здоровье, однако их надежды, мечты, желания и фантазии могут тоже стать ущербными, как и у их любимых с физическими ограничениями.

Печально, но часто объяснимо, что многие такие партнеры разрывают семейные отношения. Они отказываются принять ограничения, которые накладывает на них совместная жизнь с инвалидом. Да, мир был бы великолепен, если бы все стали героями, но это не всем по плечу. Мы не должны осуждать таких людей, поскольку не знаем, как бы сами поступили на их месте.

## Сохранить живость отношений

Некоторые пары, когда здоровье одного из партнеров подводит его, дают себе клятву, что останутся вместе и со всем справятся. Однако не всегда получается сдержать такую клятву. Иногда отношения прекращаются, потому что здоровый партнер не может найти больше сил для заботы о больном супруге и одновременно решать свои собственные проблемы. В других случаях человек с физическими ограничениями, практически не церемонясь, предъявляет к своему партнеру слишком много требований.



Как бы ни было тяжело жить с инвалидностью, человек с физическими ограничениями должен быть всегда готов протянуть руку своему партнеру. Да, вы могли лишиться некоторых способностей, но теперь вам следует со всем вашим устремлением использовать те способности, которые у вас сохранились.

Поскольку эта книга о сексе, позвольте мне перейти именно к этому вопросу. Если мужчина попал в катастрофу и в результате потерял способность к эрекции, его жене не обязательно подавлять свою сексуальность весь остаток жизни. Если муж все еще способен двигать пальцами, использовать язык, удерживать вибратор, он просто обязан доставить своей жене сексуальное удовлетворение. Если мужчина покинет женщину в сексуальном смысле, но в то же время будет требовать от нее помощь иного рода, тогда она может не вынести всего этого бремени. То же касается и женщины с ограниченными физическими способностями, если она закроется для сексуальной жизни.

Если ко мне обратится здоровый человек, состоящий в браке с супругом-инвалидом, отказывающим ему в каких бы то ни было формах сексуальных отношений, это не значит, что я посоветую сохранять семью. Мне, скорее всего, будет очень трудно произнести эти слова, но я могу быть вынуждена признать, что здоровым людям следует подумать и о себе.

Вам следует также помнить, что, помимо секса, есть много других вещей, которые скрепляют любящую пару. Следует почаще говорить партнеру, как сильно вы его

любите; вам надо благодарить его за усилия, которые он прилагает в связи с трудностями, которые вызывает ваша инвалидность; короче говоря, вам надо лелеять ваши отношения в целом, если вы собираетесь сохранить успешную семейную жизнь.



Если вы и ваш партнер столкнулись с инвалидностью, на сексуальной жизни рано ставить крест. В наши дни имеются медицинские препараты, способные помочь в этой ситуации. Для мужчины, который не может иметь эрекцию, могут оказаться эффективными инъекции препарата *Caverject* или прием *Viagra* (подробнее об этом — в главе 20). В случае повреждения позвоночника мужчина не может ощущать оргазм так же, как раньше, но у него может быть эрекция, эякуляция, и он может получать удовольствие от сексуальных отношений. Если врач не обладает информацией, которая вам требуется по этому вопросу, знайте, что существуют организации, которые оказывают помощь людям с физическими ограничениями в их сексуальной активности; постарайтесь связаться с ближайшим таким учреждением.

Советую вам также обратиться к сексотерапевту или семейному консультанту, у которого есть опыт работы с людьми с физическими ограничениями (подробнее об этом речь пойдет в приложении). У вас обоих могут быть сомнения и страхи, которые влияют на вашу сексуальную активность (возможно, влияют даже в большей степени, чем сами физические недуги). Вам обоим хочется выговориться по поводу своих проблем, но пара редко может сделать это без профессиональной помощи. То же самое касается напряженности, и не только в сексуальной сфере, которая может положить конец вашим отношениям. Преодоление таких испытаний — дело всегда непростое, поэтому не стесняйтесь искать помощи.

## *Секс после инфаркта*

Когда люди слышат о том, что человек имеет физические ограничения или физически неполноценный, они сразу представляют себе кого-то, кто невольно останавливает на себе взгляд, например, человек в инвалидной коляске, с палочкой или изъясняющийся знаками вместо слов. Однако не всякий недуг видим, и одна из самых распространенных проблем, влияющих на сексуальную активность, — это инфаркт миокарда.

## **Преодоление страха**

Возможно, вы слышали истории об известных людях, умерших от инфаркта в разгар любовной страсти. Я не могу подтвердить, что все это правда. Но могу сказать, что обычный человек, который перенес инфаркт миокарда, или операцию на сердце, или просто жалуется на сердце, практически всегда имеет сексуальные проблемы. Это не значит, что такие люди не хотят секса, но они все испытывают страх перед ним. Они опасаются, что половой акт или оргазм спровоцирует очередной инфаркт — на сей раз фатальный.

Это совсем не беспочвенные опасения, но последние исследования показали, что увеличение риска минимально. Для здоровых людей возможность спровоцировать

инфаркт миокарда в результате занятий сексом составляет примерно два случая на миллион. Для людей с коронарной симптоматикой этот показатель возрастает до 20 случаев на миллион. Несмотря на то что эти цифры вырастают в 10 раз, они, как вы сами видите, остаются очень низкими.

Разумеется, на какое-то время после перенесенного инфаркта врач запретит вам заниматься сексом. И даже когда врач даст вам зеленый свет, это не будет означать, что вы к этому готовы. Мужчине не много надо, чтобы он лишился способности к эрекции, так что, сами понимаете, страх перед повторным инфарктом может, вне всяких сомнений, стать причиной импотенции. У женщин в такой ситуации распространенна аноргазмия — неспособность испытывать оргазм, поэтому становится объяснимым, почему женщина, которой секс не приносит никакого удовольствия, с большой неохотой вступает в половой акт.



Лучшим средством против страха перед сексом после инфаркта миокарда будет моральная поддержка со стороны лечащего врача или кардиолога. Я полагаю, что такая поддержка должна быть оказана еще в больнице, во время восстановительного периода. Сексуальная активность всегда сопряжена с проблемами для тех, у кого есть кардиологические проблемы, и скорейшее избавление от страхов может только ускорить выздоровление. Если вам необходимо дополнительное обследование, чтобы определить, что вам можно, а что нельзя, тогда непременно его пройдите. Никакой врач не имеет права отнестись к потере сексуальных способностей как к чему-то второстепенному, потому что это первостепенно — и не только для самого пациента, но и для его партнера.

Кстати говоря, не только человек, ослабленный после болезни, может получить импотенцию или аноргазмию: пострадать может и его партнер, который боится спровоцировать повторный инфаркт у своего любимого и потому нуждается в моральной поддержке отнюдь не меньше.

### Вдохновляющий пример

В одной из своих телепрограмм я брала интервью у мужчины, у которого был паралич всех четырех конечностей, и он охотно рассказывал по общенациональному телевидению о своих великолепных сексуальных отношениях с женой. Он до конца использовал те возможности, которые Господь оставил ему, и у него был очень удачный брак.

Это, определенно, вдохновляет, и, к счастью, он такой не один. Многие люди с физическими ограничениями живут полноценной сексуаль-

ной жизнью. Всем, кто видел фильм 1978 года *Coming Home* ("Возвращение домой"), о солдате, который вернулся из Вьетнама в инвалидной коляске, было ярко продемонстрировано, насколько сексуально насыщенными могут быть отношения между мужчиной-инвалидом и здоровой женщиной. Инвалидность не должна становиться концом сексуальных отношений пары, хотя это, несомненно, означает, что обоим придется приложить очень много усилий, чтобы поддержать яркое пламя любви.



Один из способов преодолеть страх перед сексом — это сделать мастурбацию первым шагом, после которого постепенно приблизиться к полноценному половому акту. Можете помочь своему партнеру мастурбировать, чтобы он не страдал от сексуальной неудовлетворенности во время выздоровления.

## Проблемы могут быть не только в голове

Страх — не единственный фактор, приводящий к импотенции. Сосудистые заболевания, как правило, сопровождают сердечные, поэтому (поскольку эрекция у мужчины происходит благодаря притоку крови в пенис) иногда импотенция после перенесенного инфаркта миокарда может иметь физические, а не психологические последствия.

Боль в груди, одышка и учащенное сердцебиение — это симптомы, связанные с коронарной недостаточностью, и, хотя они не смертельны, все же могут расстроить вашу сексуальную жизнь. Очень часто такие симптомы проявляются у вас после оргазма, в тот период, когда ваш сердечный ритм успокаивается. И если каждый раз после оргазма у вас приступ ангинозной боли (резкая боль в области грудины), это вряд ли усилит ваше желание заниматься сексом. И в этом случае вам будет лучше проконсультироваться с терапевтом или кардиологом. Не стесняйтесь задавать откровенные вопросы. Врач может дать вам советы, которые помогут нормализовать вашу сексуальную жизнь, и вы имеете полное право знать это.

## Что можно сделать

Вот ряд конкретных советов, которые помогут вам в случае кардиологических заболеваний.

- ✓ Если у вас болезнь сердца, не вступайте в половую связь в раздраженном состоянии или под воздействием сильного стресса. В эти моменты сердце и так бьется учащенное, а секс даст дополнительную нагрузку.
- ✓ Узнайте, может ли врач выписать вам одно из новых лекарств, например блокаторы кальциевого канала или бета-адреноблолирующие средства, которые могут облегчить нагрузку на сердце во время занятий сексом.
- ✓ Некоторые люди, имеющие кардиологические заболевания, сами принимают решение о том, какие принимать препараты, например анаприлин (*Propranolol*) или нитроглицерин, перед занятиями сексом, думая, что они могут предотвратить сердечные проблемы. Не пытайтесь прибегать к этим средствам, не посоветовавшись с вашим терапевтом. (Анаприлин назначают строго по рецепту, так что дополнительная доза может быть сопряжена с риском.) Мужчины, страдающие импотенцией, могут подумать о приеме *Viagra*. Но это может оказаться смертельно опасным, поэтому не просите рецепт у другого врача, не обратившись сначала к лечащему кардиологу.

Препараты, прописываемые при коронарных заболеваниях, такие как бета-адреноблокаторы, антигипертензивные и мочегонные средства, могут сами по себе вызвать проблемы половых функций. Иногда врач может прописать альтернативные препараты, такие же эффективные, но не препятствующие вашим половым функциям, поэтому обязательно задавайте вопросы вашему кардиологу.

Я общалась со многими кардиологами по поводу этой проблемы, и почти все из них высказываются о недостаточном обмене информацией между врачами и пациентами. Некоторые кардиологи пытаются поднять тему сексуальных расстройств, но зачастую пациенты просто слишком стесняются обсуждать свои сексуальные проблемы с ними. Такая стеснительность особенно характерна для людей в возрасте, которые составляют преобладающую часть кардиологических больных. Они могут полагать, что в их возрасте секс уже не имеет значения. Но секс важен и может играть важную роль в вашем выздоровлении. Не игнорируйте сексуальные проблемы, говорите о них.



Полагаю, что консультация у сексотерапевта, подготовленного к работе с людьми, страдающими коронарными заболеваниями, — тоже неплохая идея. Сексотерапевты не стесняются говорить с вами о ваших половых функциях и, если нужно, могут стать посредниками и поговорить с вашим лечащим врачом о том, какая именно сексуальная активность допустима для вас на данной стадии развития заболевания. О том, как правильно выбрать сексотерапевта, рассказывается в приложении.



### Лекарственные препараты, поражающие сексуальную функцию

Многие препараты обладают побочными эффектами, которые влияют на сексуальную жизнь. Ниже приведен список препаратов, способных повлиять на различные половые функции. Безусловно, эти препараты не влияют на всех одинаково, но если вы принимаете один или несколько видов этих препаратов и замечаете, что это негативно сказывается на ваших сексуальных способностях, поговорите об этом со своим врачом. Врач может прописать другой препарат или, как вариант, меньшую дозу этого, что восстановит ваши половые функции. Препараты, которые уже долгое время представлены на рынке, скорее всего, вызовут у вас сексуальные проблемы, потому что фармацевтические компании изначально разрабатывали эти препараты для лечения соответствующих симптомов. Только позднее, когда компании стали менять дозировку, они смогли устранить некоторые побочные эффекты.

#### Препараты, снижающие половое влечение (в скобках приведены названия торговых марок)

Антигипертензивные средства, антидепрессанты, снотворное, антипсихотические средства, противозачаточные и успокоительные препараты, такие как атенолол (*Tenorik*), антигистаминные, барбитураты, элениум (*Librium*), хлорпромазин (*Thorazine*), циметидин (*Tagamet*), клофелин (*Catapresan*), диазепам (*Valium*), дисульфирам (*Anabuse*), эстрогены (используются для лечения рака простаты), лабеталол (*Trandate*), метилдофа (*Aldomet*), метопролол (*Lopressor*), анаприлин (*Propranolol*), резерпин (*Serpasil*), трициклические антидепрессанты (*TADs*) и противозачаточные таблетки.

#### Препараты, угнетающие эякуляцию

Холиноблокаторы, барбитураты, хлорпромазин (*Thorazine*), клонидин (*Catapres*), эстрогены,



октадин (*Ismelin*), метилдофа (*Aldomet*), ингибиторы моноаминоксидазы, феноксibenзамин (*Dibenzylamine*), резерпин (*Serpasil*), тиазиновые диуретики (т.е. мочегонные средства), тиоридазин (*Melliril*), трициклические антидепрессанты и селективные ингибиторы серотонина (*Prozac*, *Zoloft*, *Paxil* и *Celebra*).

#### Препараты, угнетающие эрекцию

Холиноблокаторы, антигистаминные, барбитураты, элениум (*Librium*), хлорпромазин (*Thorazine*), циметидин (*Tagamet*), клофелин (*Catapresan*), диазепам (*Valium*), наперстянка, дилтиазем (*Cardizem*, *Diacor*), дисульфирам (*Antabuse*); эстрогены, этионамид (*Trecator-SC*),

гуанетидин (*Imelin*), гидроксипрогестерон (против рака простаты), лития карбонат (*Lithonate*), метантелин (*Banthine*), метилдофа (*Aldomet*), ингибиторы моноаминоксидазы (MAOs), нифедипин (*Procardia*, *Adalat*), резерпин (*Serpasil*), тиоридазин (*Melliril*), трициклические антидепрессанты и верапамил (*Isoptin*, *Calan*, *Verelan*).

#### Препараты, препятствующие достижению оргазма женщиной

Холиноблокаторы, клофелин (*Catapresan*), метилдофа (*Aldomet*), ингибиторы моноаминоксидазы, трициклические антидепрессанты и селективные ингибиторы серотонина (*Prozac*, *Zoloft*, *Paxil* и *Celebra*).

## Секс и диабет

Одним из побочных эффектов диабета для мужчин может стать импотенция. Тот факт, что так много людей осведомлено об этой вероятности, означает, что многие мужчины-диабетики совершенно напрасно страдают импотенцией. В большинстве случаев импотенция вызвана не болезнью, а той обеспокоенностью, которую они испытывают.

Если вы диабетик и у вас проблемы с эрекцией (либо ее ослабление, либо полное отсутствие), я предлагаю вам посетить сексотерапевта. Ниже приводятся причины, по которым это следует сделать.

- ✓ Сексотерапевт может восстановить некоторые из ваших утраченных сексуальных функций, если только причина не физического плана.
- ✓ Даже в отсутствие выраженной эрекции сексуальные удовольствия и эякуляция могут доставлять радость. Сексотерапевт поможет вам задуматься над этими возможностями.
- ✓ Посетите сексотерапевта вместе с супругой, потому что ей, возможно, надо убедиться в том, что у вас эти проблемы из-за болезни, а не оттого, что вы больше не находите ее привлекательной либо завели любовницу.
- ✓ Вам следует проконсультироваться с врачом еще и потому, что некоторые препараты, предлагаемые на рынке, способны восстановить вашу способность к эрекции, например *Viagra* (более подробно об этом препарате речь пойдет в главе 20).



Женщины-диабетики могут также испытывать снижение половых функций. Интенсивность оргазма в таком случае снижается, и у женщины может возрасти потребность в усиленной ручной или оральной стимуляции клитора, чтобы достичь оргазма. И в этом случае сексотерапевт может помочь вам справиться с такими симптомами.

## *Секс и умственно отсталые*

Многие считают, что поскольку умственно отсталые люди (олигофрены) обладают интеллектом ребенка, то и относиться к ним надо во всех отношениях как к детям. Они считают, что олигофренов следует оградить от секса, подобно тому, как мы ограждаем от него детей. В результате подобной политики (особенно если такой человек живет в окружении других людей) семья или медперсонал прилагают усилия к тому, чтобы устранить из его жизни любые формы проявления или выражения сексуальных интересов. У него нет возможности уединиться, ему не разрешено даже мастурбировать.

Во многих случаях такое запретительное отношение к сексу противоречит реальности, поскольку, несмотря на то, что человек остановился в умственном развитии, физически он становится взрослым. У мужчин возникают эрекции, ночные поллюции и полностью развитое половое влечение со всеми соответствующими сексуальными желаниями. У женщины также может полностью развиться половое влечение, и ей надо адаптироваться к менструальным периодам. Для некоторой категории олигофренов сексуальное образование может ограничиться инструкцией о том, что нельзя раздеваться или трогать свои половые органы в общественном месте, многим другим будет полезно узнать о безопасном сексе и о том, как строить интимные отношения.

Поскольку степень отклонения в умственном развитии индивидуальна для каждого такого человека, уровень осведомленности и свободы в том, что касается секса, должен быть индивидуален в каждом конкретном случае<sup>1</sup>. Некоторые олигофрены создают семьи и рожают детей, но для других такое невозможно.

Кто бы ни присматривал за достигшим половой зрелости олигофреном (родители, родственники или опекуны), они не смогут игнорировать сексуальную сторону его жизни. По мере того как умственно неполноценный человек формируется физически, его гормоны активизируются, приводя к целому ряду изменений: появление волос на лобке и подмышками, развитие груди и т.д. Так же как и обычным подросткам, кто-то должен объяснить их умственно отсталым сверстникам, что эти перемены нормальны. Девушки должны научиться использовать прокладки или тампоны. Юношам следует рассказать о “мокрых снах”. Представители обоих полов должны понимать природу сексуальных ощущений, которые они начинают испытывать. И те и другие должны знать о мастурбации и о том, что заниматься этим можно только наедине.

Еще один важный пункт — это отношения. Каждый нуждается в партнере, и то, что люди создают пары, абсолютно естественно. Иногда эти отношения становятся романтическими, а затем сексуальными. В некоторых специальных учреждениях такое разрешается, при условии использования контрацептивов, а в других запрещено. Но даже если держать мужчин отдельно от женщин, нет гарантий, что сексуальный контакт все же не произойдет.

---

<sup>1</sup> В зависимости от степени дефекта выделяют такие степени олигофрении: 1) дебильность (легкая форма умственной отсталости, характеризуется конкретностью мышления, неспособностью к творческой деятельности и упрощением интересов); 2) имбецильность (средняя форма умственной отсталости, характеризуется элементарным мышлением и недоразвитием речи); 3) идиотия (крайняя форма психического недоразвития, характеризуется полным отсутствием рассудочной деятельности). — *Примеч. ред.*



Лучший подход — это организовать уроки сексуального просвещения для всех умственно отсталых лиц, чтобы они научились справляться с этим аспектом их жизни. Они получают большое преимущество, равно как и те, кто за ними присматривает. Мы не можем отказать людям с отставанием в умственном развитии в праве удовлетворять те потребности, которые есть у всех нас, следовательно, мы обязаны помочь им узнать столько, сколько они способны усвоить.

## *Секс и специальные учреждения*

Люди, осуществляющие уход за олигофренами, должны учитывать сексуальные аспекты жизни своих подопечных; то же относится и к людям, заботящимся о тех, кто постоянно находится в специальных учреждениях, например хронически нетрудоспособные и престарелые. Большинство из этих людей, какие бы физические ограничения у них ни наблюдались, все же не были помещены в эти учреждения из-за половых дисфункций.



Помещенные туда люди заслуживают того, чтобы уважали их сексуальность и личную жизнь. Если они хотят остаться за закрытой дверью, чтобы заняться мастурбацией, служащие не должны их беспокоить. Есть много случаев, когда люди, проживающие в приютах, вступают в романтические отношения. В этих случаях, как я полагаю, администрация учреждений должна отводить для этой цели комнаты для свиданий с четкими надписями “не беспокоить” на дверях, чтобы люди могли наслаждаться своими отношениями, как им заблагорассудится. Помните, даже если пара не будет вступать в половой контакт, радость от прикосновений, объятий и поцелуев будет намного сильнее, если людям позволят остаться наедине.

Иногда пара не может заниматься сексом без посторонней помощи. В таких случаях я призываю, чтобы персонал был обучен оказывать содействие людям с физическими ограничениями в получении радостей секса, точно так же, как он обучен помогать этим людям осуществлять личную гигиену. Секс существует не только для молодых и красивых, но для всех, и такое содействие следует оказывать безо всяких рассуждений о морали.

Самый важный элемент для создания среды, в которой могут процветать здоровые сексуальные отношения, — это обучение персонала в этих вопросах, такое же качественное, как и в других аспектах ухода за обитателями подобных учреждений. Из-за сложившихся ценностей нашего общества помощь людям в их занятиях сексом далеко не для всех выглядит делом естественным, но я верю, что при соответствующей подготовке в наших специальных учреждениях будет теплее, чем сейчас, и там будет царить столько любви, сколько это возможно.

## *Компромиссы в бескомпромиссном сексе*

При всех ситуациях секс для человека с физическими ограничениями или с соответствующими медицинскими показаниями будет связан с некоторыми компромиссами. Не всякая поза допустима; порой невозможно даже основное сексуальное действие — коитус. Такие ограничения, однако, не означают, что два человека не могут получать удовольствие от того, пусть малого, что им все-таки остается в сексе. Важно не заострять внимание на ограниченности вашей сексуальной жизни, а стараться получить в полной мере все радости от тех сексуальных отношений, которые вам доступны. Обсудите с вашим врачом вопрос о том, каковы предельные границы допустимых для вас удовольствий.



Помните, что секс — это не только оргазмы. Вы получаете радость от занятий любовью (здесь, я думаю, именно этот термин наиболее подходит), а это прикосновения друг к другу, поцелуи, ласки.

Человеческое тело и душа — это самые удивительные явления. Очень часто тело человека с физическими ограничениями компенсирует потерю одной функции развитием других органов чувств. У незрячего человека может значительно обостриться слух. Человек с плохим слухом может развить более острое чувство обоняния. Таким образом, люди с физическими недугами могут обнаружить, что доступные им аспекты сексуальных отношений становятся исключительно приятными.

Поэтому никогда не надо сдаваться. Старайтесь наслаждаться сексом в той же степени, что и ваш партнер. Вы можете обнаружить, что получаете столько же удовольствия, сколько физически полноценный человек, а истинно дорожа этими ощущениями, возможно, даже и больше.

# Однополые сексуальные отношения

*В этой главе...*

- Корни гомосексуализма
- Критерии гомосексуальности
- Выйти на свет
- Гомосексуалисты и брак

**В** основном в данной книге речь идет о гетеросексуальных отношениях, т.е. отношениях между мужчиной и женщиной. (Греческое слово *hetero* означает другой, иной, а слово *homo* — равный, одинаковый.) *Гомосексуализм* — это половое влечение к лицам своего же пола.

Меня часто спрашивают, почему некоторые люди предпочитают заниматься сексом с представителями их же пола, а не противоположного. Из полученных мною писем я знаю, что многие люди полагают, что гомосексуалисты сами выбирают гомосексуальный образ жизни, а не гетеросексуальный. Эти люди думают, что человек делает осознанный выбор в какой-то период своей жизни и становится гомосексуалистом, они также полагают, что гомосексуалисты могут с легкостью изменить свое решение и перейти к гетеросексуализму, т.е. к “нормальной” сексуальной ориентации.

Правда в том, что мы не знаем *этиологии* гомосексуализма — причин, по которым некоторых людей влечет к партнерам своего пола, а других нет. Несмотря на все исследования по этой проблеме, ученые до сих пор не пришли к окончательным выводам. Ниже вкратце рассказывается о некоторых теориях, которые существуют уже много лет.

- ✓ Аристотель полагал, что мужчины, которым нравится подвергаться содомитству (еще один термин для обозначения гомосексуализма; в данном случае имеются в виду пассивные гомосексуалисты), обладают дополнительным нервом, который тянется вниз по спинному мозгу и оканчивается в прямой кишке.
- ✓ Еще до Аристотеля персидские врачи заключали, что в зависимости от того, как мальчик мастурбировал, держа пенис крепко или свободно, делало его впоследствии гомо- или гетеросексуалом.
- ✓ Зигмунд Фрейд считал, что гомосексуализм развивался в зависимости от того, с кем ассоциировал себя в большей степени мальчик, с матерью или отцом.

Многие годы гомосексуализм определялся как психическое заболевание, и лечение было направлено на восстановление “нормальной” сексуальности. Только в 1973 году Американская психиатрическая ассоциация признала, что гомосексуализм не представляет собой психического расстройства.

Вот что говорит современная наука о гомосексуализме.

- ✓ Наблюдения за близнецами показали, что действительно существует генетический фактор гомосексуализма, однако генетика не всегда ответственна за все его случаи.
- ✓ Анатомические исследования мозга показали некоторые явные структурные различия между гомо- и гетеросексуалами, но до сегодняшнего дня эти исследования, хотя и продолжаются, остаются на уровне гипотезы.



При том что человечество вот уже много тысяч лет исследует этот вопрос, мы все еще не можем прийти к заключению, что же обуславливает сексуальную ориентацию. Нам известно только то, что гомосексуализм среди мужчин и женщин существовал столько, сколько существуют исторические анналы, и то, что гомосексуальный образ жизни исчезнет с такой же вероятностью, как и гетеросексуальный. Что касается меня, то я считаю, что к гомосексуалистам надо относиться с тем же уважением, как и ко всякому человеку.

## *Право быть геем*

Важно ли знать, почему некоторые люди ведут иной образ жизни? В идеально открытом обществе, которое не придает значения сексуальной ориентации кого бы то ни было, знание о том, что привело к иной сексуальной ориентации, может и не играть роли. Но, поскольку в нашем обществе некоторые люди открыто возвещают, что гомосексуализм и лесбийская любовь должны быть запрещены (или даже наказуемы), я думаю, что понимание причин гомосексуализма весьма важно.

Видите ли, если бы гомосексуалисты могли выбирать себе образ жизни, тогда, возможно, можно было бы оправдать призывы к тому, чтобы общество пыталось как-то контролировать жизнь этих людей. (Некоторые лесбиянки утверждают, что выбрали свою сексуальную ориентацию по политическим причинам, но обсуждение связи между сексопатологией и политикой выходит за рамки этой книги.) Общество выделяет некоторое число различных типов поведения, которые оно ограничивает. Некоторые рассуждают так: поскольку мы в нашем обществе запрещаем такие вещи, как проституция и соращение несовершеннолетних, мы можем запретить и гомосексуализм. (Я привожу это рассуждение не потому, что его поддерживаю, вовсе нет.) Содомитство в США многие годы было вне закона и до сих пор запрещено в некоторых штатах (подробнее об этом — в главе 22).

А что если сексуальная ориентация не зависит от нашего выбора? Что если мы уже рождаемся с определенной сексуальной ориентацией и не можем ее изменить? Можно ли тогда винить гомосексуалистов? Должно ли тогда общество принимать законы,

запрещающие им заниматься сексом, если это единственный вид секса, доставляющий этим людям радость?

Я еврейка и знаю, что Библия накладывает жесткий запрет на гомосексуальные связи, и поэтому многие верующие считают гомосексуалистов грешниками<sup>1</sup>. Проблема со ссылкой на Библию состоит в том, что очень многое из того, что в ней говорится, легко поддается толкованию, и зачастую такое толкование может носить более очеловеченный, чем канонический характер. (Например, всего через несколько страниц после запрета на гомосексуальные связи Библия запрещает нам носить одежды, сшитые из разных видов тканей. Многие ли из нас следуют последнему правилу?) Некоторые религиозные конфессии, такие как епископальная церковь, допускают к служению священников из числа гомосексуалистов, несмотря на Библейский запрет. Многие христиане поддерживают нашу “непобедимую и легендарную” армию, несмотря на тот факт, что одна из Десяти заповедей гласит “не убий”, и при том, что Иисус наставлял своих учеников подставлять обидчику другую щеку. А точно мы знаем только то, что все вместе живем на этой Земле.

## Отделение церкви от государства

Отделение церкви от государства декларируется в Конституции США и в конституциях многих других стран. Последовательные христиане, разумеется, имеют право запретить себе те или иные сексуальные отношения, но согласно Конституции их верования не дают им права принуждать других людей к своей вере или к какому-либо образу жизни.

Сексуальные отношения между мужчинами и женщинами гомосексуальной ориентации, если используются меры предосторожности, не приносят никому никакого вреда. Хотя гомосексуализм может не входить в рамки жизненной философии, разделяемой большинством, я полагаю, что мы не должны критиковать людей нетрадиционной сексуальной ориентации за поведение, которое они, по всей видимости, не в состоянии контролировать и которое в любом случае никому не мешает. Никто не заставляет вас становиться геем, точно так же, как никто не должен заставлять кого-то не быть им.

Как собратья по человеческой расе, мы, преобладающее гетеросексуальное население, должны учиться большей широте взглядов и не осуждать гомосексуальных мужчин и женщин, живущих среди нас. Вместо этого мы должны относиться к ним так же, как ко всем нашим братьям и сестрам, живущим на этой планете.

## Никакого карт-бланша



То, чем занимаются дома, в уединении, обоюдно согласные взрослые люди, какова бы ни была их сексуальная ориентация, — это их личное дело. Но это не значит, что я даю карт-бланш на любую форму гомосексуального поведения. Например, я считаю, что кое-что происходящее в общественных местах, таких как гей-бары и сауны, заходит слишком далеко — особенно в эру СПИДа.

<sup>1</sup> “И сказал Господь: вопль Содомский и Гоморрский, велик он, и грех их, тяжел он весьма” (Быт., 18, 20). — *Примеч. ред.*

Как и гетеросексуалы, гомосексуалисты способны брать на себя ответственность в сексуальных отношениях (но они же могут проявить и безответственность). Учитывая, что уровень разводов среди гетеросексуалов составляет 50% и что у них после развода появляется множество сексуальных партнеров, неразумно ожидать, что гомосексуалисты выбирают себе партнера на всю жизнь.

Человек любой ориентации, прежде чем заняться сексом, должен сначала сделать все, чтобы сформировать серьезные отношения. И все сексуально активные люди (как гомосексуалисты, так и традиционной ориентации) должны следовать практике безопасного секса.

## *Сориентируйтесь без компаса*

Я уверена, что многие гетеросексуалы читают эту главу из любопытства, и это здорово. Некоторые из придерживающихся традиционной сексуальной ориентации читателей могут даже возбудиться, читая о гомосексуализме, что их, наверняка, смутит. Они могут даже задуматься, а не гомосексуальны ли они сами? Так что, перед тем как перейти к сексуальной части нашего обсуждения, я бы хотела предложить вам начало начал — определение вашей сексуальной ориентации.

### Что вас “заводит”



Возбуждение от прочитанного о гомосексуализме или фантазии о занятиях сексом с представителем вашего пола не означают, что вы гомосексуалист. Гомосексуальный человек знает совершенно точно, что он гомосексуалист, и такое определение не выводится на основе эпизодичной “толубой” фантазии.

Обычным явлением среди юношей-подростков бывает сексуальный эксперимент с мужчиной, который может принять форму совместной или взаимной мастурбации. Подобное поведение, как правило, не заходит дальше этого; потом все как-то само собой прекращается. И только потому, что сексуальные эксперименты среди подростков довольно распространены, нельзя сказать, что это означает четкую гомосексуальную наклонность.

Что же указывает на то, что молодой человек на самом деле гомосексуален?

Самый надежный показатель гомосексуальности — это когда вы возбуждаетесь, только подумав о занятии сексом с человеком своего пола (даже если обычно вы занимаетесь сексом только с представителями противоположного пола).

### Жизнь в тени

Выражение “жить в тени” имеет целый ряд значений. В данном контексте его можно применить к человеку, который публично не признает свою гомосексуальную ориентацию. Некоторые люди, которые женятся, заводят детей и всю свою жизнь занимаются сексом с партнером противоположного пола, вовсе не представляют собой гетеросексуалов. Чтобы возбудиться, эти люди вынуждены фантазировать о сексе с представителем своего же пола.



Люди, которые внешне проявляют гетеросексуальность, на самом деле могут вести тайную гомосексуальную жизнь несколькими разными способами.

- ✓ Одни из них при всякой возможности посещают гей-бары, ходят в те места, где, как известно, собираются проституирующие гомосексуалисты, или просто-напросто мастурбируют, рассматривая журналы для гомосексуалистов.
- ✓ Некоторые ведут гомосексуальный образ жизни только в компании себе подобных, но в иных обстоятельствах (на работе, в школе) надевают маску гетеросексуалов.
- ✓ Наконец, другие никогда не занимались какой-либо формой мужеложства, но глубоко в душе они гомосексуалисты.

Многие из этих людей, особенно в сегодняшней, более либеральной среде, в какой-то момент жизни все-таки выходят “из тени”. Другие закрываются крепко-накрепко, смертельно боясь разоблачения, и всю жизнь скрывают свою гомосексуальность.

## *Выход из тени*

До 1969 года мало кто из гомосексуалистов был готов публично признать свою сексуальную ориентацию, но беспорядки в Нью-Йорке, спровоцированные полицейской облавой на гей-бар “Каменная стена”, политизировали многих геев и лесбиянок, после чего началось так называемое Движение геев и лесбиянок за свои права. Участники движения настаивают на том, чтобы общество относилось к гомосексуалистам так же, как к гетеросексуалам, и требуют прав наравне со всеми остальными членами общества. С тех пор правительство США приняло много законов, предоставивших гомосексуалистам гораздо больше свободы жить по-своему, чем раньше. Тем не менее многие члены нашего общества все еще косо смотрят на гомосексуалистов, и зачастую это самые близкие для последних люди — их родные.

## **Открыться перед родными и близкими**

Подростковый период ни для кого не бывает легким, но он, несомненно, намного сложнее для подростков гомосексуальной ориентации. Гомосексуальным подросткам приходится сталкиваться не только с собственной зарождающейся сексуальностью, которая отличается от той, что появляется у большинства их сверстников, но и с необходимостью противостоять частым упрекам со стороны самых близких людей. Обнаружить свою принадлежность к гомосексуалистам не всегда просто (и для молодых, и для немолодых), но это может оказаться особенно сложным процессом для подростков, которые зависят от своих семей и еще не организовали свою личную жизнь (отдельное жилье, работу и финансовую самостоятельность). Это факт, что уровень самоубийств среди молодых гомосексуалистов выше, чем среди гетеросексуалов того же возраста, и чаще всего по той причине, что многие не в состоянии перенести положение изгоев, отвергнутых собственными семьями.

Нет семей, которые одинаково реагируют, когда их сын или дочь признаются в своей гомосексуальной ориентации. Некоторые родители заранее об этом догадываются и готовы принять эту для них уже не новость, поэтому у них скорее возникает чувство облегчения оттого, что наконец все раскрылось. Другие родители реагируют резко отрицательно, расстроенные тем, что их большие ожидания в отношении ребенка (традиционная полигамная семья, череда внуков) в одночасье рухнули. Они могут реагировать отрицательно еще и потому, что считают, помимо прочего, что гомосексуализм их ребенка в глазах родственников, друзей и знакомых бросает пятно и на них самих (и на то, как они воспитывают ребенка). В некоторых семьях реакция неоднозначная: один из родителей терпеливо воспринимает заявление сына или дочери, а другой заходит так далеко, что прекращает всякое общение со своим ребенком.

Быть родителями всегда не просто, и, поскольку ожидания многих родителей улетучиваются при одной новости о том, что их ребенок гомосексуален, смешанные чувства с самого начала — это нормальное явление. Пережить эти чувства и восстановить единство семьи — это ключевая задача, и я верю, что с этим можно справиться при условии некоторой подготовки. Если вы догадываетесь, какотреагирует ваша семья, и если вы уже осведомлены о том, как можно совладать с такой реакцией, у вас больше шансов остаться в семье.

До последнего времени считалось, что решение о том, говорить или нет семье о своей гомосексуальности, — это исключительно личная прерогатива. Грустно, но правду утаивали и многие мужчины-гомосексуалисты, заразившиеся СПИДом. Положительный результат проверки на ВИЧ заставил очень многих мужчин в последнее десятилетие сообщить семьям о своей сексуальной ориентации. Я хочу, чтобы вы все (гомосексуалисты и гетеросексуалы) представляли себе эту печальную сцену каждый раз, как собираетесь заняться сексом без предохранения.



Самый важный совет от меня, если вы имеете гомосексуальную ориентацию и еще не открылись перед семьей: немедленно найдите консультанта, который работал с другими людьми нетрадиционной сексуальной ориентации, чтобы он дал вам совет. Опыт консультанта в этой области может оказать вам неоценимую услугу.

## Открыться перед всем миром

Большинство гомосексуалистов сначала открываются перед своим возможным сексуальным партнером. Сам по себе этот момент может быть очень страшным. А что если этот человек все-таки традиционной ориентации? Отказ всегда несет в себе боль, особенно сильную, если другому человеку по-настоящему противно, что, как правило, бывает, когда к гетеросексуалу обращается с сексуальным предложением человек его же пола.

В конечном итоге большинство гомосексуалистов встречают на своем пути людей аналогичной ориентации, и поддержка, которую они получают от своих собратьев, помогает им объявить о своей сексуальной ориентации семье и друзьям. Один из новых путей обсуждения вопроса о помощи многим подросткам в том, чтобы

открыться, — это Internet (речь об этом пойдет в главе 18). Используя это средство общения, подростки могут узнать об образе жизни гомосексуалистов, без нужды открываться самим до того, как они будут к этому готовы.

Открыться перед коллегами по работе еще более рискованно. Откровенность в отношении сексуальной ориентации не всегда нормально воспринимается в деловом мире. В связи с этим многие гомосексуалисты, которые откровенны перед домашними, очень осторожны в вопросе о том, перед кем следует открываться в офисе. Некоторые компании не нанимают гомосексуалистов исключительно из-за финансового бремени, которое может лечь на их программы медицинского страхования в случае положительного теста на ВИЧ у этого человека. В других случаях работодатели менее терпимы к своим гомосексуальным подчиненным либо из-за собственного страха перед СПИДом, либо из-за того, что другие сотрудники могут отреагировать негативно.



Эта дискриминация гомосексуалистов на рабочем месте может отозваться поражениями в битве против СПИДа. Соблюдая внешнее приличие, гомосексуальный сотрудник будет избегать нормального общения, что толкнет его в опасный мир тайных сексуальных отношений, где риск заразиться и передать СПИД гораздо выше.

Все больше и больше гомосексуалистов начали было выходить на свет. Но с появлением СПИДа многие из них вновь решили держать свою сексуальную ориентацию в тайне.



Поскольку гомосексуалист никогда не уверен, какова будет реакция на его откровение, принятие решения — это всегда тяжелая задача. Если все пройдет хорошо, мужчины и женщины гомосексуальной ориентации ощутят, будто огромный груз сняли с их плеч, потому что им не надо больше вести двойную жизнь. С другой стороны, если они в конечном итоге разорвут отношения с некоторыми членами семьи и друзьями, многие из них могут посчитать такую утрату слишком большой ценой за открытие своего истинного лица.

## Открыться перед супругом (супругой) и детьми

Мужчина или женщина гомосексуальной ориентации, которые вступили в брак с человеком противоположного пола и к тому же имеют детей, ощутят двойное бремя, если решат в какой-то момент открыть свою истинную сексуальную ориентацию, поскольку, несомненно, будет страдать вся семья.

Хотя человек гомосексуальной ориентации, разумеется, болезненно переживает уход от супруга и детей, в конечном итоге он расцветет в среде гомосексуальных отношений. Тем не менее для оставленного супруга горе может оказаться еще больше, чем если бы этот человек умер. Супруг не только лишается своей “половины”, но получает сильнейший удар по своему сексуальному самосознанию. Человек, которого он любил и который, как представлялось, находил его сексуально привлекательным, мог на самом деле ничего такого и не чувствовать. Осознать такое — значит получить

сокрушительный удар. Пусть открывшийся гомосексуалист будет безоговорочно принят в гомосексуальную общину, но его или ее супруг не найдет себе аналогичной поддержки. Поскольку это явление распространилось в последнее десятилетие, во многих местах создаются группы поддержки для помощи покинутым супругам. Но все же многим таким людям приходится справляться со своей потерей в одиночку.



Эти негативные последствия отнюдь не представляют собой результат ошибочного решения гомосексуалистов о том, чтобы открыться. Скорее, как я думаю, гомосексуалисты совершают ошибку, вступая в брак. Обществу позволено оказывать на них давление, чтобы они вели жизнь, которая им не подходит, а из-за этого они в конечном итоге причиняют много боли и страданий другим людям, в дополнение к собственным страданиям, вызванным необходимостью жить не своей жизнью.

## Разоблачение

Некоторые представители гомосексуального сообщества полагают, что все гомосексуалисты должны открывать свою ориентацию. Действуя исходя из таких соображений, эти люди открывают перед всем миром скрываемую сексуальную ориентацию того или иного человека, называя это разоблачением.



Как вы догадываетесь, я абсолютно против таких разоблачений. Я видела боль и страдания, через которые проходят гомосексуалисты, когда они добровольно решают открыться перед миром, и считаю, что никто не имеет права принуждать кого-либо проходить через это.

## Поиск поддержки

Не так давно детей-левшей принуждали учиться писать правой рукой. С тех пор общество научилось нормально воспринимать левшей, а в некоторых областях, таких как спорт, многие левши обладают преимуществами.

Я надеюсь, что однажды мы будем относиться к гомосексуалистам так же, как и к левшам. Давление, которое оказывает общество на гомосексуалистов, заставляя их скрывать свою сексуальную ориентацию, наносит неопишуемый ущерб. И вина за все лежит не только на гомосексуалистах, но и на всех нас, тех, кто пытается вынудить этих людей изображать не свойственную им сексуальную ориентацию.

### Гарри

Ко мне на прием пришел очень расстроенный молодой человек. Он знал о своей гомосексуальности уже примерно с 14-летнего возраста. Он был сыном моряка и очень хотел угодить отцу и поступить на службу в ВМС, но знал, что не может сделать это, будучи гомосексуалистом. Он скрыл свою сексуальную ориентацию. Поскольку

ему нужна была сексуальная разрядка, он ходил в гей-бары и заводил там случайные сексуальные связи, но не позволял себе серьезной привязанности к какому-либо гомосексуалисту. Он понимал, что скрыть серьезные отношения будет гораздо сложнее, чем свои эпизодические связи.

Гарри не вступил в ВМС и постоянно боялся, что родители узнают о его гомосексуальной ориентации. Причина, по которой Гарри пришел ко мне, было то, что он впервые ощутил очень серьезную привязанность к другому мужчине — коллеге по работе. У них уже был секс, но Гарри

не знал, как справиться с этой ситуацией. Он просил меня помочь ему забыть этого человека, но, разумеется, на самом деле ему нужен был совет о том, как открыться перед семьей в своей ориентации, чтобы он мог потом чувствовать себя полноценным человеком.

В то время как все только и говорят о разгуле СПИДа среди гомосексуалистов (а болезнь действительно массово поражает эту часть населения), геи и лесбиянки в последние годы создают свои сообщества, чтобы помочь друг другу в обустройстве нормальной жизни. Они организовались и в политическом смысле — это, например, такие объединения, как Национальная специальная комиссия по делам гомосексуалистов и лесбиянок. Таким образом, в крупных городах с большими гомосексуальными общинами эти люди обрели почти все, если не все гражданские права, которыми обладают гетеросексуалы. Были созданы специальные заведения, где гомосексуалисты могут собираться, не ощущая своей обособленности. А в “Путеводителе для геев, лесбиянок и бисексуальных студентов” перечислены все колледжи в США, дружественные к гомосексуалистам.

Все эти перемены во многом облегчили жизнь гомосексуалистов со времени инцидента в баре “Каменная стена” (см. выше), но слишком много людей все еще упорствуют в своем невежестве и продолжают дискриминировать других из-за их сексуальной ориентации.

## *Однополый секс между мужчинами*

Мужчины-гомосексуалисты используют широкий спектр сексуальных отношений между собой, многие из которых идентичны гетеросексуальным отношениям. Кроме того, в гомосексуальных отношениях чувство любви и заботы может быть так же сильно, как при отношениях гетеросексуальных.

Я описываю здесь сексуальную практику гомосексуалистов в связи с опасностью СПИДа, нависшей над сообществом геев, т.е. с целью их безопасности, — а это главная задача и геев, и людей с традиционной сексуальной ориентацией. Я хочу, чтобы именно вы, мужчины-гомосексуалисты, прислушались к моим предостережениям. Хотя более старое поколение гомосексуалистов, видевших такое множество страдавших и умиравших своих представителей, приняло практику безопасного секса, жизнь показывает, что молодые гомосексуалисты все еще играют со смертью.

- ✓ Наиболее безопасной формой сексуальной активности остается *вуайеризм* (скопофилия), т.е. подглядывание за людьми, которые занимаются сексом. Такую активность можно сравнить с тем, как мужчины традиционной ориентации ходят в клубы, где дефилируют полуженатые женщины; однако, вследствие атмосферы, царящей в гей-барах и саунах, вуайеризм среди гомосексуалистов чаще сопровождается мастурбацией.

- ✓ Групповая мастурбация — это еще одно распространенное занятие в определенных гомосексуалистских объединениях. Это может быть самостоятельная мастурбация в присутствии других или же взаимная мастурбация, которая иногда происходит по кругу, в *цикле конвульсий*, когда один мужчина мастурбирует пенис рядом сидящего, тот — соседа, и т.д. Из-за опасности СПИДа во многих крупных городах появились *Ж/О-клубы* (от англ. *jerk off* или *jack off*, т.е. мастурбировать. — *Примеч. пер.*) — места, где гомосексуалисты могут заниматься взаимной мастурбацией. В этих клубах, как правило, действуют строгие правила против других, опасных видов секса.

Некоторых гомосексуалистов привлекают поцелуи, но не всех. Для некоторых геев поцелуи — это главная, если не единственная форма физического контакта с другими мужчинами.

- ✓ *Фроттаж* обозначает способ достижения полового удовлетворения посредством трения тело о тело, как правило, до оргазма. Это считается безопасной разновидностью секса.
- ✓ *Фелляция*, или орально-генитальный секс, считается самым распространенным видом секса между мужчинами.

Поскольку риск заражения заболеваниями, передающимися половым путем, выше, если один человек эякулирует в рот другому, такого исхода часто стараются избежать. Однако из-за излияния куперовой жидкости оральный секс все же несет в себе некоторую опасность, если мужчина, которому совершают фелляцию, не будет пользоваться презервативом. Поцелуи в другие части тела не сопряжены с большим риском, исключая поцелуи в анус или его ободок, что может привести к передаче ЗППП.

- ✓ Наиболее рискованная форма однополого мужского секса — это *анально-генитальный секс*. Это когда один мужчина вводит свой пенис в анус партнера и совершает фрикции до достижения оргазма. Партнер, в анус которого ввели половой член, может также получить удовольствие от стимуляции простаты и прямой кишки. Риск передачи ЗППП самый высокий во время именно анального секса, поскольку сперма может содержать вирусы. Так как выстилка прямой кишки часто повреждается или получает царапины, вирусы могут легко попасть в кровь. Использование презервативов во время анально-генитального секса обязательно; хотя, в связи с повышенным приложением сил во время этой физической активности, они приходят в негодность чаще, чем при влагалищном половом акте. Так что, даже с презервативом, анальный секс остается весьма рискованным занятием.

Отношения между мужчинами-гомосексуалистами претерпели некоторые изменения со времени начала Движения геев и лесбиянок за свои права. Многие гомосексуалисты, особенно в крупных городах, были поначалу совершенно неразборчивы

в связях. Они занимались сексом буквально с сотнями других мужчин, даже имея одного постоянного партнера.

Но вот с наступлением эпидемии СПИДа многие гомосексуалисты избрали для себя секс только с одним партнером. Печально, однако, то, что многие из них приняли это решение слишком поздно, — когда уже заразились смертельной болезнью. Сегодня многие молодые гомосексуалисты возвращаются к небезопасным связям. Я могу только надеяться, что эти люди задумаются о безопасном сексе до того, как будет слишком поздно.

## Лесбийский секс

Многое из того, что считается лесбийским сексом, напоминает предварительную игру гетеросексуалов (см. главу 9), поскольку полноценный коитус между двумя женщинами невозможен. Такой секс включает в себя прикосновения, поцелуи, облизывание и обсасывание всего тела.

- ✓ Так как в лесбийской паре у обеих партнерш есть груди (а у женщин это особо чувствительные эрогенные зоны), это, как правило, центр всей сексуальной активности, включая взаимное касание грудями, а также множество игр вокруг сосков.
- ✓ Взаимное трение телами — это еще один важный способ получения сексуального удовольствия. Когда две женщины лежат лицом друг к другу, одна на одной, прижимаясь гениталиями и совершая ими вращательные движения, это называется *трибадизм*. (В XIX веке лесбиянок иногда называли также *трибадами*.) Одна из причин, по которым лесбиянки применяют эту технику, состоит в том, что освобождаются руки и рот для стимуляции других частей тела.
- ✓ Поскольку клитор — это самый чувствительный женский орган, за счет стимуляции которого она достигает оргазма, он играет главную роль в лесбийском сексе. Многие лесбиянки получают удовольствие от прикосновений и трения клитора, а также всей зоны гениталий, с помощью пальцев, а иногда вибратора.
- ✓ Оральный секс также популярен. Использование позиции “69”, при которой обе партнерши могут одновременно совершать друг другу куннилингус, — это распространенная практика у многих лесбиянок. Другие избегают этого, так как находят, что синхронный секс не дает сосредоточиться на удовольствии. Эти женщины предпочитают действовать по очереди.
- ✓ Проникновение во влагалище партнерши пальцем или языком также распространено, наряду с посторонними предметами. Некоторые лесбиянки прибегают к дилдо, чтобы создать ощущение занятия сексом с мужчиной. Но, поскольку дилдо имеют форму пениса, в лесбийском сообществе существуют некоторые разногласия касательно уместности их использования. Многие лесбиянки принципиально отвергают

дилдо, потому что они имеют мужскую природу, а это идет вразрез с жесткими феминистическими убеждениями некоторых лесбиянок. (О дилдо речь пойдет в главе 17.)

- ✓ Лесбийская практика также включает в себя оральную стимуляцию ануса и его ободка (облизывание языком по краям ануса) и проникновение в анус пальцем или дилдо.

Отношения между лесбиянками все более ориентированы на создание пар, по сравнению с мужчинами-гомосексуалистами, для чего существует как эмоциональная, так и физическая основа. Лесбиянки в большей степени заинтересованы в близости и менее требовательны в том, что касается сексуальности.



Хотя оргазм — это, вне всяких сомнений, цель лесбийского секса, многие представительницы этого сообщества полагают, что значение имеет вся сексуальная игра, целью которой выступает наслаждение, независимо от того, ведет ли оно к оргазму или нет. Однако некоторые исследования показали, что лесбиянки получают оргазм с партнерами чаще, чем женщины гетеросексуальной ориентации. Исследователи полагают, что лесбиянки возбуждают друг друга гораздо медленнее и больше общаются во время сексуального акта, откровенно рассказывая друг другу о том, что им доставляет самое большое сексуальное наслаждение.

## Однополые браки

Хотя наше общество осуждает гомосексуалистов за беспорядочные связи, оно же создает для них барьеры, когда они хотят сохранить верность своему партнеру. Многие люди хотели бы ограничить понятие брака союзом мужчины и женщины. Тем не менее препятствия перед однополыми браками постепенно исчезают. Некоторые религиозные конфессии уже венчают однополых супругов, и такие союзы уже даже получают законный статус в некоторых штатах, например в штате Вермонт. (Об однополых браках рассказывается в главе 22.) Поскольку я желаю здоровой и полноценной жизни всем людям, я полагаю, что нам следует поощрять всех, включая гомосексуалистов, к созданию долгих и постоянных отношений.



# Без свидетелей

*В этой главе...*

- Откуда у мастурбации такая нехорошая репутация
- Знать когда и сколько
- Разоблачение мастурбатора
- Как это делается
- Мастурбация и средства имитации

**Я** начну с хорошей новости, а потом сообщу новость еще лучше. Хорошая новость: я разрешу вам заниматься тем, что другие люди вам, скорее всего, запрещали. А вот великолепная новость: от этого у вас на ладонях волосы расти не будут.

## *Мифы о мастурбации*

Тем из вас, кто не слышал сказку о волосатых ладонях, я объясню. На протяжении долгого времени люди косились на тех, кто занимался мастурбацией, а в древние времена имелись реальные причины для такого отношения, помимо того факта, что еще никто не изобрел вазелин.

- ✓ Если люди, в особенности мужчины, мастурбировали, они мало размножались. А в стародавние времена, когда дети умирали часто, а жизнь человека была короткой, зачинать детей было архиважно для сохранения вида.
- ✓ Старейшины племен не одобряли мастурбацию, поскольку рассуждали следующим образом: каждый мужчина рождается с определенным количеством семени, и если он это семя понапрасну тратит, у него ничего не останется для оплодотворения женщины. (Интересно, как бы они отнеслись к этому занятию, если бы узнали, что мужчина может произвести 50 тысяч сперматозоидов в минуту?)

С течением времени общество так полностью и не сняло запрет на мастурбацию. В викторианской Англии, например, крестовый поход против мастурбации достиг апогея: список болезненных явлений, которые, как утверждали, сопровождают мастурбацию, включал в себя безумие, эпилепсию, головные боли, кровотечения из носа, астму, шумы в сердце, сыпь и неприятные запахи.

Страшнее воображаемых симптомов викторианской эпохи были средства, с помощью которых родители пытались ввести запрет на мастурбацию для своих детей. Эти методы включали в себя такие виды медицинских процедур, как обрезание, *кастрация* (удаление яичек) и *иссечение клитора* (собственно, его удаление), — ужасная практика, которая до сих пор широко применяется в Африке в отношении миллионов женщин, не только для пресечения мастурбации, но и всех сексуальных удовольствий вообще.

Но происходил ли запрет на мастурбацию из культурных или религиозных соображений, старейшины знали (несомненно, по собственному опыту), что мальчики и девочки не всегда слушаются взрослых (вот так сюрприз!). Поэтому они сочинили мифы о мастурбации, которые должны были иметь такую силу убеждения, каковой никогда не будут обладать законы.



Многие мифы, направленные против того, что люди окрестили “скверной”, основывались на том, что последствия мастурбации включают в себя и внешний физический признак, благодаря которому весь мир узнает, что тот или иной человек — мастурбатор. Такая угроза публичного разоблачения должна была заставить потенциального онаниста держать руки подальше от своих гениталий. К этой же тактике запугивания принадлежит и миф о волосатых ладонях, но поскольку перспектива расчесывать собственную ладонь каждое утро не так уж и пугала, сюда были добавлены слепота и безумие.

Запреты и мифы живы и в новом тысячелетии. Многие религии запрещают мастурбацию, а тут еще масла в огонь добавило рекламное агентство, продвигавшее средство от угрей, которое заявило, что появление прыщей связано с мастурбацией. (Ой, прыщик! Теперь вся школа будет знать, зачем это я закрываюсь в раздевалке!) Все эти мифы, разумеется, — полная чушь.

### История Онана

Древние евреи были, разумеется, против *пролития семени* (старомодное обозначение мастурбации). Вы можете узнать об их озабоченности по этому поводу из истории Онана в библейской Книге Бытия (Быт. 38, 9), откуда и произошло слово *онанизм*, синоним мастурбации. На самом деле исследователи Библии полагают теперь, что Онан не мастурбировал, а

практиковал *coitus interruptus* (прерванный половой акт, заключающийся в выведение члена до эякуляции), чтобы не оплодотворить вдову своего брата, чего требовали от него обычаи и законы веры. Если бы Онан знал о сперматозоидах, содержащихся в доэякуляционной жидкости, он, скорее всего, занялся бы тогда именно мастурбацией.

## Слишком хорошо тоже плохо?

Нет никаких подтверждений тому, что оргазм, полученный в результате мастурбации, чем-то отличается от оргазма при половом акте, или что подобный способ достижения оргазма может причинить какой-то вред. Однако это не означает, что

мастурбация вообще не имеет негативных последствий. Мастурбацией можно злоупотреблять, как, собственно, и любыми вещами, которые нам требуются для жизни, например пищей, которую мы едим (посмотрите, как много вокруг людей с избыточным весом).

Что касается мастурбации, то некоторые явно переусердствуют в хорошем деле получения удовольствия, иногда мастурбируя много раз в день. Онанизм становится самоцелью, поскольку у них почти не остается ни времени, ни энергии на что-либо еще, включая поиск партнера.



Как же определить, что мастурбация чрезмерна? Люди часто задают мне этот вопрос, но я не могу ответить на него однозначно. Видите ли, чтобы получить верный ответ на этот вопрос, его надо несколько уточнить. Иными словами, если жизнь вас удовлетворяет, если у вас есть друзья и все хорошо на работе или в школе, если у вас есть любящий партнер и вас обоих устраивают ваши сексуальные отношения, тогда неважно, часто ли вы мастурбируете. С другой стороны, если вы одиноки и не вписываетесь в жизнь, если вы мастурбируете, чтобы чувствовать себя лучше, вместо того, чтобы постараться изменить вашу жизнь так, как вы хотите, тогда вы, пожалуй, мастурбируете слишком много, независимо от того, насколько часто или редко вы этим занимаетесь.



Мастурбация — это хороший способ снятия сексуального напряжения, но иногда вам необходимо это напряжение для того, чтобы питать вашу энергию и инициативу в поисках партнера, новых друзей, новой работы или вообще любой новизны в жизни. Так что, если вам надо привести жизнь в порядок, а вы много мастурбируете, советую вам приостановиться. Не надо полностью это прекращать, но если вы сумеете сократить количество занятий этим делом, то сможете обогатить вашу жизнь другими положительными аспектами.

Вы должны найти золотую середину. Если вы одиноки и активно ищете партнера, тогда мастурбация во избежание сексуальной неудовлетворенности — это нормально. Только не увлекайтесь этим до такой степени, чтобы не оказаться более привязанным к собственным гениталиям, чем к миру вокруг вас.

Если ваш партнер доволен сексуальной жизнью с вами, а вам надо больше оргазмов, чем вы испытываете вдвоем, тогда нет ничего плохого в том, чтобы мастурбировать под настроение. Только сначала узнайте, не хочет ли ваш партнер заниматься сексом чаще. Не ленитесь и не полагайтесь в удовлетворении своих сексуальных потребностей только на мастурбацию, потому что брак без секса будет неполноценным и вряд ли продлится достаточно долго.

## *Мастурбация в течение жизни*

Сегодня люди знают, что мастурбация — это здоровый аспект взросления. Ею можно заниматься с детства и всю взрослую жизнь.

## Мастурбация в детстве

Если вернуться к самым истокам, то знаете ли вы, что некоторые мальчики рождаются с эрекцией, а некоторые девочки — с влагалищной смазкой? Не удивлюсь, если узнаю, что некоторые младенцы массируют себе гениталии, находясь еще в материнской утробе.

Многие дети трогают себя “там внизу”, потому что это приятно, но они не могут еще достичь наивысшего удовольствия от мастурбации, т.е. оргазма. Большинство родителей останавливают своих детей, если застают их за этим занятием. Это естественная реакция, но вот то, каким образом родители налагают запрет на это поведение, может иметь очень большое значение для полового развития детей.



Наставлять детей в том, что наше общество не одобряет любые занятия сексом на людях, — это правильно. Но, надеюсь, вы сможете довести до них эту информацию без привития идеи, что мастурбация (или вообще секс) — это плохо само по себе. Если вы кричите на детей, когда они играют со своими гениталиями, или бьете их по рукам, они получают неправильное представление о том, что получать удовольствие от секса нехорошо. В результате, когда они повзрослеют, то, возможно, не смогут позволить себе полностью отдаться радостям секса.

Вы способны научить детей не ковыряться в носу в присутствии других, не зарабатывая у них при этом комплекс, точно так же вы должны уметь говорить с ними и о том, что касается игры с собственными “интимными частями тела”. Вероятно, причина, по которой многим родителям сложно справиться с этой конкретной ситуацией, состоит в том, что их самих заставляли стыдиться этого, когда они были маленькими, и они сами еще не преодолели эти чувства. Таким образом, родители передают чувство стыда своим детям. Но если вы будете осознавать собственные действия, тогда есть надежда, что вы проявите деликатность при увещании вашего ребенка, чтобы не развить у него то же чувство стыда, которое, возможно, все еще живет в вас самих.



Что родители должны объяснить своим детям, так это то, что трогать гениталии можно, только это должно происходить без свидетелей. Как много родителей произносит первую часть этой речи о мастурбации, гласящую, что это нормальное занятие? Скорее всего, это количество невелико. А каково число родителей, которые позволяют своим детям уединяться, чтобы мастурбировать, иными словами, стучат в дверь детской прежде, чем войти, и выходят оттуда без того, чтобы задать массу всяких вопросов? Вероятно, таких еще меньше. В результате в преобладающем большинстве случаев мастурбация начинается как нечто запретное, чем человек вынужден заниматься тайком, и этот ранний опыт формирует значительную часть воззрений нашего общества на секс в целом.

## Мастурбация в юности

Хотя маленькие дети начинают проявлять большой интерес к своим половым органам по мере того, как растут, они переживают то, что Зигмунд Фрейд назвал

латентным периодом<sup>1</sup>, когда они практически вообще не интересуются половой стороной жизни. Латентный период — это время, когда мальчишки думают, что все девчонки противные, а девчонки думают, что мальчишки еще хуже.

В какой-то момент, а он разный у каждого ребенка (т.е. может наступить еще до 10-ти лет, а может и не наступить до позднего подросткового возраста), активизируются половые гормоны и начинается половое созревание. У ребенка начинают развиваться так называемые *вторичные половые признаки*, которые включают в себя появление лобковых волос и развитие груди. В этот же момент вновь возникает интерес к сексу и, скорее всего, начинается мастурбация.

Исследования подтверждают снова и снова, что мальчики мастурбируют больше, чем девочки. К тому времени, как большинство мужчин достигают зрелости, более 90% из них мастурбировали до оргазма хотя бы один раз. У женщин этот показатель приближается к 60%. Частично эту разницу можно объяснить тем фактом, что многие женщины, которые имеют опыт мастурбации, сообщают, что не начинали заниматься этим до 20-ти или 30-ти с лишним лет, тогда как мужчины сознаются, что начинают делать это в самом начале подросткового возраста. К тому же среди взрослых людей больше мужчин, чем женщин, признаются в своих занятиях мастурбацией.

Мне кажется, что существует несколько причин этого.

- ✓ Мальчику легче дотянуться до гениталий. Мальчик привыкает трогать себя, когда мочится, отсюда меньше запретов в отношении половых органов.
- ✓ Мужчины возбуждаются быстрее, чем женщины, поэтому гораздо проще хватаются за возможность мастурбировать.
- ✓ Общество более строго и жестко относится к женщинам, что делает женскую мастурбацию менее распространенным явлением.



По мере того как все больше женщин становятся сексуально грамотными, они обеспечивают себе больше свободы для исследования собственной сексуальности, и, как я полагаю, эти процентные показатели со временем сближаются.

## Мастурбация в зрелом возрасте



Существует большое заблуждение, что, достигнув зрелости, человек прекращает мастурбировать. Это абсолютно неверно в отношении не только одиноких людей, это неверно и в отношении семейных пар.

Многие семейные люди занимаются мастурбацией. Хотя некоторые делают это в связи с отрицательными причинами (скажем, потому что их не удовлетворяет

<sup>1</sup> Согласно периодизации стадий либидинозной организации З. Фрейда, латентный период разделяет фаллическую и собственно генитальную фазы генитальной стадии организации либидо; его продолжительность — с пятого-шестого года жизни до начала пубертата (т.е. до приблизительно 11-12 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков). — *Примеч. ред.*

сексуальная жизнь с супругом), гораздо больше людей делают это просто ради удовольствия. Некоторые находят, что получают больше сексуального удовлетворения от мастурбации, чем от полового акта. У других более сильное половое влечение, чем у их партнера, и, значит, секс им нужен чаще. А другие включают мастурбацию в эротическую игру со своим супругом.

Ниже приводятся случаи, иллюстрирующие две стороны мастурбации.



### Джон и Мэри

Когда Джон и Мэри только поженились, они занимались сексом почти каждый день. После пяти лет совместной жизни и рождения двух детей их сексуальная жизнь резко скатилась вниз — примерно до одного раза в месяц. Хотя Мэри не нуждалась в сексе каждый день, раз в месяц было для нее слишком мало. Все ее попытки склонить Джона к более частым занятиям сексом ни к чему не привели.

Однажды ночью Мэри проснулась и не обнаружила Джона в постели. Она поднялась и стала его искать, потом с удивлением увидела его в кабинете: Джон смотрел порнофильм и держал руку на пенисе. Он не слышал, как она вошла в комнату, поэтому она вышла оттуда на цыпочках, снова легла в постель и ничего ему не сказала. Вот тогда она и обратилась ко мне за помощью.

Когда я беседовала с Джоном, он признался, что мастурбировал раз или два в неделю поздно ночью перед телевизором. Он сказал, что его ужасно возбуждают порнофильмы, но Мэри отказывается смотреть их вместе с ним. Он стал смотреть их тайком, и это превратилось в привычку, от которой он, похоже, не мог избавиться, хотя и чувствовал себя виноватым за то, что не занимался с Мэри сексом так часто, как она этого хотела.

Я помогла им достичь компромисса. Мэри согласилась смотреть с Джоном порнофильмы раз в месяц, но с запретом на некоторые сюжеты. Джон согласился заниматься с Мэри сексом, по крайней мере раз в неделю, чего ей было вполне достаточно, а затем, если ему все же захочется мастурбировать, он может этим заниматься в свое удовольствие.



### Джим и Джеки

Для Джима и Джеки это был второй брак. Первая жена Джима умерла от рака, а Джеки была разведена. С первой женой у Джима была довольно размеренная жизнь. Они с женой занимались сексом примерно раз в неделю, и обоим это устраивало. В Джеки он нашел полную противоположность своей первой жены. Джеки нужен был секс почти каждую ночь, и поначалу Джима это очень увлекало. Хотя Джим заставлял себя жить в одном ритме с Джеки во время ухаживания, через шесть месяцев после свадьбы он начал выдыхаться. Он работал допоздна и не мог по-прежнему заниматься сексом с Джеки каждую ночь, поэтому стал все чаще и чаще отговариваться.

А Джеки все еще чувствовала эти сильные позывы к снятию своего сексуального напряжения, но, поскольку она никогда не знала заранее, согласится ли Джим заняться с ней сексом, становилась все более и более неудовлетворенной.

Хотя, как правило, я за спонтанность в сексе, в данном случае я решила, что сексуальной жизни Джеки и Джима не достает системы. Джим согласился заниматься сексом с Джеки два раза в неделю, при этом они будут заранее выбирать дни, которые подойдут для этого лучше всего. Таким образом, Джим может поберечь силы накануне того дня, когда у них с Джеки состоится секс, в то время как Джеки получила свободу удовлетворять себя, мастурбируя в остальные дни.

Полагаю, некоторые жены всегда проигрывали мастурбации, но соблазны, которые существуют сегодня, а именно порнофильмы, которые можно смотреть на домашнем видео, журналы в каждом киоске, секс по телефону, виртуальный секс и все прочее, похоже, заставляют людей чаще обращаться ко мне с подобными проблемами, лично или в письмах. Лучшее решение — это компромисс, как тот, что помог Мэри и Джону. У людей редко бывает одинаковое половое влечение, поэтому у Джона нет причин не мастурбировать, при условии, конечно, что он не лишает Мэри радостей секса.

Общение — это часто ключевое условие для решения семейных проблем, подобных описанным выше, а если требуется какой-либо специалист-медик, чтобы растопить лед, тогда обязательно идите к нему. (О том, как выбрать сексотерапевта, рассказывается в приложении.)

## *Как мастурбировать*

Хотя я уверена, что большинство из вас прекрасно осведомлены о том, как следует мастурбировать, я все же не хочу, чтобы говорили, что я выпустила такой основополагающий аспект здоровой сексуальной активности, поэтому дам некоторые советы.



Прежде чем перейти к конкретике, позвольте мне четко и ясно произнести самый главный совет: делайте так, как вам больше всего нравится. Тут нет ничего правильного или неправильного. Можете использовать левую, или правую руку, или обе руки сразу. Все, что вас заводит, как говорится, и эти слова лучше всего подходят к мастурбации.

## **Мужские способы**

Мастурбацию частенько называют ручной работой, и мозолистая рука, властно сжимающая свой штык, — это, разумеется, самый распространенный способ мастурбации у мужчин. Тут вы можете спросить: а что, есть выбор?

Некоторые мальчики мастурбируют, тряся о простыни. Некоторые мужчины мастурбируют, вводя пенис в специально изготовленные резиновые куклы натуральной величины. Секс-шопы продают также устройства, имитирующие влагалище. Многие, но не все эти приспособления выглядят, как влагалище, и мужчина может добавить туда смазку, чтобы резина давала более естественные ощущения. Я не знаю, насколько популярны эти варианты, но подозреваю, что подавляющее большинство мужчин полагаются больше на собственные руки.

Некоторые мужчины наносят смазку, например вазелин, либо на руку, либо на пенис. Одни предпочитают мастурбировать лежа, другие — стоя, а другим совершенно все равно, в каком положении этим заниматься. Большинству мужчин нравится рассматривать эротические материалы любого рода, когда они мастурбируют, так что единственное условие — это достаточное освещение, чтобы хорошо видеть картинки.

Мужчины помоложе иногда практикуют групповую мастурбацию, получившую название “ромашка”, потому что участвующие в ней расслаиваются по кругу. Хотя это занятие может иметь гомосексуальный оттенок, на самом деле это не относится к большинству его участников (см. главу 16).

Взаимная мастурбация между двумя молодыми людьми тоже не такое уж редкое явление, и, конечно же, это не означает, что один из них обязательно гомосексуалист. Исследования показывают, что около 25% гетеросексуальных мужчин занимаются таким видом мастурбации в раннем подростковом возрасте, в то время как доля гомосексуальных подростков, вступающих в такие отношения, составляет 90%.

## Женские способы

При том что все мужчины мастурбируют примерно одинаково, у женщин все происходит по-другому. Ключевым моментом здесь, несомненно, выступает стимуляция клитора, но способы, которыми женщины достигают этой стимуляции, различаются. Разумеется, многие используют руки так же, как мужчины, но большое число женщин, ощущающих потребность в мастурбации, трогают себя неохотно. А многим женщинам требуется больше стимуляции, чем могут обеспечить им руки.

На основе этой потребности возникла многомиллионная индустрия производства и продажи вибраторов. Вибраторы бывают самых разнообразных видов, и каждый со своими плюсами и минусами. Мне однажды пришлось составлять описание, прилагаемое к одному из таких устройств, которое колеблется, вместо того чтобы вибрировать; это устройство называется *Eroscillator*. Такие описания и инструкции по эксплуатации дадут вам хорошее представление о выборе, который вам предлагается.



Я приветствую вибраторы, если женщине необходимы дополнительные ощущения для клитора, чтобы добиться оргазма, и я часто рекомендую их своим пациенткам. Проблема с вибраторами заключается в том, что может выработаться привыкание к ощущениям, которые они дают. Другими словами, никакой мужчина, ну разве что с вибратором в руке, не сможет тягаться с этим чертовым приспособлением. Если женщина пристрастится к оргазмам с помощью вибратора, а потом займется сексом с мужчиной, она может очень сильно разочароваться.



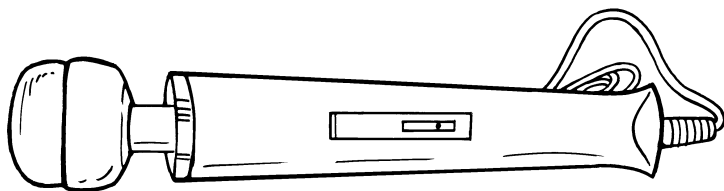
По моему мнению, вибратор весьма хорош для того, чтобы научиться получать оргазмы, если с помощью рук это не получается. Вибратор хорош также, если вы хотите доставить себе время от времени особое удовольствие. Но если вы намерены когда-либо все же заняться сексом с мужчиной, не берите себе в привычку использовать для достижения оргазмов исключительно вибратор. Меняйте способы, чтобы, когда придет время сексуального опыта с мужчиной, вы были в наилучшей форме.

## Сетевые вибраторы

Вибраторы, работающие от сети, наиболее мощные из всех, представленных на рынке; некоторые женщины находят их даже чересчур мощными. Многие сетевые вибраторы продаются как массажеры для тела. Несомненно, некоторые люди и используют их только как массажеры, но, разумеется, большую их часть покупают женщины и используют для стимуляции зоны вокруг клитора. Среди марок сетевых вибраторов есть *Hitachi Magic Wand* (рис. 17.1), *Magic Touch* и *Sunbeam Stick Massager*. Вы можете приобрести и насадки, которые помогут сосредоточить вибрации на клиторе.



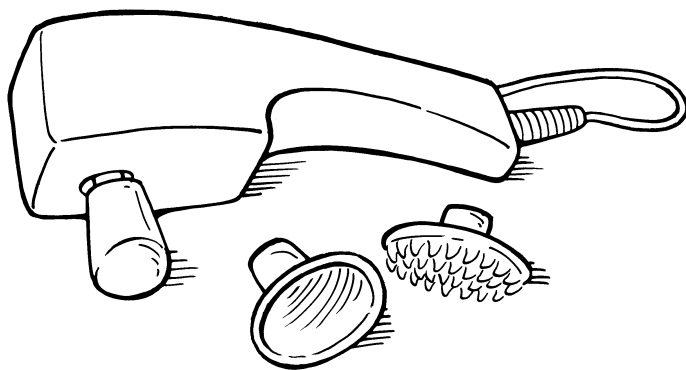
*Eroscillator* тоже включается в сеть, но он не вибрирует, а колеблется, выдавая до 3600 колебаний в минуту, что обеспечивает другие, более сильные ощущения, которые женщины, испытавшие устройство, теперь, как они говорят, предпочитают. Это устройство снабжено несколькими головками и безопасно для использования вблизи воды, поскольку оно работает от трансформатора.



Любезно предоставлено каталогом *Eve's Garden*

Рис. 17.1. Модель *Hitachi Magic Wand* благодарные потребительницы считают "роллс-ройсом" в мире вибраторов

Другие сетевые устройства включают в себя массажеры с двумя головками и электромагнитные вибраторы. Массажеры с двумя головками умножают возможности (такие как стимуляция одновременно клитора и ануса), а мужчина может при этом ввести свой пенис между двумя вибраторами. Электромагнитные вибраторы меньше по размеру, чем вибраторы жезлового типа, намного тише работают, и их можно легко уместить в дамской сумочке. *Prelude 3* было одним из первых устройств этого типа (рис. 17.2).



Любезно предоставлено каталогом *Eve's Garden*

Рис. 17.2. Вибратор *Prelude 3* снабжен особыми насадками для получения наивысшего наслаждения

Поскольку электромагнитные вибраторы предназначены в большей степени для сексуальных игр, а не для массажа, вы найдете длинный список различных насадок, которыми можете воспользоваться. Эти насадки предлагают различные типы стимуляции, и я, как правило, предлагаю женщине испытать несколько различных насадок, чтобы определить, какая из них доставит ей наибольшее удовольствие.

## Вибраторы на батарейках

Вибраторы на батарейках стоят дешевле, чем работающие от сети; они портативны и предлагают более мягкие вибрации, что может быть плюсом или минусом, в зависимости от того, что вам конкретно нужно. Многие вибраторы на батарейках изготавливаются в виде пениса и поэтому называются *фаллоимитаторами*. Поскольку большинству женщин требуется стимуляция клитора, вибратор в форме пениса нужен не обязательно каждой из них, хотя многим женщинам все же нравятся вибрации внутри влагалища. Можно встретить вибраторы на батарейках, длинные и гладкие, не повторяющие, однако, форму пениса, а некоторые из них достаточно малы для того, чтобы их можно было незаметно уместить в дамской сумочке или в багаже.

Некоторые вибраторы не выглядят тем, чем они есть на самом деле. Так, например, *Hitachi Mini Massager* невелик, имеет прямоугольные очертания, а не фаллическую форму, и снабжен крышечкой, скрывающей рабочую головку, — внешне весьма благопристойно. Кроме того, некоторые устройства рассчитаны на то, чтобы полностью поместиться во влагалище; в народе их называют *вибрирующими яйцами*. “Бабочки” — это вибраторы, которые прикрепляются с помощью бретелек, как у бикини, так что вы можете носить их, как трусики-бикини, и чтобы наслаждаться его работой, вовсе не нужны руки.

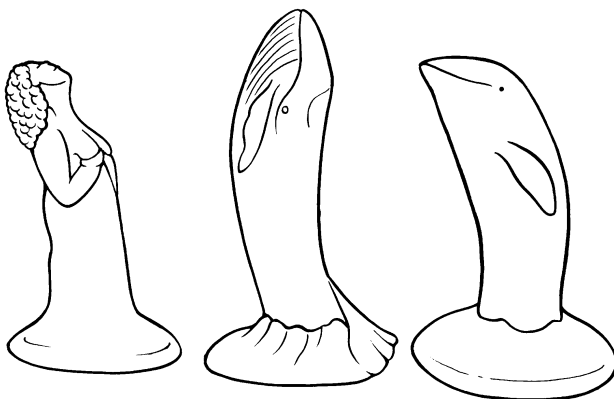


Хотя я не вижу ничего плохого в том, чтобы выйти на люди с вибратором, который тайно колдует над вашим клитором (разумеется, уверенность в том, что никто не знает о вашей стимуляции, может добавить моменту эротичности), я должна предостеречь всех женщин, которые задумают воспользоваться одним из этих устройств за рулем автомобиля. Помните — мы все за безопасный секс.

## Прочие устройства

Большинство вибраторов предназначено для стимуляции клитора, но что делать, если вы вдруг захотите ощутить нечто внутри влагалища, в то время как вибратор честно выполнял бы свою работу снаружи? Вот тут надо вспомнить о *дилдо*. Дилдо — это фаллический (в форме пениса) предмет, который вставляется внутрь влагалища для вызова ощущений, которые можно получить от соприкосновения с настоящим пенисом. Дилдо появились гораздо раньше вибраторов. В старые времена дилдо вырезались из дерева, слоновой кости или нефрита. Сегодня предпочтение отдается силикону.

Многие дилдо выглядят абсолютно как пенисы в состоянии эрекции, причем всех размеров. Поскольку большую группу потребителей дилдо образуют лесбиянки, а многие из них, склонные к феминизму, избегают всего, что хоть в какой-то мере напоминало бы о мужском “достоинстве”, промышленность предлагает самые разнообразные формы таких приспособлений — некоторые просто гладкие, другие изготовлены в виде женской фигурки, рыбы или кита (рис. 17.3). Бывают и двусторонние дилдо, позволяющие двум женщинам заниматься друг с другом симуляцией полового акта; купив систему ремешков, женщина может закрепить на себе дилдо и применить его к своей партнерше, но тут я отхожу от мастурбации — главной темы данной главы.



Любезно предоставлено каталогом *Eve's Garden*

Рис. 17.3. Дилдо имеют самые разнообразные формы

## Водные забавы

Еще одно средство, которое, похоже, удовлетворяет многих женщин, — это бегущая вода. Многие женщины мастурбируют в ванне, так, чтобы бегущая из крана вода попадала прямо на клитор. Температуру и напор струи можно регулировать по своему желанию. Женщины сообщают, что такой метод обеспечивает им полноценный оргазм, без необходимости прямого контакта, использования рук или специальных приспособлений.

Душ с рукояткой, особенно обеспечивающий сильные струи, также весьма хорош. И если вы относитесь к счастливым обладателям ванны джакузи, то можете использовать водяные струи еще с большим эффектом. К тому же вы не только получите великолепный оргазм, но и будете безупречно чисты.



Кстати, о чистоте. Если у вас появится возможность пользоваться биде, то вот намек: хотя эти фаянсовые красавцы, стоящие рядом с привычными унитазами, были разработаны в гигиенических целях, многие женщины обнаружили, что они имеют другое, более волнующее применение.

### “Делай раз, делай два!”

Если вы до сих пор не уверены в том, как надо мастурбировать, вас может заинтересовать видеофильм, который сняла Бетти Додсон, д-р философии, сделавшая карьеру на этой практике. Она ведет курсы для женщин по искусству самоудовлетворения, но если вы не можете посетить один из ее курсов, то вам не помешает купить ее видеокассету *Selfloving: Video Portrait of a Women's Sexuality Seminar* (“Возлюби себя: видеоверсия семинара по женской сексуальности”).

Бетти сняла на пленку один из своих семинаров, на котором 10 женщин, от 28 до 60 лет, сидят в круге и занимаются тем, что проповедует Бетти. Ничего не остается для воображения, поэтому будьте готовы увидеть абсолютно все, зная, что потом у вас не останется никаких неясных вопросов о том, как использовать вибратор и какие он может дать результаты. Можете купить это видео через каталог *Eve's Garden*.

# Фантазии

Мужчины определенно возбуждаются визуально, вот почему 99% журналов с изображениями обнаженных людей предназначены для мужчин. Хотя женщинам, разумеется, нравятся симпатичные парни, подробное изображение их гениталий, как правило, их не заводит. Большинство женщин предпочитают эротическую стимуляцию в виде фантазий.

Что ж, мужчины тоже фантазируют, и многие из них фантазируют, занимаясь мастурбацией, но все-таки они предпочитают видеть. Женщинам необходимо больше времени для мастурбации и достижения оргазма, так что они могут не спеша создать прекрасную и долгую фантазию, которая приведет их к настроению, способствующему оргазму.

## Чужие фантазии

Если вас интересуют фантазии и вы хотите пережить какие-то особенные, купите одну из книг Нэнси Фрайди. Она составила несколько сборников женских и мужских фантазий (*My Secret Garden* (“Мой тайный сад”), *Women On Top* (“Женщины наверху”) и др.), и большинство из них представляет собой, определенно, интересное и очень возбуждающее чтение. Я не расстроюсь, если вы разгорячитесь, читая одну из ее книг, однако речь сейчас не о возбуждении, так что пускай Нэнси Фрайди описывает фантазии других людей, а я дам вам свои советы, в том числе и о том, что касается фантазий.

## Все уместно

Прежде всего сразу скажу, что нет неправильных фантазий. Когда вы фантазируете, вам не надо беспокоиться о более безопасном сексе, о том, что скажут ваши соседи, или вообще о чем-то. Если хотите заняться любовью с Александром Великим, его войском и конем Буцефалом вместе взятыми, — пожалуйста. Хотите пофантазировать о Ганнибале и его слонах — вперед. Мечтайте буквально обо всем, что вас заводит.

“Но, д-р Рут, — спрашивают меня постоянно, — если я фантазирую о человеке одного со мной пола, не означает ли это, что я гомосексуален?” Ответ на этот вопрос отрицательный. Однако, если вы можете достичь оргазма, фантазируя *исключительно* о партнерах одного с вами пола, даже когда ваш реальный партнер противоположного пола, то это уже другая история. Но если вы время от времени мечтаете о человеке своего пола, это вовсе не означает вашей гомосексуальной ориентации. (Более подробно о сексуальной ориентации см. в главе 16.)

## Поделись фантазией своей...



Еще один вопрос, который мне часто задают: “Надо ли мне делиться фантазиями с моим супругом или любимым человеком?” Слово, которое приходит здесь на ум, — *предосторожность*. Некоторые партнеры не против того, чтобы выслушать фантазии своих любимых; некоторых это даже возбуждает, но другие начинают сильно ревновать. Если вы хотите поговорить о своих фантазиях с партнером, то будьте осмотрительны.

- ✓ **Пусть ваш первый рассказ будет сдержанным.** Возможно, ваша любимая фантазия такая: вы фанатка футбольной команды, которая застает вас в совершенно голом виде в своей раздевалке. Отлично, только своему партнеру вы расскажите, что в своих фантазиях вы представляете, как он застает вас раздетой в офисе после работы. Если он отреагирует положительно, можете идти дальше и выдавать ему ваши настоящие, буйные фантазии.
- ✓ **Руководствуйтесь здравым смыслом.** Если ваш муж телом больше похож на Вуди Аллена, а вы сообщаете ему, что всегда фантазируете о сексе с Арнольдом Шварценеггером, как вы думаете, что он будет при этом чувствовать?
- ✓ **Помните третий закон Ньютона (сила действия равна силе противодействия).** Если вы рассказываете партнеру о своих фантазиях, то будьте готовы в ответ услышать о его собственной игре воображения. Если вы уверены, что это заставит вас ревновать, тогда вообще не открывайте этот ящик Пандоры.

## Фантазии, фантазии, фантазии...

Я встречалась с людьми, которые очень хотели, чтобы их фантазии стали реальностью, и в большинстве случаев ничего из этого не получалось. Разумеется, если фантазии достаточно бесхитростны, ну, например, намазаться взбитыми сливками, чтобы ваш партнер их слизывал, тогда ваши мечты вполне можно реализовать. С другой стороны, многие фантазии могут доставить вам неприятности (например, заниматься сексом в общественном месте) или принести большое разочарование (ваш рыцарь может надорваться, нося вас на руках).



Мой последний совет касательно фантазий одинаково относится и к не сексуальным, и к сексуальным фантазиям: помните, что это всего лишь мечты. Некоторые стараются себя перехитрить и поверить в то, что их фантазии реальны. Если любовник вашей мечты, например, кино- или телезвезда, — отлично. Многие люди фантазируют по поводу тех или иных знаменитостей. Но если вы одиноки и заходите так далеко, что отказываетесь от свиданий, потому что это свидания не с любимой кинозвездой, то вы попали в беду. В своих фантазиях вы можете заниматься любовью с кем угодно, но в реальной жизни вам надо найти партнера, для которого вы желанны.

# Киберсекс и прочее

*В этой главе...*

- Секс в Internet
- Секс по телефону — протяни руку и дотронься
- Сексуальные разговоры в эфире
- Секс на телевидении
- Групповой секс

**К**огда подростки добираются до словаря, какие словечки они там сразу же выискивают? А когда старшеклассники в первый день школьных занятий получают учебники по анатомии, ищут ли они там картинки с лягушками? Конечно же, нет. Вот почему меня не удивит, если кое-кто из вас начнет именно с этой главы, пролистав остальные.

Я не собираюсь бранить вас за это, поскольку я никогда никого не виню за желание узнать о любом из аспектов человеческой сексуальности. Так вот, если вы считаете, что именно эта глава поможет вам заполнить ваш самый большой пробел в знаниях, тогда начинайте читать!

Не буду отрицать, что секс для меня тоже любопытен. Когда я была маленькой девочкой, я совершила рискованное восхождение, чтобы добраться до самой верхней полки книжного шкафа, на которой мои родители хранили то, что тогда называлось “руководством для супругов”, в котором содержались самые основные сведения о человеческой сексуальности. (Мои родители могли бы почитать эту книгу и до свадьбы, потому что, по иронии судьбы, единственная причина, по которой эта маленькая сторонница контрацептивов появилась на свет, — это то, что они этими самыми контрацептивами не пользовались.) Соорудив гору из каких-то стульев, я рисковала не только быть пойманной на горячем, но и свалиться и сломать себе шею. Поэтому я понимаю, что всех интересуют вопросы секса, и чем выше книжный шкаф (т.е. чем более запретным все это представляется), тем острее интерес. Проявлять такой интерес нормально, *но...*



Читая об извращенных половых актах, рассматривая порнографические картинки, допуская мысли об этом во время фантазий, иногда делясь этими мыслями со своим партнером, можно улучшить здоровую сексуальную активность; а вот реальные занятия тем, что большинство из нас считают извращенным сексуальным поведением, — это уже другая история. Из своего опыта сексотерапевта я знаю, что конечный результат при этом не бывает позитивным. Хотя секс может быть отличной составляющей “клея”,

который скрепляет пару, он же, доведенный до экстремального, может быстро превратиться в бурю, которая разнесет эту пару на части. Даже если оба партнера с готовностью вступают в мир “экстремального секса”, больше вероятность того, что выйдут они из этого мира уже не вместе.

Секс пробуждает очень сильные чувства, которые людям следует держать под контролем. В этом отношении секс очень напоминает спиртное, наркотики и азартные игры. Некоторым людям достаточно всего лишь попробовать что-то из этого списка, и они бросаются в пропасть, которая называется зависимостью. Я поддерживаю тех, кто пропускает за обедом стаканчик-другой вина, но надо помнить, что вы можете стать одним из тех, кто не может сделать глоток алкоголя, не запустив при этом неподконтрольную цепную реакцию. Я особенно на стороне тех, кто радуется сексу больше, чем алкоголю, но опять же надо понимать, что секс тоже может стать предметом злоупотребления.



Наибольшая опасность, когда вы решаетесь приблизиться к самым границам “нормального” сексуального поведения, состоит в том, что вы можете превратить в руины ваши отношения или, во всяком случае, какую-то их часть. Но сегодня опасность возросла стократно, поскольку риск заразиться смертельной болезнью всегда сопровождает большинство из этих видов секса.



Мой совет — двигаться очень осторожно. Можете подглядывать сквозь дырку в заборе, только не перелезайте через него. Этот забор поставлен не без причины, и вам следует внять предупреждению и держаться подальше.

## *Киберсекс: секс и компьютер*

Я давно предполагала, что, поскольку уже компьютеризировано все, что только можно, даже секс не сможет избежать “киберреволюции”. Должна признаться, что даже я, бабушка, которая не знала, как и включать эту штуковину, подключилась к информационной магистрали и создала собственный Web-сайт с помощью провайдера *America Online* ([www.dr ruth.com](http://www.dr ruth.com)).

Когда речь идет о передаче информации о сексе с помощью компьютера, я утверждаю, что это здорово. Когда речь идет о других вещах, которые получили название *киберсекс*, я говорю уклончивее — возможно. Вы взрослые люди, и можете решать сами. Только не допускайте детей к тому, что они не должны видеть (подробнее об этом рассказывается в главе 23).

## **Компьютер как сексуальный объект**

Неудивительно, что одна из немногих областей, где инвесторы в Internet реально заработали деньги, — это индустрия секса. Существует огромное количество порно-сайтов, содержащих практически бесконечный объем жесткой порнографии, которую люди могут свободно загрузить в свои компьютеры. Я давно утверждала, что *эротика* (литературные или изобразительные работы эротического содержания) могут

способствовать сексуальному возбуждению, однако изобилие откровенного материала, который предлагает Internet, заставляет задуматься даже меня.

Просмотр порнографии может превратиться в зависимость, особенно если человек имеет возможность видеть такое огромное количество материала. Представьте себе алкоголика, который нашел тайный доступ в подвал винного магазина. Сможет ли он устоять перед соблазном спуститься туда еще и еще раз? Разумеется, нет, и по этой же причине многие мужчины погружаются в мир киберпорнографии и уже не могут из него вырваться. Я узнаю о многих таких женатых мужчинах, потому что мне жалуются их жены, но представьте себе всех холостяков, которые обращаются к компьютеру, чтобы получить сексуальное удовлетворение. Если вы принесете домой порнографический журнал, вы уделите ему ровно столько времени, сколько потребуется, чтобы он вам надоел. Но если у вас под рукой буквально миллионы картинок в Internet, вы потратите все свое свободное время на их просмотр. А теперь Internet способна конкурировать и с домашним видео, поскольку технология поточного видео позволяет вуайеристам смотреть фильмы категории XXX на своих компьютерах. (Самый популярный пример — это, пожалуй, интимное домашнее видео, которое сняли для собственного удовольствия Памела Андерсон и ее бывший муж Томми Ли и которое в конечном итоге появилось в Internet.)

### **Сам себе режиссер**

Не все сексуальные материалы в Internet запечатлены предварительно. Есть сайты, предлагающие живого человека, которого вы видите и с которым можете общаться в режиме on-line. Вы можете попросить этого человека сделать то, что вы хотите, услышать то, что он говорит. Если вы пожелаете, чтобы согласно вашим фантазиям действовали два человека, эти сайты предоставят вам и эту возможность. Участие в таких действиях намного дороже, чем простой просмотр заранее записанного материала, однако некоторые люди считают, что реализация фантазий с реальными людьми стоит затраченных денег.

### **Все фетишисты в гости к нам**

Широкое разнообразие материалов, предлагаемых Internet, приводит также к тому, что люди обнаруживают у себя сексуальные аппетиты, о которых они никогда не подозревали. Например, материалы, имеющиеся всего на одном сайте, подпадают под следующие категории: старики, уроды, толстяки, кровавый секс, слюни, больные, животные, моча, испражнения, клизма, газы. Я не очень удивлюсь, если вы найдете среди *Top 100 sites* (лучшие сто сайтов) страницы для фетишистов, обожающих ступни ([www.barefoot.com](http://www.barefoot.com) и [www.lustfulltoes.com](http://www.lustfulltoes.com) — это всего два из них). Что делать? Если фетишисты различных направлений (я знала о любителях резины, но только зайдя в Internet открыла для себя фетишистов надувных шаров) не могут себя удовлетворить, почему бы хозяевам сайтов не обслужить и их тоже? Но когда материал всевозможного характера помечается как “эротика” и размещается на одном и том же сайте, получившаяся комбинация может дезориентировать людей — особенно молодых людей, которые не могли и вообразить, что такие практики существуют. В то же время молодежь — это именно та аудитория, которая больше всего интересуется сексом и рыщет по этим сайтам.



## Ограничение доступа

Многие сайты с жесткой порнографией содержат пункт об обязательном подтверждении возраста или требуют наличия кредитной карточки, поскольку они платные. Но эти ограничения, похоже, отнюдь не преграда для большинства молодых людей, а некоторые сайты предлагают аналогичный материал без всяких условий. Родителям следует подумать об использовании любого рода программного обеспечения, которое не даст возможность подросткам рассматривать подобные порносайты. Тем не менее, даже если родители всего одного подростка в округе не поставят такую защиту на компьютер, вы уже не сможете быть уверены в том, что ваш ребенок не заглядывает на эти сайты. (О детях и Internet речь пойдет в главе 23.)



В то время как большинство сайтов (особенно те, которые имеют целью заработок) вынуждают вас каким-то образом зарегистрироваться, множество сайтов, которые часто называются “любительскими”, не требуют от вас ничего, кроме как нажать клавишу <Enter>. Делая это, вы “присягаете” в том, что вам уже больше 21 года. Вам даже не надо раскрывать кошелек или указывать свои личные данные, чтобы исследовать самые дикие участки Internet.

## Поиск откровенного сексуального материала в Internet

Те из вас, кто еще ни разу не пробовал превратить монитор своего компьютера в виртуальный клуб свингеров (несколько семейных пар приходят в специальный клуб и меняются друг с другом партнерами), могут задать вопрос: как найти откровенный сексуальный материал в Internet? В действительности натолкнуться на эту дыру очень легко, а вот выбраться из нее не всегда просто — и не только потому, что порнография затягивает. Эти сайты часто соединены между собой, так что, когда вы открываете один, единственное место, куда вы можете попасть после него, — это другой порносайт. Процесс этот колдовской. Как только вы попадаете в эту круговороть обнаженной плоти, вы можете спастись, только отключившись от Internet. И даже тогда рабочий стол вашего компьютера будет украшен полудюжиной экранных заставок с женщинами, занятыми самыми разными сексуальными действиями.

Если вы обратитесь к поисковой системе (например, *Yahoo!* или *Excite*) и введете слово “секс,” монитор вашего компьютера вскоре заполнится самыми разными картинками. Если вам требуется некоторое руководство в этой области, позвольте предложить вам два пункта, с которых можно начать.

- ✓ **Web rings** (сетевые кольца). Эти сайты относятся к одной теме и связаны между собой таким образом, что вы можете переходить от одного к другому либо по прямому маршруту, либо наугад. Процесс начинается с посещения страницы [www.webring.com](http://www.webring.com). Войдите в кольцо, обозначенное *Sexuality*, — и вы на верном пути. Вам будут предоставлены некоторые описания каждого кольца. Так что это будет хороший отправной пункт.

- ✓ **About.com.** Этот сайт предлагает вам путеводитель по любой теме в Internet, включая секс. Как я выяснила, гидом, который дает описания и адреса сотен сайтов сексуального содержания, оказался Джеймс Мартин (*James Martin*). (Попав на сайт, введите это имя и запустите поиск.) Даже если вы не всегда будете согласны с его вкусом, по крайней мере сможете получить общее представление о сайте прежде, чем отправиться на него (а это сэкономит вам много времени). Здесь вам также сообщат заранее, запрашивает ли тот или иной сайт плату или какие-либо личные данные. Если вы не хотите, чтобы ваше имя было как-то увязано с одним из сайтов категории XXX, то определение сайтов, не требующих личных данных, не только убережет ваш кошелек, но вас никто не сможет выследить, если вы вдруг решите баллотироваться в президенты.

## Не все чаты сексуальные

В то время как эротические изображения в Internet предназначены почти исключительно для мужчин (есть даже картинки с голыми мужчинами для блуждающих по Сети геев), там существует еще одно огромное пространство, предназначенное как для мужчин, так и для женщин, — чаты. Поясню, что это такое. Вы сидите за компьютером и общаетесь с кем-то сообщениями в режиме on-line, в отличие от электронной почты, когда надо ждать ответа. Чат очень напоминает разговор по телефону, с той лишь разницей, что вы друг друга не слышите.

Далеко не все чаты относятся к сексу, в большинстве из них происходит общение между знакомыми людьми, и оно не имеет никакого отношения к сексу. Подростки, имеющие доступ к компьютеру, проводят непомерное количество времени, общаясь со своими друзьями о чем угодно. С другой стороны, многие одинокие люди садятся за компьютер в надежде найти кого-то “особенного”. Иногда им это удается, а иногда они становятся жертвой какого-то человека, единственная цель которого — подшутить над кем-нибудь.

## Анонимность в Internet

Поскольку, регистрируясь в каком-либо чате, люди обычно используют псевдонимы вместо своих настоящих имен, можно легко сохранить свое инкогнито. Сохранение анонимности — очень важно, ведь человек, с которым вы общаетесь в чате, может оказаться сексуальным маньяком, о чем вы узнаете, только столкнувшись с ним лицом к лицу. Поэтому я советую вам быть очень и очень осторожными, прежде чем выдавать какую-либо личную информацию такому “знакомому незнакомцу”.



Я знаю, что некоторые находят в чате мужчину или женщину своей мечты (и это здорово), но чья-то удача никак не может служить вам защитой. Если вы решитесь опередить события и пойти на прямой контакт с кем-то, с кем вы всего лишь вместе “висели” в чате, вы уж, пожалуйста, примите все меры предосторожности. Если хотите дать номер телефона, сначала

сообщите рабочий или мобильный телефон, чтобы нельзя было узнать ваш домашний адрес. Если вы решитесь на встречу, назначайте ее в людном месте, например в многолюдном ресторане или баре, где вы сможете спокойно встать и уйти.

## **Прежде всего безопасность**



Что меня пугает, так это письма от людей, которые сообщают, что хотят наконец-то встретиться со своими партнерами по киберсексу, и спрашивают, как сделать, чтобы получился наилучший живой секс. Моя реакция всегда следующая — притормозите! Даже не думайте о занятии сексом с этим человеком, пока не встретитесь с ним и не узнаете его поближе. Даже если этот человек был с вами предельно откровенен, даже если у вас был с ним киберсекс, вы не можете знать его достаточно хорошо, чтобы заняться с ним реальным сексом всего лишь после общения (пусть даже продолжительного) в чате. Мы так много узнаем друг о друге по жестам и интонациям, что просто смешно думать, что вы можете достаточно знать о ком-то, чтобы заняться с ним сексом, всего лишь после электронного общения.

Вам не следует торопиться еще и по соображениям безопасности. Если вы согласились встретиться и заняться сексом, вам, возможно, будет трудно пойти на попятную, если ваш новый партнер вдруг поведет себя как-то не так. Поэтому соглашайтесь только на встречу в общественном месте, откуда вы сможете быстро и легко исчезнуть.

## **Интрижка в чате как форма измены**

Очень распространенный вопрос, который мне задают в последнее время: что делать, если супруг вдруг узнает о том, что его “половина” регулярно “зависает” в чате с особой противоположного пола, и справедливо хочет убедиться, а не измена ли это? Я говорю об этом на протяжении всей книги — я за то, чтобы семейный человек мастурбировал, если он чувствует более сильное половое влечение, чем его супруг. Коль скоро пара занимается сексом, никто из партнеров не должен стыдиться мастурбировать, если он или она этого хочет, особенно, когда другой партнер либо не в настроении заниматься сексом, либо его вообще нет дома. Но такой тип мастурбации — это действие наедине. Если вы мастурбируете, интимно общаясь с кем-либо, и ваш собеседник занимается тем же, значит, вы действуете не в одиночку. Я считаю, что это измена. У вас складываются слишком близкие отношения с человеком, с которым вы вместе “висите” в чате, вы занимаетесь с ним чересчур интимными вещами, которыми уместно заниматься только с супругом.

### **“Если друг оказался вдруг...”**

А что если у вас сложились дружеские отношения с человеком противоположного пола, но вы не занимались с ним киберсексом? Это измена? Не думаю, что на это существует однозначный ответ. Задумайтесь на минутку, рассмотрите аналогичный сценарий, но без компьютера. Предположим, вы обедаете раз в неделю с коллегой по

работе противоположного пола. Это измена? Не обязательно. Разумеется, вы можете поддерживать эти отношения на платоническом уровне. А что если вы обедаете с этим человеком каждый божий день? Тогда ситуация становится несколько более туманной, в игру вступают обстоятельства. Если ваши отношения с супругом дали хоть небольшие трещины и если вы находите человека, с которым обедаете, сексуально привлекательным, вы играете с огнем.



Те же принципы применимы и к общению в чате. Если вы несетесь домой каждый вечер и не можете дождаться, когда усядетесь за компьютер, чтобы пообщаться с другим человеком, вы, определенно, забираете время у вашего супруга и, по меньшей мере, эмоционально связаны с тем человеком. Это уже, несомненно, граничит с изменой. С другой стороны, если вы нашли кого-то в Internet, с кем у вас общие интересы, например обсуждение последнего выпуска “Поля чудес”, и вы общаетесь с ним каждую неделю после просмотра очередной передачи, тогда я *не думаю*, что вы кому-либо изменяете.

### **Никто, кроме вас**

В действительности только сам человек знает, изменяет ли он. Скажем, вы дружите с парой, живущей через улицу от вас. Скажем, вы переживаете сексуальные фантазии в отношении партнера противоположного пола из этой пары. Вам наверняка знакома такая ситуация: вы специально переходите улицу, ищете повода при первой возможности поболтать с этим человеком или из кожи вон лезете, чтобы все было “соседски”. Если все это происходит на людях, такие отношения могут длиться годами и ничего сексуального из них не выйдет. Но перенесите все эти отношения в компьютер. Вместо того чтобы сохранять этот заборчик между вами, вы начинаете общаться в очень интимном тоне и обмениваться очень интимными фразами.



Интимное общение может создать очень близкие отношения и подпасть под категорию “измена”. Таким образом, у меня нет однозначного ответа. Я бы сказала, что если вы честны сами с собой, то сами будете знать, не перешли ли черту. И тогда вам надо тут же остановиться, если вы не намерены потерять супруга.

### **Другие возможности Internet**

Большое преимущество секс-форумов в том, что они организованы по тематике, что означает возможность быстро найти других людей, разделяющих ваши вкусы, и общаться с ними, обмениваться идеями, впечатлениями о путешествиях и любимых занятиях. Поскольку в Internet нет ограничений, когда я говорю, что вы можете общаться на любые темы, это и значит — на любые. Названия некоторых из этих форумов могут подсказать, что вы там можете найти: “Лакированные сапоги, кожа и садомазохизм”, “Игры на воде,” “Пирсинг,” “Наряжаемся для удовольствий”, “Только доминировать и подавлять”, “Петля и плетка” “Любители животных из зоопарка”, “Десять вещей,

которые должна знать о любви и сексе каждая лесбиянка”, “Имена пениса”, “Ниже шиколоток — ступни”. Что, достаточно?

Как говорят эти названия, не все форумы невинны и не все хотят наладить серьезные отношения. Некоторые люди входят в Internet только в целях киберсекса, что часто заканчивается мастурбацией. Когда это и есть главная цель того или иного сетевого форума, он называется “сессия J/O” (от англ. *jerk off* — онанировать). Люди, посещающие эти форумы регулярно, называют себя *киберраспутниками* (могу ли я возражать против такого названия?). Такие чаты начинаются с грязных разговоров. В конечном итоге участники могут обменяться своими фото в обнаженном виде. Киберсекс отличается от секса по телефону, когда общаются двое знакомых людей, которые в настоящий момент разделены расстоянием и поэтому мастурбируют под соответствующие разговоры, “заводя” друг друга. В случае киберсекса вы мастурбируете совместно с человеком, которого никогда не встречали. Я расскажу об этом подробнее чуть позже, в разделе “Секс и телефон”.

### **Электронные доски объявлений для взрослых**

Если вы умеете пользоваться модемом, то легко можете подключиться к популярным системам BBS (*Bulletin Board Systems* — электронные доски объявлений), которые специализируются на сексуальных и других материалах для взрослых. Посмотрите на задней стороне обложки компьютерных журналов (например, *Boardwatch Magazine*, где перечислены лучшие 100 BBS за год), местную газету, книги об электронных досках объявлений, чтобы знать, откуда начать. BBS охватывают всевозможные темы, включая брачные объявления и категорию XXX. Многие BBS предлагают возможность общаться в чатах.

### **Шаловливые сетевые конференции**

Можете расценивать сетевые Internet-конференции *UseNet* как крупнейшую в мире систему электронных досок объявлений, в которой более 250 конференций посвящены сексу. Там есть изображения, звуковые файлы, фильмы и текстовые материалы. Вы можете принять участие в обсуждении вопросов фетишизма, эротики, гомосексуализма и лесбиянства, сексуальных игрушек, — и это только часть всего изобилия. Основные конференции находятся в двух доменах: `alt.binaries.pictures` и `alt.sex`. Активные обсуждения происходят также по адресам `alt.personals` и `soc.hierarchy`, а особенно — `soc.motss` (представители одного пола), `soc.couples` и `soc.singles`.

### **“Написала Зойка мне письмо...”**

Похоже, весь мир получил доступ к электронной почте, а любовные письма никогда еще не были так страстны. Вот только будьте осторожнее с тем, кому вы посылаете свои письма!

E-mail (электронная почта) позволяет посылать изображения наряду с текстом. Будьте осторожны с тем, куда и какие картинки вы посылаете. Например, если вы посылаете e-mail кому-то в офис, существует возможность того, что ваше письмо может прочесть другой сотрудник. Вы не только сами попадете в неловкое положение, но человек, которому адресовалось ваше послание, может потерять работу.

В прессе появляется все больше материалов о том, как руководство проверяет содержимое почтовых ящиков своих подчиненных. Суды постановили, что у него есть такое право, так что будьте готовы к тому, что такая проверка состоится. Начальство интересуется содержанием ваших e-mail, а также вопросом о том, не тратят ли служащие слишком много времени на личную переписку и путешествия в Internet, вместо того, чтобы заниматься своими прямыми обязанностями. Если это просто трата рабочего времени, то человека предупредят, но если его поймут на порнографии, это вполне может стать основанием для немедленного увольнения.

## Картинки не из Internet

Чтобы наслаждаться порнографией, вам не обязательно подключать свой компьютер к Internet. Можете купить себе CD-ROM, на котором есть сотни эротических изображений — от фотографий из журнала *Playboy* и открыток с моделями до... до чего угодно. CD-ROM похож на CD (компакт-диск), с которого вы слушаете музыку. На них есть место для огромного количества информации, поэтому они используются для переноса в ваш компьютер данных, которые не помещаются на дискете. На некоторых CD-ROM содержатся видеоигры, которые также отвечают сладострастным вкусам. Если хотите купить один из таких CD-ROM, загляните в любой компьютерный журнал — там вам предложат их более чем достаточно.

Современные компьютеры снабжены системой воспроизведения DVD (цифровой видеодиск), так что, если во время авиаперелета вы захотите скоротать время, просматривая фильм категории X, и рядом с вами окажется свободное место, воспользуйтесь такой возможностью.

## Виртуальный секс

Заглядывая в будущее, многие люди пытаются представить себе, каким будет виртуальный секс. *Виртуальная реальность* — это перемещение человека с помощью компьютера в другое измерение, пришедшее на смену простому разглядыванию экрана. Надев специальный шлем, вы видите только реальность, предлагаемую вам компьютером, а двигая головой и руками (с подсоединенными к ним датчиками), можете на нее воздействовать.

Разумеется, если в поле зрения находится роскошная женщина или шикарный мужчина, вы захотите манипулировать не только воздухом; вот почему футуристы предвидят появление периферических устройств, таких как насадка на пенис и искусственное влагалище, дабы вы смогли получить реальные телесные ощущения. Не знаю, насколько удовлетворительным будет такой тип секса по сравнению с настоящим, но он, несомненно, безопасен, поскольку компьютерные вирусы человеку не передаются.

## А что для женщин?

Говоря о будущем, хотела бы вселить в вас еще одну надежду в отношении того, что касается компьютеров и секса, — на этот раз конкретно для женщин. Киберсекс привлекает чаще мужчин, чем женщин. Теперь, когда все больше женщин подключаются к Internet, ситуация должна непременно измениться.

Какой вид могут иметь материалы, предназначенные для женщин? Как насчет неких любовных киберроманов? Или сексуальных мыльных опер, сюжет которых подразумевает появление на экране голых людей?

Я не специалист по компьютерам, поэтому не могу точно утверждать, из чего должны состоять в своем окончательном виде материалы для женщин, но это должен быть более длительный сюжет, наполненный фантазией и романтикой. Надеюсь, кто-нибудь приложит усилия для того, чтобы сделать киберсекс столь же привлекательным для нас, женщин, сколь он привлекателен сегодня для мужчин.

## *Секс и телефон*

Поскольку секс — это способ общения, вполне естественно, что телефон играет большую роль в нашей сексуальной жизни. Фактически телефон — это предшественник киберсекса. Анонимность общения по телефону очень быстро сделала его идеальным посредником при назначении свиданий. При разговоре по телефону физическая реакция обоих собеседников, договаривающихся о свидании, может оставаться “за кадром”, что несколько облегчает процесс для всех.

Анонимность поощряет многих людей к флирту по телефону (они флиртуют и по линиям выделенного доступа в Internet). В большинстве случаев дальше флирта дело не заходит, особенно когда людей разделяют большие расстояния. И хотя многие голоса имеют совершенно ангельское звучание, вы можете сильно разочароваться, увидев своего собеседника наяву.

Эти формы сексуального контакта в основном невинны, однако Александр Грэхем Белл, возможно, похоронил бы свое изобретение, если бы предвидел, что люди прервут его телефон в сексуальную игрушку.



Непристойные телефонные звонки давно стали проблемой, хотя такие инновации, как автоматический определитель номера, могут вскоре сделать их достоянием истории. Некоторые из этих звонков — всего лишь проделки неугомонных подростков, которые хотят скорее шокировать, чем возбудить кого-то, и в последнюю очередь — самих себя. Тем не менее кое-кто имеет пристрастие к непристойным телефонным звонкам. Не так давно потерял работу ректор одного колледжа за то, что имел привычку делать такие звонки.

## **Заветный номерок**

В последнее время люди стали все чаще использовать телефон, чтобы в результате разговора получить оргазм. Некоторые собеседники ведут друг с другом интимные разговоры, мастурбируя при этом. Я даже рекомендовала такой способ общения парам, разделенным большими расстояниями, которые хотят сохранить свои сексуальные отношения, будучи в разлуке. Но к настоящему взрыву популярности таких разговоров привели коммерциализация телефонной системы Белла и отмена регулирования самой отрасли.

Сегодня можно найти сотни телефонных номеров, которые используются исключительно в целях секса (большинство из них начинается с цифр 8-800-...). Вы можете позвонить и поговорить с кем-то, кто исполнит абсолютно любые ваши телефонные фантазии (поговорить о сексе с женщиной или с мужчиной, приказать покорному рабу, или самому подчиниться любой прихоти требовательного собеседника, или вообще сдаться на милость жестокого хозяина). При этом по ходу звонка вы можете мастурбировать, продолжая и дальше полет своей фантазии и платя еще и еще, а потом быстро повесить трубку, едва достигнув того, к чему стремились.



Поскольку все мы нуждаемся в безопасных способах снятия сексуального напряжения, полагаю, что телефонные компании удовлетворяют эту потребность, но тут есть недостатки, которые меня все же беспокоят.

- ✓ Я не уверена, что дети достаточно ограждены от этого. Вам должен быть 21 год, чтобы вы могли звонить, но проверяется ли это в реальности? Даже если звонящие должны называть номер кредитной карточки, что если ребенок, пусть даже подросток, использует номер карточки родителей?
- ✓ Еще один недостаток — это дороговизна. Некоторые люди настолько привыкают к сексу по телефону, что им потом приходится оплачивать астрономические счета. Правда и то, что, если это взрослые люди, они делают эти звонки по собственной воле, но меня это все-таки беспокоит.

## “Позвони мне, позвони!”

А что можно сказать о сексе по телефону между людьми, у которых сложились отношения? Если они далеко друг от друга — тут нет сомнений. Но если они живут поблизости и регулярно возбуждают друг друга по телефону с целью получения безопасного секса, тогда я не очень уверена. Насколько реально, что эти двое встретятся и займутся сексом, если между ними не будет телефонной линии? В конечном итоге они захотят встретиться, так что им лучше было бы подготовиться к этому моменту, а не полагаться на секс по телефону, как на меру собственной безопасности. Тем не менее я не вправе критиковать любую пару, которая занимается сексом по телефону, потому что в век СПИДа ни один из способов сохранить здоровье не может быть чрезмерным.



Телефон может стать хорошим средством придания остроты вашей сексуальной жизни, даже если вы женаты. Когда вы общаетесь по телефону, вы говорите прямо в ухо собеседнику. Если шептать в телефонную трубку страстные признания друг другу, то вы можете стать ближе в любое время дня и ночи. Вы можете использовать эти моменты как часть вашей общей стратегии сексуальной прелюдии. И если способствуют обстоятельства, время от времени для разнообразия вы можете заняться настоящим сексом по телефону, когда один из вас или оба мастурбируют.



## Секс и радио

Именно в этой области я могу занять свое законное место в истории, так как непосредственно способствовала внедрению концепции *сексуального медиаобразования*. Моя короткая радиопрограмма “Сексуально говоря” выходила в эфир в 1980 году в Нью-Йорке, в воскресенье, с 00:15 до 00:30. Людей поражало, а точнее сказать, шокировало, как я в эфире говорила о пенисах, влагалищах и оргазмах. Но программу воспринимали, потому что я говорила об этом не для того, чтобы шокировать слушателей, а чтобы информировать их. А еще я полагаю, что помог и мой легкий немецкий акцент, который некоторые ассоциировали с Зигмундом Фрейдом.



Люди до сих пор говорят о своем знакомстве с моей передачей с тем же трепетом, с которым они рассказывают о том, как первый раз “делали это”. Секс и сегодня играет некоторую роль в радиопрограммах, но, как ни удивительно, радиоведущие используют его больше для эпатажа. Я сожалею, что сегодня на радио звучит меньше информации о сексе, а больше скандалов.

Сегодняшнее радио стало “холодным” средством массовой информации. Под “холодным” я подразумеваю то, что, хотя вы слышите там некоторые словечки чаще, чем из других СМИ, вся эта болтовня далека от настоящей сексуальности. Я не думаю, что все эти современные программы хоть кого-то затрагивают.

## Секс и телевидение

Будучи визуальным средством массовой информации, телевидение всегда имело возможность доставить секс прямо вам домой, но в прежние времена даже семейные пары в телесериалах были вынуждены спать в разных постелях. Широковещательное телевидение в США оставалось достаточно пристойным многие годы, так же как радио, оно было доступно всем, и детям, и взрослым. Голые тела появились на европейском телевидении гораздо раньше, чем в американских “ящиках”, и даже сегодня обнаженная натура и определенные словечки остаются под запретом на основных телеканалах. Но вскоре телевидение вышло за пределы эфирного вещания, в чем особую роль сыграл секс.

Кабель увел телевидение с общественных эфирных каналов и из-под надзора правительства. На экранах быстро появились фильмы категории R, а некоторые каналы общего доступа, особенно в крупных городах, воспользовались обретенной свободой и начали представлять сальные передачи с обнаженной натурой. Однако даже продюсеры таких шоу всегда немного беспокоились о том, не заходят ли они слишком далеко; в результате, при том, что шокирующий элемент, несомненно, присутствовал, эротическое содержание все-таки отсутствовало. С течением времени платные кабельные сети отошли от показа только кинофильмов. *HBO*, например, выпустила сериалы с сексуальной тематикой, самый известный — это *Sex and The City* (в отечественном прокате — “Секс в большом городе”. — *Примеч. ред.*), получивший широкую популярность.

А *Playboy Channel*, как и следовало ожидать, посвящен мягкой порнографии, и многие платят деньги, чтобы взглянуть на это. Вы можете теперь увидеть настоящие эротические фильмы по платному кабельному телевидению, но и они безобидны по сравнению с тем, что предлагается на видеокассетах.

## Прокат фильмов для индивидуального или совместного просмотра

Хотя из-за сцен насилия я возражаю против некоторых распространяемых в США фильмов категории X, в целом я за то, чтобы люди брали напрокат эротические фильмы. Для одинокого человека эротические фильмы дают отдушину для мастурбации, что с учетом риска, связанного с походом к проститутке или серией интрижек на ночь, почти что ставит доступность этих фильмов на службу обществу. А что касается пар, то они могут добавить остроты в свою жизнь, получить новые знания о позах и способах занятия сексом. Европейские фильмы в этом отношении более изысканные, в них воистину художественный подход к сексуальным темам.

## Станьте звездой собственного эротического фильма

По пятам видеоплейеров пришла видеокамера, которая позволяет теперь парам создавать собственные версии “Глубокой глотки”. И опять же, если съемки ваших сексуальных эскапад подстегивают вашу половую жизнь, то я только “за”. Но должна вас кое о чем предостеречь.

- ✓ Не заставляйте вашего любимого человека делать то, чего он не хочет. Если один из партнеров желает запечатлеть на пленку занятия любовью, а другой возражает, это значит, что никаких съемок быть не должно.
- ✓ Если вы хотите хранить эти пленки, помните, что всегда существует риск, что они могут попасть не в те руки. Мой совет: посмотрите их несколько раз и сотрите запись.



Мне известно, что кое-кто на самом деле снимает себя на видео, а затем продает эти кассеты, чтобы другие люди могли взять их в видеопрокате<sup>1</sup>. Что я об этом думаю? Это совершенная тупость. Существует вероятность, что кто-нибудь покажет эти кассеты кому-то другому, кто не должен их видеть, возможно, это будут дети, родители, босс или крупный клиент. И это может случиться не в этом году и не в следующем, а, скажем, лет через пять, и последствия могут быть еще тяжелее. Вы больше не сможете быть вместе с партнером, снятым на пленку, а ваш новый партнер может оказаться не таким продвинутым.

<sup>1</sup> Подобная практика представляет собой разновидность эксгибиционизма — форму сексуального извращения, характеризующуюся стремлением обнажать себя в присутствии других людей для достижения сексуального возбуждения и наслаждения. — *Прим. ред.*



Если вам действительно необходимо дополнительное возбуждение от осознания, что другие наблюдают, как вы занимаетесь сексом, записывайте свой половой акт на видеокамеру, воображая, что она подключена к какому-либо из общенациональных каналов и что все происходящее транслируется миллионам зрителей. Но пусть эта кассета всегда остается в вашем доме.

## Бульварная пресса

Полагаю, что буду несправедлива к моим друзьям Хью Хефнеру и Кристи Хефнер (последняя — дочь Хью и председатель правления журнала *Playboy*), если не упомяну, что этот дедушка печатной эротики все еще выходит в свет. Несмотря на всю конкуренцию со стороны компьютеров и видео, *Playboy*, *Penthouse*, *Hustler* и аналогичные издания до сих пор продаются миллионами экземпляров каждый месяц. Журналы сохраняют популярность по нескольким причинам. Во-первых, вы не можете взять с собой в ванную видеомэгнитофон, поэтому любой, у кого нет возможности уединиться, будь это подросток, живущий с родителями, или молодой человек, ютящийся в студенческом общежитии или снимающий жилье совместно с кем-то, предпочтет нечто более портативное. Во-вторых, качество изображения великолепно, и там же есть статьи и анекдоты, что может быть поводом для покупки таких изданий. Я лично время от времени люблю почитать *Playboy*, именно из-за качества статей, а это — законный повод.

В то время как журналы с изображениями голых мужчин не смогли привлечь широкую женскую аудиторию, любовные романы превратились в целую индустрию. Есть несколько категорий таких романов: в некоторых очень мало реального секса, а в других вы наталкиваетесь на горячее, открывая каждую страницу. Они все следуют определенной схеме, и поэтому многие воротят нос от этого литературного жанра, однако эта схема, по сути, та же, что и в журналах для мужчин, и все, кто покупает эти романы, не ищут в них высокой литературы. Я призвала бы представителей обоих полов воздержаться от взаимной критики эротических пристрастий, но, полагаю, что, поскольку война полов имеет место, на этом фронте мира не будет.

## Секс с несколькими партнерами

До того как появился печатный станок, чтобы выпускать порнографическую литературу, фотокамера для съемки непристойных кадров, кинокамера, телефон, компьютер и другие современные штучки, которые люди используют сегодня для запечатления секса в самых невероятных местах, мужчины и женщины все же находили способы получения исключительных удовольствий. Самый распространенный способ — это секс с несколькими партнерами. Например, в некоторых странах Ближнего Востока такие акты были официально санкционированы тем, что мужчинам разрешалось заводить себе несколько жен, что, возможно, уменьшало радость от таких занятий наполовину.

В некоторой степени в древние времена к адюльтеру (супружеским изменам) относились более терпимо, чем сегодня. Родители часто заставляли своих детей вступать

в брак с определенной персоной, и хотя некоторые из таких браков бывали удачными, как правило, это были исключения. Если кто-то оказывался насильно связан с сексуально несовместимым или даже ненавидимым партнером (а разводов тогда не существовало), то легко понять, почему кое-кто из этих людей начинал искать травку позеленее.

## Соблазн адюльтера

Я читала несколько отчетов о количестве людей, которые сегодня совершают адюльтер, и все эти исследования достаточно противоречивы. Некоторые отчеты утверждают, что пары редко сохраняют верность на протяжении всего брака, в то время как другие утверждают обратное. Поскольку никто, похоже, не в состоянии назвать какие-то реальные цифры, то и я не стану говорить о каком-либо процентном соотношении. Собственно, вам не нужна статистика, чтобы знать о том, что происходит буквально рядом с вами. Случаи адюльтера встречаются сплошь и рядом, будь это среди богатых и знаменитых, о чем мы узнаем из новостей, или среди наших соседей и коллег по работе, о чем мы узнаем из сплетен.



Измена принимает разные формы: мужчина, находясь в командировке, идет к проститутке; женщина встречается со старым другом каждую среду; игривые пары дружат между собой, при этом муж или жена видится с чужой половиной чаще, чем с собственной. Но, будь это “на скорую руку” или отношения на всю жизнь, любая измена так или иначе влияет на брак, поскольку неверный супруг вынужден прибегать ко лжи, что запускает целую цепочку лжи и приводит к расшатыванию семейных устоев.

Одно из последних явлений, которое повлияло на такой тип поведения, — это риск СПИДа и других заболеваний, передающихся половым путем. (Более подробно об этом см. в главе 6.) Я узнаю сегодня, что все больше и больше людей стараются не ходить “налево”. Почему? Они пытаются укрепить семью и уладить все потому, что опасаются последствий для здоровья, которые могут наступить в результате измены супругу. Когда люди стараются наладить сексуальные отношения с супругом (не говоря уже о человеческих отношениях), то тут я готова аплодировать. Тем не менее я бы хотела, чтобы это происходило в большей мере благодаря распространению знаний о здоровых сексуальных отношениях, а не из страха перед болезнью.

## Обмен женами, свинг и групповой секс

Разумеется, не весь секс, которым занимаются семейные люди, означает измену. Некоторые пары принимают совместное решение заняться сексом с посторонними людьми.

- ✓ Пары берут к себе в постель третьего, мужчину или женщину, и это называется *триолизм*.
- ✓ Две пары обмениваются партнерами, что называется *обмен женами*. (Почему-то это не называется *обменом мужьями*, но об этом чуть позже.)

- ✓ Большая группа традиционных пар встречается у кого-то на дому, чтобы обменяться партнерами, что называется *свинг*.
- ✓ Группа незнакомых людей собирается вместе, как правило, в каком-то клубе и занимается сексом с любым, кто там окажется, что специалисты обозначают как групповой секс, а люди привыкли называть сексуальной оргией.

Такое времяпрепровождение стало популярным в конце 1960-х и начале 1970-х годов. Полагаю, это произошло благодаря появлению противозачаточной таблетки, что позволило людям заниматься сексом, не опасаясь беременности. Однако люди вели себя так с незапамятных времен (возьмите, например, пресловутые оргии в Риме или изображения на стенах храма Ангкора Ват в Камбодже), и это всегда будет иметь место.

На протяжении всей книги я утверждаю, что секс становится лучше, когда пары учатся общаться на более высоком уровне и развивать свои отношения. Так почему люди хотят заниматься сексом с едва знакомыми партнерами? Что их привлекает?

- ✓ Некоторое стремление к эксгибиционизму и вуайеризму присутствует во всех нас. Некоторых смущают эти чувства, и они из-за всех сил стараются скрыть их, а вот другие с готовностью отдаются им, а это можно свободно сделать, участвуя в оргии.
- ✓ Еще один соблазн — это доступность сильной визуальной стимуляции, которая создается при наблюдении за новыми партнерами или другими парами, увлеченными самыми разнообразными сексуальными занятиями.

Насколько сексуально удовлетворяют такие обмены? Для многих мужчин, у которых визуальные стимулы очень сильны, эти зрелища могут значительно повлиять на их половое влечение. С другой стороны, многие женщины должны сосредоточиться, чтобы достичь оргазма, а такие ситуации не способствуют их сексуальному функционированию. Вот вам и ответ на вопрос, почему это называется “обмен женами”, — да потому, что мужчины обычно получают самое большое удовольствие в этих ситуациях и втягивают в них своих жен или партнерш.

Хотя, как правило, мужчины бывают зачинщиками, мне известны случаи, когда они потом очень сожалели о том, что толкнули своих жен на эту дорожку.



### Бетти и Фил

Бетти и Фил были женаты примерно пять лет, когда некто, кого Фил знал по работе (назовем его Гарри), пригласил его на вечеринку с “обменом женами”. Филу очень хотелось пойти, а Бетти — нет. Он продолжал упрашивать и умолять,

и в конце концов она согласилась, но умолчала о причине, по которой сказала “да”. Бетти познакомилась с Гарри ранее на корпоративной рождественской вечеринке и почувствовала к нему влечение. Она никогда не пошла бы на поводу своих чувств (по крайней мере, так она мне ска-

зала), но когда Фил умолял ее пойти с ним, она решила, что, возможно, шанс побыть с Гарри не стоит упускать.

Фактически Гарри поймал на себе взгляд Бетти, вот почему он вообще пригласил Фила присоединиться к их группе. Естественно, когда на вечеринке все разгорячились, Бетти и Гарри поддались притяжению друг к другу и в конечном итоге занялись сексом. Фил позанимался сексом с кем-то еще, а потом отправился искать свою жену. Когда он увидел ее и Гарри в разгаре “этого”, он сначала не придал значения, но че-

рез некоторое время ощутил ревность. Эта ревность помешала ему достичь второй эрекции, и он совсем расстроился. По дороге домой Фил набросился на Бетти с упреками, на что Бетти парировала, что пойти на эту вечеринку было его идеей.

Со временем ревность Фила поутихла, и он начал фантазировать по поводу вечеринки. Когда подвернулась следующая, он решил, что они должны пойти. Бетти пыталась его отговорить, но он клялся чем угодно, что не будет ревновать, и они все-таки пошли.

Думаю, нет нужды сообщать вам конец этой истории, уверена, что вы и сами догадались. Бетти пришла ко мне, чтобы узнать, смогу ли я помочь восстановить ее брак, и я попыталась. Но было уже слишком поздно. Гарри пробуждал в ней более сильные сексуальные чувства, чем Фил, и, поскольку у нее с Филом не было детей, она в итоге решила, что хотела бы провести оставшуюся жизнь с Гарри.

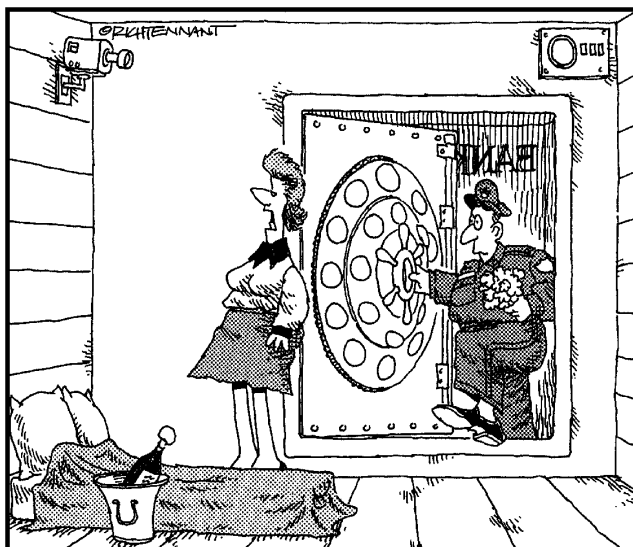
Итак, хотя Бетти нашла опыт “обмена женами” приятным, ее внимание было сосредоточено на одном мужчине — Гарри, а не на занятиях сексом с самыми разными мужчинами. Думаю, что многие женщины, попадающие в такую ситуацию, переживают опыт, подобный опыту Бетти. Даже если женщина занимается сексом со многими мужчинами, ей необязательно для этого сексуально возбуждаться. В конечном итоге, однако, она сосредоточит свое внимание на одном мужчине, и это вовсе не обязательно будет ее муж. А затем, когда ее муж осознает случившееся, начнутся проблемы.



Разумеется, пары, которым свинг не мешает жить, не посещают сексотерапевтов, вроде меня, так что, возможно, этот стиль отношений удовлетворяет большее количество людей, чем я знаю. Но я видела достаточно людей, для которых такие ситуации сложны, чтобы сделать вывод о том, что это очень большой риск для семьи. Видите ли, половое влечение очень сильно, но его также очень легко удовлетворить. Напротив, ревность — это чувство, которое имеет тенденцию со временем крепнуть и мучить человека, и это, как правило, означает беду. Мой единственный совет — держите мысли о групповом сексе в себе, как фантазии, и не пытайтесь выпускать их наружу.

## Часть V

# Здоровая сексуальность



"Минутку, Артур! Когда я сказала, что согласна только на безопасный секс, то вообще не имела в виду сейф!"

### *В этой части...*

Секс — это естественная функция нашего организма, мало того, это одна из основных функций человека. Сексуальная функция регулируется многими факторами: гормональной системой, эмоциями и, конечно, высшей нервной деятельностью. Это означает, что человек представляет собой часть природы и подчиняется ее законам, но под влиянием сексуальных желаний иногда может совершать действия, направленные против инстинкта самосохранения.

Как и многие другие наши телесные функции, сексуальная сфера не всегда проявляет себя настолько безупречно, как нам бы того хотелось. После изматывающих физических нагрузок болят и ноют мышцы, после обильного застолья пучит живот, а порой, когда у вас появляется прекрасная возможность сексуального общения, перед вами встает... масса других проблем.

Я вряд ли научу вас производить хотя бы небольшое землетрясение (с извержением вулкана в заключительной его части) всякий раз, когда вы занимаетесь сексом. Вместо этого я предлагаю ряд практических советов о том, как привнести в вашу жизнь немного больше радости.



# Что можно подхватить и как этого избежать

*В этой главе...*

- Спектр заболеваний, передающихся половым путем
- Риск для мужчин и риск для женщин
- Борьба с сексуальным вторжением
- Максимальная защищенность

**В** идеальном мире секса каждому из нас будет легко найти себе потрясающего партнера, каждый будет достигать оргазма, и никто не будет болеть оттого, что занимался сексом. Разумеется, мы живем не в идеальном мире, в смысле секса или чего-то еще, поэтому каждый третий мужчина и, к сожалению практически каждая вторая женщина в возрасте от 15 до 55 лет заражается, по крайней мере, одним из заболеваний, передающихся половым путем (ЗППП), или страдает от проблем с изменением влагалищной флоры, обусловленного половой жизнью.

*По крайней мере, одним из заболеваний?* Да, поскольку насчитывается свыше тридцати ЗППП; зачастую люди, поведение которых способствует заражению, заболевают более чем одним из них. Проще говоря, в настоящее время практически не встречается изолированная половая болезнь. Последствия сексуальной революции проявляется в микст-инфекциях или ассоциатах микроорганизмов, когда половые проблемы обусловлены несколькими различными возбудителями. Обнаружение при обследовании только одного из них говорит, скорее всего, о неправильной диагностике и может привести к неэффективному лечению. Что же такое ассоциат микроорганизмов? Ассоциат — это сочетание протозойно-микробно-вирусных агентов, которые обеспечивают как болезненную, так и нормальную флору половых путей, конкурентно взаимодействующую между собой и вызывающую индивидуальный ответ иммунной системы человека на внедрение возбудителей заболеваний в ткани половой системы. Это проявляется различной по интенсивности картиной воспалительного процесса. Другими словами, при заражении инфекцией половых путей не всегда возникает острый воспалительный процесс, наоборот, небольшое количество разных микробов приводит сразу к хроническому течению болезни и не беспокоит ни вас, ни партнера. Болезненный процесс, вызываемый ассоциатом, не соответствует клинической картине каждого отдельного заболевания, а отдельные инфекции в ассоциате дают новые, еще не изученные врачами симптомы. Какой из этого можно сделать вывод? Если ваш друг или подруга

случайно заразились герпесом, или трихомониазом, или кандидозом, то с такой же вероятностью они могли получить весь спектр инфекций от банальной молочницы до ВИЧ.

Для описания такого количества болезней врачи используют термин *сексуальная инвазия* (вторжение инфекции), в условиях которого беспорядочные половые связи (*промискуитет*) могут привести к очень большим проблемам.



Особенность ассоциированных инфекций — отсутствие видимых симптомов болезни и длительное и скрытое течение заболевания. Если вы вступали в сексуальные отношения со многими партнерами и при этом у вас отсутствуют какие бы то ни было симптомы и не нарушена сексуальная функция, это еще не означает, что у вас нет никаких болезней.

- ✓ У многих людей, зараженных ЗППП, особенно у мужчин, вообще отсутствуют внешние симптомы.
- ✓ Некоторые инфицированные отмечают лишь небольшое повышение температуры либо умеренные выделения из половых путей и не связывают эти симптомы с ЗППП, а другие симптомы могут не проявляться у них годами. Наличие явных признаков заболевания однозначно означает, что человек чрезвычайно заразен, однако отсутствие видимых симптомов не означает обратного.
- ✓ Если у вашего партнера нет внешних симптомов ЗППП, это не означает, что он здоров; если у вашего партнера никогда не проявлялись явные симптомы, он может с чистой совестью заразить вас чем угодно.

Сексуальная революция, которая прошла в США и Европе в 1970-х годах, достигла пространства бывшего СССР в 1990–2000 годах. Сегодня у нас идет процесс, называемый “накоплением сексуального опыта”. Однако если хотите сохранить здоровье, твердо скажите себе, что сексуальная революция умерла и похоронена.

## Отпор супостату

Поскольку при половом акте может произойти заражение огромным количеством ЗППП, его можно рассматривать как очень трудный бой. Более того, с появлением ВИЧ-инфекции, которая переходит в СПИД, последствия поражения в этом бою могут оказаться смертельными. Отсюда мой совет — найдите себе одного партнера, удостоверьтесь, что вы оба здоровы, и занимайтесь безопасным сексом, пользуясь презервативами, если у вас есть хоть малейшие сомнения относительно здоровья друг друга.

Так как этот совет для некоторых из вас может оказаться запоздалым и поскольку заражение все же происходит даже при самых жестких мерах предосторожности, предлагаю вам список некоторых болезней. Вам следует помнить, что разные возбудители относятся к разным видам микроорганизмов и вступают в сложные взаимоотношения друг с другом. Их можно сравнить с жителями коммунальной квартиры: одни жильцы дружат между собой, других тихо ненавидят друг друга и стараются всячески выжить.

То же самое происходит и между различными микроорганизмами ЗППП. Помните об этом, потому что, как говорится, кто предупрежден — тот вооружен.

И попутно еще один маленький совет.



Поскольку СПИД начал развиваться в среде гомосексуалистов и поражает в первую очередь лиц нетрадиционной сексуальной ориентации, вы можете подумать, что мужчины больше страдают от ЗППП. Это не так! Последствия заражения ЗППП одинаково серьезны и для мужчин, и для женщин. А среда обитания ВИЧ инфекции и естественно СПИДа давно перешагнула в “благополучную социальную среду”. Поэтому вам нужно помнить следующее.

- ✓ Женщины легче заражаются ЗППП, чем мужчины, потому что принимают в себя сперму во время полового акта и потому что у мужчин половой канал является одновременно урогенитальным: определение количество возбудителя может вымываться при мочеиспускании.
- ✓ Многие болезни не имеют у женщин никаких первоначально значимых симптомов, могут лишь немного измениться характер и частота выделений из половых путей.
- ✓ Лечить женщин и мужчин, заразившихся ЗППП, одинаково трудно и зачастую требует нескольких курсов лечения.
- ✓ Чаще всего у женщин осложнения после ЗППП тяжелее: бесплодие, внематочная беременность, хронические боли в тазовой области, расстройства менструальной функции и даже рак.

Если вы знаете или подозреваете, что у вас ЗППП, скорее идите к врачу. Этот совет может показаться очевидным, но очень многие люди не обращаются за медицинской помощью — одни не желают раскрывать подробности своей сексуальной жизни, другие боятся потерять своего (или своих) половых партнеров, третьи банально стесняются врача.



Среди молодых людей весьма распространено самолечение различными препаратами. Если врач прописал лекарство одному человеку, приятель этого человека с аналогичными симптомами может также начать прием этого лекарства. Обмен рецептами — очень плохая идея. Даже врачи иногда затрудняются поставить диагноз того или иного ЗППП. Принимая “не то” лекарство, вы можете значительно ухудшить свое состояние, да еще и получить осложнения, не говоря уже о том, что обнаружить и лечить ваше ЗППП будет потом гораздо сложнее.

## Вагинит (кольпит, молочница)



Многие знают, что молочница — одно из самых распространенных женских заболеваний и что в молочнице нет ничего страшного. Но не все знают, что такого диагноза в медицине нет. Это действительно так! Молочница — бытовой термин, который обозначает выделения (обильные бели)

из влагалища. К этому заболеванию не принято относиться всерьез, и напрасно. Каждая молочница возникает на фоне определенных факторов, изменяющих соотношение нормальных и болезнетворных микроорганизмов в половых путях. Поэтому в любом случае симптомы молочницы требуют обследования на ЗППП. На медицинском языке молочница называется кольпитом или вагинитом. Если у вас появились обильные выделения, жжение или зуд в области влагалища, скорее всего, это ваш диагноз. Вагинит вызывается разнообразными микроорганизмами, которые не всегда передаются при половом контакте. Поскольку мужчина, носитель микроорганизмов, может не испытывать каких бы то ни было симптомов, обычно целесообразно лечить обоих партнеров во избежание вторичной инфекции и ее дальнейшей передачи. Ниже приведены симптомы вагинита.

- ✓ Жжение или зуд в области вульвы.
- ✓ Выделение гнойных белей, иногда с примесью крови.
- ✓ Неприятный запах выделений.

Большинство женщины в течение своей жизни несколько раз болеют разными формами вагинита. Методы лечения зависят от возбудителей.

## Трихомоноз

Трихомоноз — это одно из самых распространенных инфекционных заболеваний мочеполовых органов, вызываемое жгутиковыми простейшими — влагалищной трихомонадой семейства *Trichomonadidae*. Кроме трихомоноза, влагалищная трихомонада также является причиной 25% случаев заболеваний вагинитом. Существует больше 20 видов трихомонад, но у человека постоянно паразитируют три из них. Это ротовая, кишечная и урогенитальная трихомонады. Трихомонада по своим размерам во много раз превышает другие микроорганизмы и поэтому может заглатывать и переваривать их. Но пищеварительная система этого возбудителя несовершенна, и поэтому только часть проглоченных им возбудителей погибает, а часть остается внутри трихомонады в активном состоянии. Так как клеточная стенка возбудителя прочнее, чем у бактерий и вирусов, трихомонада не поддается действию антибиотиков и сохраняет оставшихся возбудителей внутри своей клетки достаточно долго. Это свойство трихомонады названо врачами TANK-функцией (функция цистерны) и имеет большое значение в передаче инфекций и трудности их лечения. Свежему трихомонозу свойственны пенистые, часто с затхлым запахом выделения и зуд в области гениталий, у женщин могут отмечаться усиленные позывы к мочеиспусканию. Однако у многих мужчин и женщин трихомоноз проходит безо всяких симптомов. Хронический же трихомоноз может существовать годами и у мужчин, и у женщин, поэтому еще одно состояние — трихомонадоносительство, т.е. наличие в организме трихомонад без видимых клинических признаков, представляет серьезную проблему для врачей, занимающихся лечением половых инфекций.

Трихомоноз лечится не антибиотиками, а специальными препаратами нитроимидазолового ряда. При этом лечение проходят и сексуальные партнеры во избежание рецидива инфекции.

Более подробно о трихомонозе можно почитать на сайте [www.trichomonada.net](http://www.trichomonada.net).

## Бактериальный вагиноз

Если вагинит сопровождается неприятным зудом, раздражением и симптомами воспалительного процесса, то бактериальный вагиноз является собой полную противоположность.

При наличии отдельных симптомов вагинита (выделения из половых путей, неприятных запахов выделений, следы на ежедневной прокладке), бактериальный вагиноз характеризуется отсутствием картины воспаления. Со временем часть женщин привыкает к таким выделениям, а у некоторых выделения становятся менее обильными. Заболевание приобретает хроническое течение. Бактериальный вагиноз — это нарушение нормальной влагалищной флоры, при котором количество молочнокислых бактерий значительно уменьшается, зато увеличивается флора, живущая в безкислородной среде. Некоторые из этих микроорганизмов, например *Gardnerella vaginalis*, хорошо и быстро диагностируются. Методу диагностики обязано своим появлением распространенное название заболевания — гарднереллез, который представляет собой не медицинский (как и молочница), но общеизвестный диагноз.

Бактериальный вагиноз может развиваться в следующих случаях.

- ✓ У женщин с нарушениями гормональной функции.
- ✓ У женщин с нарушениями иммунитета.
- ✓ При хронических ЗППП, особенно трихомониазе и трихомонадоносительстве.
- ✓ После применения некоторых антибактериальных препаратов и иммуномодуляторов.
- ✓ После применения БАД (биологически активных добавок).

Вот симптомы бактериального вагиноза.

- ✓ Выделения из половых путей, сопровождающиеся неприятным запахом (чаще всего рыбы или прелых листьев).
- ✓ Отсутствие воспалительного процесса при обследовании (нормальный анализ уrogenитального мазка).

Лечение бактериального вагиноза осуществляется только препаратами нитроимидазоловой группы (метронидазол, тинидазол, орнидазол, секнидазол) и вакциной для нормализации вагинальной флоры (Солко-Триховак). Другие лекарственные средства применяются крайне редко и, как правило, малоэффективны.

## Кандидоз

Часто называемый *дрожжевой инфекцией*, кандидоз действительно вызывается дрожжеподобными грибами рода *Candida*, которые в норме обычно присутствуют во рту, в кишечнике, а также во влагалище многих здоровых женщин. Сегодня кандидозная инфекция считается проблемой будущего. В связи с бесконтрольным применением антибиотиков, изменением иммунитета человека безобидные ранее грибки становятся все более агрессивными. Вырабатывается устойчивость грибков к лекарственным средствам. Кандидоз часто маскирует собой какое-либо ЗППП, проявляется при нарушении эстрогенового баланса у женщин и передается половым путем. Когда нормальная кислотность организма не в состоянии воспрепятствовать размножению этого грибка, происходит его рост, в результате чего возникает кандидоз. Симптомы заболевания могут включать в себя плотные, белые, напоминающие творог, выделения из влагалища, зуд или раздражение вульвы, пениса или яичек, специфический дрожжевой запах, иногда отечность, а также изменения стула.

- ✓ Грибки рода *Candida* могут активизироваться также во рту, в горле и на языке; типичным проявлением кандидоза слизистых оболочек является *молочница*.
- ✓ Кандидоз передается половым путем — в результате орального, а не вагинального полового акта, и требует лечения вашего полового партнера.

В числе факторов, которые могут привести к ненормальному разрастанию грибка *Candida*, можно упомянуть противозачаточные таблетки, антибиотики, беременность, диабет, инфицированность ВИЧ (или иную дисфункцию иммунитета), спринцевание, менструации у женщин и ношение влажного нижнего белья.

Обычно предписываются противогрибковые кремы, мази или свечи. Недавно появились достаточно эффективные препараты для внутреннего употребления — антимикотики.



Некоторые средства, используемые для лечения дрожжевой инфекции, могут ослабить прочность латексных презервативов или диафрагмы. Если вы пользуетесь этими методами предохранения, проконсультируйтесь у фармаколога или поставщика данных средств.

## Гонорея

Согласно медицинской статистике, больных гонореей становится меньше. Число зарегистрированных случаев гонореи в развитых странах постоянно снижается. Правда, в последнее время появились сообщения врачей о том, что данная инфекция приобрела другие черты и чаще диагностируется как хроническая инфекция. Так, у 50% женщин и 10% мужчин, зараженных этой болезнью, симптомы не проявляются, и пациенты даже не знают, что больны. У женщин, заразившихся гонореей, появляются зеленые или желто-зеленые выделения из влагалища, частые мочеиспускания, сопровождающиеся жжением, боли в тазовой области, отечность или повышение

чувствительности вульвы, и иногда артритоподобные боли в плечевых и коленном суставах. Интересно, что для гонореи характерно поражение и боль только в одном суставе. Если когда-то давно вы переболели ЗППП и сейчас ощущаете боли и тяжесть в одном коленном суставе при ходьбе, обследуйтесь на хронические формы гонококка. У мужчин при острой инфекции могут быть болезненные мочеиспускания и гнойные выделения из мочеиспускательного канала, но хроническая инфекция остается бессимптомной.

- ✓ Гонорея может передаваться при влагалищном, анальном или оральном половом акте.
- ✓ Гонорея может быть причиной бесплодия, артрита, сердечно-сосудистых заболеваний и нарушений деятельности центральной нервной системы.
- ✓ У женщин гонорея может привести к воспалительным процессам половых органов, что бывает причиной внематочной беременности, бесплодия и даже формирования гнойников.

Первым средством против гонореи был пенициллин, но в связи с тем, что последние штаммы гонококков (возбудителей этого заболевания) стали к нему устойчивыми, теперь используются другие препараты. Один из самых распространенных — Ceftriaxone (выпускается в таблетках), к которому так же начинает формироваться устойчивость. Гонорея часто сопровождается трихомонозом, и тогда оба заболевания лечат одновременно.

## Гепатиты В и С

Гепатит В — единственное ЗППП, для которого существует профилактическая вакцина. Гепатит В очень заразен, в 100 раз заразнее ВИЧ. Гепатит В может передаваться через близкий контакт, включая сексуальный, так что поцелуи, использование общей зубной щетки или иглы для инъекций легко может привести к заражению. Особо подвержены заражению медработники, поэтому они почти всегда проходят вакцинацию.

- ✓ Гепатит В может вызвать острое заболевание печени со смертельным исходом, но часто он не проявляет себя на протяжении всего инкубационного периода в отличие от гепатита С, которого называют “ласковый убийца”. Этот вирус может длительно существовать в организме и выявляется только при обнаружении рака печени.
- ✓ В США регистрируются порядка 240 тысяч случаев заболевания гепатитом В в год. Согласно оценкам, 5% американцев инфицируется гепатитом В в тот или иной период своей жизни. Вирус гепатита В остается активным на протяжении всей жизни человека. В Европе вирусом гепатита В ежедневно заражается около 50 человек. Каждый день от последствий вирусного гепатита В в мире умирает один медицинский работник.

Препаратов для лечения гепатита В и С не существует. В 90% случаев собственный иммунитет человека заставляет болезнь отступить, поскольку в организме вырабатываются антитела. Очень важно, чтобы люди, имеющие многих сексуальных партнеров, прошли вакцинацию и регулярно обследовались на наличие этих вирусов.

## Цитомегаловирус

Цитомегаловирус (ЦМВ) — это редкое заболевание, передаваемое при тесных личных контактах, включая половое сношение, а также при переливании крови и при использовании общих игл для инъекций.

- ✓ Хотя у мужчин и женщин, зараженных этой болезнью, часто не проявляются симптомы заболевания, оно может иметь резко выраженные признаки у новорожденных, если мать была заражена ЦМВ.
- ✓ Не каждый ребенок, мать которого является носителем ЦМВ, будет инфицирован; но те немногие дети, которые все-таки инфицируются, страдают от серьезных повреждений центральной нервной системы.

Врачи могут диагностировать ЦМВ по анализу крови, но лечить эту болезнь еще не научились.

## Герпес

Герпес — это ЗППП, вызываемое *вирусом герпеса*. Герпес имеет две формы: герпес-1 и герпес-2. Около 80% взрослых американцев страдают *лабиальным*, или губным, герпесом. Исследования показывают, что 25% взрослых имеют *генитальный* герпес, хотя большинство об этом не знают, так как симптомы заболевания практически незаметны. Раньше считалось, что эти два вируса имеют четкие зоны обитания. Губной герпес поражал только слизистые верхних дыхательных путей, щек и т.д. и не обнаруживался в половых органах. В последние десятилетия возбудитель сильно мутировал, и губной герпес все чаще стали обнаруживать на половых органах. Оказывается, заражение герпесом возможно при куннилингусе и фелляции, когда вирус с слизистой оболочки губ может быть перенесен на половые органы, а также а во время маструбации. Вирус одинаково поражает девочек, не живущих половой жизнью, женщин и мужчин, но вот проявления заболевания и активность вируса зависят от состояния иммунитета.

Наиболее распространенные симптомы генитального герпеса представляют собой сыпь в виде гроздьев белых волдырей во влагалище, на шейке матки, пенисе, в области рта, анусе и других участках тела. Эта сыпь может сопровождаться болью, зудом, жжением, распуханием лимфатических узлов, высокой температурой, головной болью и упадком сил. Первые симптомы могут быть более острыми, чем симптомы рецидивов, поскольку иммунная система оказывается не готовой к отражению первого приступа болезни. Однако у человека может и не быть никаких симптомов, и тогда первый приступ заболевания может произойти спустя месяцы, а то и годы после контакта. Люди, имеющие маловыраженные признаки этого заболевания, могут принять их за укусы насекомых, седалищный зуд, дрожжевую инфекцию, геморрой или вросшие



волосяные фолликулы. Некоторые поражения могут быть настолько незначительны, что их очень трудно обнаружить.

Симптомы герпеса могут рецидивировать с регулярными интервалами, усиливаясь в результате стресса, менструальных периодов, а также и других факторов, механизм воздействия которых до конца непонятен.



Большинство людей считают, что герпес заразен только в остром периоде, но исследования показали, что инфекция передается в течение нескольких дней накануне вспышки, т.е. в *продромальный* (предшествующий проявлению заболевания) период, когда воспаление еще отсутствует. Продромальные симптомы могут выражаться в виде зуда, пощипывания или болезненных ощущений там, где разовьется поражение.

- ✓ Во время беременности герпес матери может привести к выкидышу или внутриутробной смерти плода; болезнь может также передаться новорожденному ребенку.
- ✓ Активные герпетические язвы в родовой период представляют большую угрозу для здоровья ребенка. Чтобы избежать инфицирования ребенка во время родов, врачи, как правило, прибегают к кесареву сечению.
- ✓ Если у вас или у вашего партнера герпес, обязательно пользуйтесь презервативами.



Вы всегда должны пользоваться презервативами, однако следует знать, что презервативы не могут полностью защитить от герпеса. Если мужчина болен герпесом и воспаление у него только на пенисе, то презерватив защитит женщину. Однако если больна женщина, то мужчина не получит равнозначную защиту, поскольку инфицированные влажные выделения могут попасть на участки лобка, не закрытые презервативом.

Герпес может распространяться также неполовым путем на другие участки пораженного организма. Если вы дотронулись до очага герпесного воспаления, обязательно тщательно вымойте руки перед тем, как коснуться другой части вашего тела или другого человека.



Помните, что лабиальный герпес передается через поцелуи, полотенце, стакан и т.п.

Последними достижениями в лечении герпеса считаются новые, более точные методы анализа и разработка новых препаратов, которые эффективно контролируют вирус, хотя врачи до сих пор не научились лечить герпес. Acyclovir (Zovirax) представлен на рынке уже 10 лет, его можно приобрести в аптеках без рецепта. Препараты Valacyclovir (Valtrex) и Famciclovir (Famvir) содержат более активный ингредиент, лучше абсорбируются и их можно принимать реже.

Но помните: заражение герпесом — это диагноз на всю жизнь. Еще нет лекарственных средств, которые полностью выводят вирус из организма. Все, чего могут добиться сегодня врачи, — это улучшение качества жизни больных герпесом, сглаживание симптомов и уменьшение частоты рецидивов.

Если вы подозреваете у себя герпес, обратитесь к врачу. Только врач может наверняка определить причину тех или иных симптомов, а также объяснит вам, как жить с герпесом и не заражать других. Если вы инфицированы, врач расскажет вам об обязательных правилах, неукоснительное следование которым поможет не передать герпес другому человеку и не перенести его на другие части вашего тела. Если вы больны герпетической инфекцией, то обязательно сообщите об этом вашему половому партнеру.

О герпесе можно прочитать на сайте [www.herpes.ru](http://www.herpes.ru).

## Мягкий шанкр

Мягкий шанкр — это инфекционное венерическое заболевание, вызываемое бактерией *Haemophilus ducreyi*.

- ✓ Заболевание обычно начинается с появления мягкого на ощупь, болезненного при прикосновении небольшого прыща на пенисе, половых губах или на шейке матки.
- ✓ При отсутствии лечения прыщ может превратиться в болезненные язвы на половых органах, сопровождаемые увеличением лимфатических желез.
- ✓ Мягкий шанкр часто сопровождается повышением температуры тела, а отечность гениталий затрудняет ходьбу.



Проявление мягкого шанкра болезненнее для мужчин, чем для женщин. Мягкий шанкр легко лечится антибиотиками; однако, если его не лечить, язва может развиться до такой степени, что потребуются ампутация пениса.

Мягкий шанкр особенно распространен в Африке и достаточно редко встречается в США и Европе. Поскольку человек, страдающий от этой болезни, более подвержен ВИЧ-инфекции, мягкий шанкр может иметь очень серьезные последствия.

## Сифилис

Сифилис впервые был обнаружен в Европе в XV веке, что совпало по времени с возвращением Христофора Колумба из Нового Света. Никто не знает точно, пришла ли болезнь из Америки или Западной Африки, но она вызвала огромную эпидемию с большим уровнем смертности.

Сифилис вызывается спиралевидным, похожим на улитку, микроорганизмом, который называется *бледной спирохетой* (*Treponema pallidum*). Поскольку по своему течению сифилис сходен со многими другими ЗППП, он известен как “великий имитатор”, а врачи называют сифилис “обезьяной всех болезней”. Без лечения болезнь годами прогрессирует, проходя различные стадии.

- ✓ Первый признак сифилиса — это *шанкр*: круглая, безболезненная и твердая на ощупь язвочка, которая возникает через 9–90 дней скрытого (инкубационного) периода на месте внедрения бледной спирохеты: на губах, во рту, на языке, на сосках, в прямой кишке или на гениталиях. Эта язва всегда безболезненная, в отличие от мягкого шанкра, и часто воспринимается как обычная припухлость. Однако шанкр всегда сопровождается безболезненным увеличением ближайшего лимфатического узла только с одной стороны тела. Если заражение произошло при половом контакте, шанкр появится на половых органах у мужчины и женщины, увеличен будет лимфатический узел в паху; при анальном контакте шанкр будет в районе анального отверстия на фоне увеличения параректального узла; при оральном контакте шанкр возникнет на губе, языке или горле и вызовет увеличение лимфоузла шеи.

Через 6–10 недель шанкр заживает сам по себе, после чего наступает бессимптомный (латентный) период *первичного сифилиса*, который длится еще 6–10 недель до появления симптомов вторичного сифилиса.

- ✓ *Вторичный сифилис* начинается с появления различных высыпаний, которые не вызывают зуда и заживают без рубцов. Эти высыпания свидетельствуют о том, что микробы проникли через кровеносную и лимфатическую систему во все органы и ткани.

За вторичным сифилисом следует еще один бессимптомный (латентный) период, который может продолжаться всю жизнь и в течение которого при отсутствии лечения возможны частые рецидивы сыпи.

- ✓ *Третичный сифилис* поражает нервную систему и разрушает кожные покровы, кости и суставы, а также препятствует кровоснабжению мозга. На этой последней стадии сифилис может оказаться смертельным.

Сифилис передается от человека к человеку при влажных половых контактах, оральном сексе и поцелуях. Особенно заразен первичный сифилис в период появления шанкров и язв.



Первичный, вторичный и латентный сифилис успешно лечатся пролонгированными видами пенициллина, однако в третичной стадии сифилиса они неэффективны.

Количество случаев сифилиса в странах бывшего СССР (Россия, Украина, Белоруссия) в последние годы резко снизилось, хотя, возможно, дело в статистике: появилось большое количество частных врачей, которые обычно не регистрируют это заболевание. Помните, что сифилис — тяжелая болезнь, нередко оставляющая следы на всю жизнь. Ее лечение, особенно у женщин, требует квалифицированной медицинской помощи, поскольку положительные реакции на сифилис могут возобновиться на фоне беременности. Печально, что при наличии современных методик лечения в некоторых странах регистрируется до 65% случаев врожденного сифилиса. Врачи полагают, что сифилис способствует распространению ВИЧ-инфекции среди упомянутой группы

населения. Если вы обнаружили у себя симптомы, описанные выше, помните что сифилис — это болезнь, которая поддается лечению только в медицинском специализированном учреждении. Только тогда сифилис не смертелен и излечим. Думаю, вам известно, что сифилисом болели многие известные художники и поэты.

## Хронический эндометрит и пельвиоперитонит



Хронический эндометрит представляет собой распространение воспалительного процесса из влагалища в полость матки. Это приводит к тому, что стерильная в норме маточная полость обильно заселяется различными патологическими возбудителями, в большинстве случаев живущих в бескислородной среде. Наличие воспалительного процесса приводит к изменению маточного слоя и отторжению его в виде длительных мажущих кровянистых выделений. Конечно, ни о какой беременности на фоне хронического эндометрита не может быть и речи, поскольку эндометрий (внутренний маточный слой) не способен принимать плодное яйцо. Хронический эндометрит — это тревожный симптом распространения инфекции в маточные трубы и брюшную полость.

Пельвиоперитонит, как и хронический эндометрит, вызывается различными генитальными инфекциями, распространившимися на более глубокие органы репродуктивной системы, включая матку, фаллопиевы трубы и структуры вокруг яичников. Пельвиоперитонит, по сути, не относится к ЗППП, но может быть следствием одного из них, точнее, различных ассоциированных инфекций (трихомоноза, гонореи, хламидиоза), а также применения внутриматочной спирали. Пельвиоперитонит возникает, когда не обнаруженная в половом тракте инфекция распространяется от шейки матки к матке, фаллопиевым трубам и яичникам. Известно, что каждый год в США отмечается миллион случаев пельвиоперитонита, в то время как еще один миллион случаев не регистрируется вследствие минимальных симптомов или отсутствия таковых.

Признаки пельвиоперитонита — повышение температуры, тошнота, озноб, рвота, боль в нижней части живота, болезненный половой акт, высыпания, боли между менструациями или во время мочеиспускания, обильные кровотечения или кровяные сгустки во время менструации, необычно длительные или болезненные менструальные периоды, непривычные влагалищные выделения.

Пельвиоперитонит требует обязательной госпитализации в медицинское учреждение и интенсивного врачебного наблюдения. В большинстве случаев лечение начинается с внутривенного введения антибиотиков в течение нескольких дней; иногда для восстановления пораженных репродуктивных органов или для удаления абсцессов или рубцовой ткани может быть показано хирургическое вмешательство. Кроме того, следует полностью отказаться от сексуальной активности.



При отсутствии лечения (а иногда и при своевременно и успешно проведенном лечении) пельвиоперитонит может привести к бесплодию, внематочной беременности и хроническим болям. Чем чаще пельвиоперитонит поражает женщину, тем выше вероятность бесплодия.

## Микоплазмоз и уреаплазмоз

Заболевание микоплазмами и уреаплазмами стали регистрировать не так давно. Отношение к этим инфекциям в медицинской среде достаточно неоднозначно. Проведенные крупные исследования не дали достоверных данных о том, что эти возбудители приводят к нарушению репродуктивной функции. Частота выявления микоплазм у женщин с бесплодием такова же, как у здоровых женщин. При исследовании патологии беременности и невынашивании беременности также не было получено данных болезненного влияния этих возбудителей. Поэтому микоплазменная инфекция считается условно-патогенной и сопутствующей патологическому ассоциату половых болезней (см. выше в этой главе). Сейчас многие стремятся лечить эти заболевания в частных клиниках, что совершенно неоправданно, потому что их возбудители легко диагностируются, а методики лечения известны и проверены.

Если у вас выявлен микоплазмоз или уреаплазмоз, обсудите этот вопрос со своим лечащим врачом; возможно, наличие этих возбудителей сигнализирует о более серьезных заболеваниях. Если потребует лечение, его нужно проходить с вашим половым партнером (партнерами).

## Кондиломы гениталий

Примерно пять с половиной миллионов людей в США ежегодно подвергаются поражению кондиломами (бородавками) гениталий, возбудителем которых является *вирус папилломы человека* (ВПЧ). Последний стал настолько распространенным, что предположительно 80% сексуально активных людей хотя бы раз в жизни контактируют с ним.

Зараженность вирусом имеет прямую связь с количеством смен половых партнеров. Так, если у вас было больше десяти половых партнеров, вероятность носительства ВПЧ составляет 90%.

Среди американцев в возрасте от 15 до 49 лет только один из четырех не инфицировался ВПЧ. Вирусов папилломы человека достаточно много. Их разделяют на вирусы с *высоко-* и *низкоонкогенным риском*. Вирусы с низкоонкогенным риском в большинстве случаев безвредны и не дают никаких симптомов, а высокоонкогенные принимают участие в процессах, связанных с раковым перерождением тканей и клеток. Кондиломы гениталий передаются через влажный, анальный и оральный половой контакт. Они могут передаваться и ребенку во время родов.

- ✓ Не всегда видимые, мягкие и плоские бородавки растут на половых органах, в мочеиспускательном канале, во влагалище, в анусе и даже в горле.
- ✓ Порой бородавки вызывают зуд, но могут расти и без симптомов и обнаруживаться только тогда, когда полностью покрывают отверстие влагалища, ануса или горла. Если вовремя их не обнаружить, у вас могут возникнуть серьезные проблемы.
- ✓ Поскольку кондиломы гениталий могут иметь микроскопические размеры и невидимы невооруженным глазом, пораженный ими человек может не знать о них и передавать сексуальному партнеру.

- ✓ Практические во всех случаях развития дисплазии шейки матки и рака шейки матки обнаруживаются высокоонкогенные типы ВПЧ. Появились исследования о наличии некоторых видов вируса и при фибромиоме матки.

Существуют особо опасные штаммы ВПЧ, способные вызвать поражения шейки матки, которые, если их не лечить, с течением времени могут развиваться в рак шейки матки. Врачи могут обнаружить поражения ВПЧ при помощи ежегодных мазков цитологии влагалищной части шейки матки по Папаниколау, вот почему все сексуально активные женщины должны ежегодно проходить эту процедуру.

Связь между ВПЧ и раком обнаружили сравнительно недавно, и многие люди еще ничего не знают об этом. Подавляющее большинство женщин, у которых обнаружился рак шейки матки, никогда и не слышали о ВПЧ. Вирус может также иметь отношение к раку ануса и раку полового члена у мужчин, поэтому очень важно регулярно проводить анализ на ВПЧ.

Кондиломы гениталий лечатся различными способами, включая медицинские мази местного применения, одни из которых отпускают по рецепту, другие без рецепта.



Отпускаемые без рецепта медикаменты, предназначенные для других типов кондилом, не следует применять при лечении половых органов.

Крупные или хронические кондиломы удаляют хирургическим путем, замораживают жидким азотом или прижигают. Поскольку врачи не знают надежного средства против ВПЧ, вирус может навсегда остаться в клетках человека, хотя зачастую в *латентном* (т.е. пассивном) состоянии, и кондиломы гениталий могут появиться вновь. У большинства людей с хроническими кондиломами гениталий бывает всего один рецидив (т.е. повторение) заболевания. Даже в случаях множественных рецидивов иммунная система организма, как правило, вырабатывает защиту в течение двух лет. Однако удаление кондилом вовсе не означает, что человек не может передать болезнь.



Хотя презервативы и обеспечивают некоторую защиту от распространения ВПЧ, они не дают полной гарантии, поскольку не покрывают всю область гениталий.

## Контагиозный моллюск

Вирус контагиозного моллюска может вызвать появление небольших, бледно-розовых, воско- и полипообразных наростов в области гениталий или на бедрах. Он передается во время полового акта и через другие телесные контакты. Лечение состоит в замораживании таких наростов либо в их удалении химическим или электрическим способом. На территории бывшего СССР заболевание контагиозным моллюском встречается достаточно редко.

## Лобковые вши

Лобковые вши передаются не только половым путем, но и через постельные принадлежности, одежду или сидение унитаза. Укусы лобковых вшей вызывают сильный зуд.

От лобковых вшей можно избавиться самостоятельно с помощью втирания различных мазей, имеющихся в большом ассортименте в аптечной сети и отпускаемых без рецепта. Кроме того, следует тщательно стирать или подвергать химической чистке все постельные принадлежности и одежду больного.

## Хламидиоз

Хламидиоз — это самое распространенное ЗППП в США, поражающее каждый год около трех миллионов людей.

- ✓ Симптомы хламидиоза у женщин зачастую не проявляются; у мужчин первый признак заболевания, как правило, — болезненное мочеиспускание и слизистые выделения из мочеиспускательного канала.
- ✓ Симптомы могут появиться уже через несколько дней после сексуального контакта, но только в случае сочетания хламидиоза с другими инфекциями. Исключительно хламидийная инфекция всегда протекает бессимптомно.
- ✓ У женщин последствия заболевания могут выражаться в возникновении спаечного процесса в фаллопиевых трубах, бесплодии, внематочной беременности или в хронических болях в тазовой области.
- ✓ В организме мужчины в половине случаев хламидиоз выступает причиной развития *эпидидимита* — воспаления эпидидимиса — придатка яичка (системы крошечных трубочек, находящихся в верхней части яичка), что может вызвать болезненную припухлость яичка.

Хотя хламидиоз успешно излечивается с помощью специальных антибиотиков, врачи зачастую затрудняются с диагностированием заболевания вследствие отсутствия видимых симптомов. Если заболевший хламидиозом не принимает лекарства в течение всего предписанного периода, то часто заболевает снова (поскольку не до конца вылечивается в первый раз). В связи с тем, что хламидиоз часто сопровождают трихомоноз и гонорея, врачи одновременно лечат все эти заболевания.

Поскольку большинство людей, зараженных хламидиозом, не наблюдают у себя симптомов и, таким образом, не знают о своем заболевании, они могут пострадать от долгосрочных последствий. Так как хламидиоз — очень распространенное заболевание, люди, занимающиеся сексом с несколькими партнерами, особенно если не пользуются презервативами, должны проверяться каждый год, даже если чувствуют себя здоровыми.

## Вирус иммунодефицита человека и СПИД

Существует одно ЗППП, о котором вы не могли не слышать, — это синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД), который вызывается вследствие инфицирования

вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ). Почему так много внимания уделяется этой болезни? Ответ очень прост: СПИД неизлечим и смертелен. Эпидемия ВИЧ/СПИДа распространяется с небывалой быстротой. В 1981 году данный синдром был впервые описан у 128 мужчин гомосексуалистов из США, в 1982 году было установлено, что вирус чаще обнаруживается у гомосексуалистов, у больных гемофилией (у них опасность заражения обусловлена частыми переливаниями крови) и потребителей инъекционных наркотиков.

Глобальный итог эпидемии в мире, по данным на 2001 год, показал, что к началу 2002 года на земном шаре было 40 миллионов ВИЧ-инфицированных, а 25 миллионов человек умерли от СПИДа. Из 5 миллионов впервые выявленных ВИЧ-носителей 2 миллиона составляют женщины.

В 2003 году было выявлено 46 миллионов ВИЧ-носителей. Это означает, что к началу 2004 года больше 1% людей земного шара стали инфицированы ВИЧ. Число умерших от СПИДа в 2003 году составило 25 миллионов человек, а 8,2 миллиона детей остались сиротами в результате смерти их родителей от СПИДа. Самое большое количество больных СПИДом зарегистрировано на юге Африки, но именно сейчас, по прогнозам ученых, распространение СПИДа происходит в странах Южной и Юго-Восточной Азии.

Вам важно знать следующее. ВИЧ-инфекция давно вышла за пределы среды наркоманов и гомосексуалистов. Сегодня все чаще ВИЧ регистрируется у вполне социально-благополучных людей. ВИЧ-инфекции подвластны все возрасты, все национальности, все категории людей. ВИЧ-инфекция долгие годы может находиться в неактивном, латентном состоянии. Именно поэтому очень трудно... правильнее говоря, вообще невозможно по внешним признакам определить ВИЧ-инфицированного человека. Но об этом немного позже.

ВИЧ чаще всего передается половым путем и при использовании общих игл для инъекций. Он может также передаваться при переливании зараженных продуктов крови (хотя с 1985 года вся донорская кровь проходит обязательную проверку на ВИЧ), от женщины к плоду во время беременности и через грудное молоко при вскармливании младенца.

Хотя ВИЧ в малых количествах был обнаружен в слюне, фекалиях, моче и слезах, считается, что он не может передаваться через эти биологические жидкости организма. Поэтому вы часто слышите о том, что нельзя заразиться СПИДом через прикосновения, воздушно-капельным путем, через общую посуду и через другие обычные бытовые контакты. Мы должны научиться жить и выживать в эпидемии ВИЧ/СПИДа, учить наших детей правилам гигиены и, к сожалению, приучить их смотреть на каждого полового партнера как на потенциально ВИЧ-инфицированного. Звучит ужасно, но это так...



Если вы думаете, что застрахованы от СПИДа, поскольку не имеете гомосексуальных пристрастий, то ошибаетесь. При анальном сексе (наиболее распространен среди гомосексуалистов) вероятность передачи ВИЧ наиболее высока — в западном мире эта чума “косит” прежде всего членов гомосексуального сообщества. Но в Африке, где СПИД наиболее



распространен, — это, как правило, болезнь гетеросексуалов. Даже на Западе СПИД распространяется быстрее среди гетеросексуалов, чем среди гомосексуалистов. Все больше женщин заболевают этой болезнью. СПИД — это всеобщая угроза.

- ✓ ВИЧ-инфекция, вызывая синдром приобретенного иммунодефицита, ослабляет способность организма сопротивляться всем болезням.
- ✓ Человек может быть инфицирован ВИЧ около десяти лет и не подозревать об этом.
- ✓ Когда развивается СПИД, в организме беспрепятственно развиваются разнообразные болезни, что приводит к смерти.

Существуют два известных вируса иммунодефицита человека: ВИЧ-1 и ВИЧ-2. Они оба вызывают СПИД, инфицируя и убивая *лимфоциты* — один из видов белых кровяных клеток (лейкоцитов), которые защищают организм от инфекции. ВИЧ-1 наиболее распространен в странах Запада; ВИЧ-2 чаще встречается в Африке, откуда, как считают, и пришла эта страшная болезнь.

Врачи ставят диагноз ВИЧ-инфекции, проводя анализы на наличие ВИЧ-антител в крови (см. главу 6). Эти антитела, как правило, появляются в кровотоке через три–восемь недель после инфицирования, хотя могут появиться и позже, через полгода. Вследствие такого разрыва во времени человек может получить отрицательные результаты анализа на ВИЧ и дальше передавать болезнь другим. Более того, первые 60 дней после инфицирования — период наибольшей активности вируса. Поэтому надо всегда пользоваться презервативом; никогда нельзя знать наверняка, может ли ваш партнер заразить вас.



Начальные симптомы заражения ВИЧ-инфекцией напоминают симптомы, характерные для мононуклеоза и других невенерических болезней: высокая температура, увеличение лимфатических узлов, ночное потоотделение. Далее следует период, длящийся иногда годами, в течение которого какие бы то ни было симптомы отсутствуют. В конечном итоге, по мере того как иммунная система организма ослабевает от борьбы с ВИЧ, какие-нибудь *условно-патогенные микробы* (от которых иммунная система обычно избавляется) вызывают инфекцию, например пневмонию, которая не поддается лечению. В этот момент врач, как правило, обнаруживает, что человек инфицирован ВИЧ и диагностирует случай СПИДа. В США средняя ожидаемая продолжительность жизни с момента инфицирования составляет примерно 12 лет. Ожидаемая продолжительность жизни короче у людей, инфицированных в результате переливания крови или продуктов крови, а также у больных, лишенных надлежащего медицинского ухода, а средняя сумма лечения для ВИЧ-инфицированного составляет 13–15 тысяч долларов в год.

Медицинская наука до сих пор не произвела вакцины против СПИДа, не нашла она и средств лечения. Ученые-медики разработали много разных препаратов, чтобы

помочь продлить жизнь ВИЧ-инфицированных и справиться с различными симптомами. Существуют препараты трех основных категорий.

- ✓ Первая — это средства против ретровирусов, сдерживающие рост и размножение ВИЧ на различных стадиях его жизненного цикла. Врачи назначают эти средства в виде так называемых *коктейлей*.
- ✓ Другие средства направлены против условно-патогенных инфекций, которые могут быть вызваны тем, что ВИЧ снижает способность иммунной системы бороться с ними.
- ✓ Третья группа средств, пока еще экспериментальная и не очень эффективная, помогает укрепить иммунную систему.

## Совершенно серьезно

У врачей нет вакцины против СПИДа. У них нет средства против герпеса. Многие ЗППП никак не проявляются, однако приводят к бесплодию. Вы боитесь заразиться ЗППП? Если нет, вам должно стать страшно — страшно настолько, чтобы заняться более безопасным сексом.

Я использую термин *более безопасный секс*. По-настоящему *безопасный секс* — это обет безбрачия. Безопасный секс может означать также моногамные половые отношения с незараженным партнером. Однако страшно сказать, всего одна ошибка кого-то из вас (возможно, еще до того, как вы встретились, ведь некоторые из ЗППП не проявляют себя годами) может привести к инфицированию вас обоих.

Разумеется, чем меньше у вас партнеров, тем меньше вы рискуете, но заражение может произойти в результате всего одного контакта с инфицированным человеком.



Помните, что когда вы отправляетесь с кем-либо в постель, микробы всех партнеров, которые когда-либо были у этого человека, забираются под одеяло вместе с вами.

## Презервативы хорошая, но не абсолютная защита

Безусловно, презервативы защищают, но не являются стопроцентной защитой от СПИДа и прочих ЗППП. Почему?

- ✓ Презервативы иногда рвутся.
- ✓ Презервативы могут испортиться от искусственной смазки.
- ✓ Презервативы иногда протекают, когда вы их снимаете.
- ✓ Иногда ими забывают воспользоваться.
- ✓ Их не используют при оральном сексе, который при меньшем риске все же небезопасен.

Некоторые ЗППП распространяются посредством контакта с другими частями гениталий, включая любые выделения влагалищных секретов.

Так что лучшая мера защиты — это ответственное сексуальное поведение и использование презервативов. Двойная защита — использование спермицида вместе с презервативом — это еще лучший выбор, особенно для женщин.

## Сформируйте отношения до секса

Знаю, что найти человека, в которого можно влюбиться еще в молодости и остаться с ним на всю жизнь, — очень сложно. Конечно, встретить своего единственного человека в первобытном обществе было намного легче, чем найти свою судьбу сейчас, когда количество людей на земном шаре постоянно увеличивается. Сегодня вы можете переговариваться по Internet с мальчиком из Южной Америки и не знать, как зовут вашего соседа по лестничной клетке. Эта ситуация идеальна (в смысле предотвращения СПИДа, а также многих социальных зол), но нереально — и не надо — ожидать, что она станет нормой. У большинства людей не один партнер, а это значит, что большинство людей рискуют. Но то, что у подавляющего большинства людей больше одного партнера, — не повод для вас иметь столько партнеров, сколько заблагорассудится. Я думаю, то, что люди все еще ведут столь опасный образ сексуальной жизни, просто ужасно.



Я не стану морализировать, поскольку знаю, что это бесполезно, но не могу снова не сказать всем моим читателям: прошу вас, будьте осторожны, ведь на карту поставлена ваша жизнь.

## Не молчите

В нашем обществе больше людей готовы скорее заняться сексом, чем говорить о нем, и одна из серьезных причин распространения болезней, передающихся половым путем, — недостаток общения.



Вы знаете, что есть золотое правило человеческих отношений — поступать с другими так, как вы хотите, чтобы поступали с вами. Если вы задумали заняться с кем-то сексом, а у этого человека болезнь, передающаяся половым путем, вы разве не хотели бы, чтобы он вам заранее об этом сообщил? То же касается и вас: если у вас подобное заболевание, вы обязаны сообщить об этом всем своим потенциальным партнерам. Заметьте, я сказала “потенциальным”, поскольку не скрою — если вы скажете кому-то, что у вас ЗППП, этот кто-то может тут же убежать от вас со всех ног. Если у вас болезнь наподобие герпеса, который неизлечим, вам, вероятно, будет трудно найти партнера. Вам придется с этим смириться. Вы не можете заражать всех вокруг.

Кстати, я не единственная, кто говорит о необходимости предупреждать потенциальных партнеров о наличии у вас ЗППП. По решению суда одна американка получила 750 тысяч долларов от своего бывшего мужа, который заразил ее герпесом, и в последнее время такая тенденция наблюдается в законодательстве.

Но я не хочу, чтобы вы признавались в своей болезни только для того, чтобы уберечь свой карман от грабительских посягательств закона. Я хочу, чтобы вы поступали так потому, что занимаетесь сексом только с людьми, которые вам небезразличны, с кем у вас сложились отношения и которых вы не хотели бы подвергать риску.

Наверняка многие из вас хотели бы быть честными, но спрашивают себя: “Как мне сделать это?”



Я рассказывала об этом подробно в главе 6, но, в сущности, ответ на ваш вопрос очень простой: просто сделайте это. Если вы решили заняться с кем-то сексом, не говорите мне, что вам не хватает духу поговорить на эту тему. Я не утверждаю, что это так уж легко. Я говорю, что в этом нет ничего невозможного и что вы просто обязаны это сделать.

## *Сведите свой риск до минимума*

Прочитав обо всех этих ЗППП, вы можете решить, что секс не стоит такого риска. Однако такая точка зрения изменит вам в самый ответственный момент.

Что я имею в виду? В какой-то момент вы окажетесь вместе с кем-то, кто очень привлекает вас сексуально и кого влечет к вам. Вы можете находиться на квартире либо у вас, либо у партнера. И вы целуетесь, обнимаетесь, ласкаете друг друга. Страсти накалятся, одежды начнут опадать сами собой. А рядом удобная постель, такая манящая. Вы оба абсолютно готовы заняться сексом... но у вас нет под рукой презерватива.

При таком сценарии вспомните ли вы об этих ужасных и смертельных ЗППП? Будете ли вы готовы сказать “нет”, снова одеться и отправиться в ближайшую дежурную аптеку? Или вы скажете себе что-то наподобие “кто не рискует, тот не пьет шампанского”?

Некоторые из нас могут проявить выдержку и поставить осторожность выше страсти, однако таких, увы, меньшинство. Поэтому вам надо быть заранее наготове. Носите с собой презервативы в кармане или в сумочке, держите их в бардачке автомобиля или на ночном столике.

Вы все знаете мою репутацию. Я не пытаюсь отпугнуть людей от секса. Наоборот, я хочу, чтобы у вас был самый лучший секс, какой только возможен. Но неотъемлемая часть великолепного секса — это здоровый и защищенный секс. Хотя в пылу страсти вы можете быть готовы рисковать как угодно, впоследствии, если заразиться одной из этих болезней (особенно СПИДом), вы будете сожалеть об этом роковом оргазме всю оставшуюся жизнь.



Занимайтесь великолепным сексом, но будьте осторожны. А лучше сказать — занимайтесь потрясающим сексом и будьте предельно осторожны!

# Импотенция и другие сексуальные проблемы мужчины

*В этой главе...*

- Лечение преждевременной эякуляции
- Борьба с импотенцией
- Диагностика задержанной эякуляции
- Лечение постоянной эрекции
- Исправление формы полового члена после болезни Пейрони
- Возвращение сексуального желания

**З**наю, что многие мужчины не верят в то, что могут страдать от сексуальных расстройств, хотя никто не застрахован от эпизодических неудач такого рода. Причина такого воззрения в том, что мужчинам надо следовать образу крутого парня, так что они не склонны обращаться к посторонней помощи в случае возникновения проблем, особенно если это относится к их “дружку”, как они ласкательно называют свой пенис.

На самом деле многие мужчины все-таки страдают от сексуальных проблем того или иного рода, по крайней мере в определенные периоды своей жизни. Иногда причиной сексуальных проблем может быть болезнь, такая как рак яичек или простаты. (Эти проблемы обсуждались в главе 2.) Но, к нашему общему счастью, в основе наиболее распространенной мужской сексуальной проблемы лежат вовсе не физические причины, а нежелание учиться.

## *Преждевременная эякуляция*

Чаще всего люди обращаются ко мне с проблемой преждевременной эякуляции. Я получаю вопросы и от мужчин, которые страдают этой проблемой, и от их партнерш, которые страдают еще больше. (Я бы хотела выслушать еще и домашних собачек, однако и так знаю, что даже они могут быть пострадавшей стороной, поскольку хозяин в дурном настроении вряд ли обращается с ними ласково.)

Прежде всего нам надо определить, что такое *преждевременная эякуляция*. Я определяю ее так: мужчина страдает от преждевременной эякуляции, если он не может задержать семяизвержение до нужного ему момента. Заметьте, что я сказала до нужного ему, а не ей момента. Это важное уточнение.

Поскольку не каждая женщина способна достичь оргазма в результате полового акта, мужчина может сохранять эрекцию всю ночь и все-таки не удовлетворить свою женщину, даже если половой акт у них длится вечность. Однако, поскольку большинство женщин желают получить радость от секса, независимо от того, достигнут они оргазма или нет, мужчинам следует сделать все возможное, чтобы научиться поддерживать эрекцию достойное время.

Сколько же времени мужчина должен сохранять эрекцию? Вернемся к моему определению: это время зависит от него самого. Если ваша партнерша достигает оргазма через 20 минут полового акта, хорошо будет удержаться в течение именно этого времени. Если она вообще не достигает оргазма при половом акте, тогда вам, возможно, достаточно продержаться и 10 минут. Важно, чтобы вы научились контролировать время вашего оргазма так, чтобы сами могли решать, когда эякулировать, вместо того, чтобы извергать семя спонтанно и неконтролируемо.

Так же как и многие другие сексуальные расстройства, преждевременная эякуляция может принимать самые разнообразные формы. Некоторые мужчины настолько серьезно страдают от этого, что даже не успевают ввести свой пенис во влагалище партнерши. Некоторые эякулируют в штаны от одной мысли о предстоящем половом акте. Но даже мужчина, который может войти в партнершу и в течение 15 минут непрерывно производить фрикции, страдает от преждевременной эякуляции, если он хотел бы выдержать еще пять минут.

## Меняет ли что-либо обрезание?

Пенис мужчины, не подвергшегося обрезанию, зачастую более чувствителен, чем у обрезанного (см. главу 2). Причина состоит в том, что головка пениса без крайней плоти грубеет от постоянного соприкосновения с нижним бельем.



Я не знакома с какими-либо научными исследованиями о последствиях обрезания, но у большинства мужчин, страдающих от преждевременной эякуляции, проблема коренится в голове, а не в головке пениса. Поэтому я не думаю, что обрезание может оказывать значительное влияние, поскольку мужчина с необрезанной крайней плотью может научиться задерживать оргазм так же эффективно, как и тот, кто прошел обрезание.

## Фактор возраста

Половое влечение молодого человека более сильно, чем у мужчины постарше, таким образом, проблема раннего семяизвержения — это проблема, которая с возрастом иногда проходит или уменьшается. Заметьте, я сказала “иногда”. Мне писали некоторые мужчины, которые, разменяв восьмой десяток, все еще страдали от этой проблемы. А когда я говорю, что проблема уменьшается, то вспоминаю мужчин, которые научились держаться три минуты, а не всего две: намного ли это лучше? Я советую вам не ждать, пока возраст решит эту проблему за вас, и самим действовать как можно скорее.

## Домашние средства

Вам всем знакомы люди, которые, заблудившись, никак не хотят остановиться и спросить об этом у кого-нибудь, поэтому неудивительно, что многие мужчины решают, что могут справиться с ситуацией сами и изобретают собственные методы вместо того, чтобы обратиться за помощью к специалистам. Как и следует ожидать, результаты неоднозначны; поэтому, хотя я и не рекомендую вам эти домашние средства, все-таки упомяну о них.

### Методика отвлечения

Возможно, самый распространенный среди мужчин метод сдерживания эякуляции — это в самый ответственный момент постараться подумать о чем-то несексуальном. Вуди Аллен увековечил этот метод в фильме *Everything You Wanted to Know About Sex But Were Afraid to Ask* (“Все, что вы хотели знать о сексе, но стеснялись спросить”).

Этот метод может оказаться в некоторой степени эффективным, но это не лучший способ заниматься любовью. Главный его недостаток в том, что половой акт превращается в нудную обязанность и не доставляет никакого удовольствия. Ваша партнерша может ощутить стену между вами и сексом и подумать, что вы хотите от нее отдалиться.

### Резиновая любовь

Презервативы действительно притупляют ощущения мужчины, и некоторые могут контролировать наступление эякуляции, используя их. Если не помогает один презерватив, они надевают два или больше.

Я постоянно советую людям пользоваться презервативами (чувствуя иногда себя при этом заезженной пластинкой), но моя цель — сдержать распространение ЗППП, а не семяизвержение. Но вряд ли стоит облачаться в такой многослойный резиновый скафандр, лишая себя при этом остроты ощущений, когда есть другие методы.

### Змеиное сало

Рынок предлагает препараты, которые, как считается, снижают чувствительность пениса, и мужчина может дольше сдерживать эякуляцию. Однако я не уверена, что эта продукция действительно эффективна. Но даже если она действенна, снижая, как и презервативы, чувствительность, какой смысл прибегать к разовым средствам, если есть способы окончательного излечения?

### Мастурбация: взять дело в свои руки

Метод, принятый некоторыми молодыми людьми, состоит в том, чтобы заняться мастурбацией накануне свидания, которое может закончиться сексом. Цель здесь — снизить интенсивность полового влечения в надежде обрести некоторый контроль над своим семяизвержением.

Хотя этот метод иногда срывает, у него есть несколько слабых сторон.

- ✓ Мастурбация не всегда возможна. Что если вы живете вместе или женаты? Или если женщина внезапно явилась к вам в комнату общежития?
- ✓ Еще один недостаток — это неверно выбранное время. Что если вы мастурбируете в предвкушении секса как заключительного аккорда вашего свидания, а партнерша вдруг страстно захочет вас “здесь и сейчас”, а не после романтической прогулки?
- ✓ А как же ваше удовольствие? Второй оргазм может принести вам не так много радости, как первый. К тому же при всех расчетах того, когда же надо мастурбировать, чувственное восприятие полового акта в конечном итоге будет снижено.



Когда речь идет о преодолении преждевременной эякуляции, я советую вам не распускать руки и развивать самоконтроль.

### Различные позы

Некоторые мужчины утверждают, что успешнее контролируют наступление оргазма, находясь в определенной позе. Миссионерская поза — это, пожалуй, та, при которой у мужчин возникают самые большие проблемы, однако, не всегда. Один мужчина писал мне, что способен контролировать наступление оргазма, лежа на правом боку, но не на левом.



Некоторые исследователи обнаружили, что более интенсивное мышечное напряжение может увеличить тенденцию к раннему семяизвержению. Это означает, что когда мужчина удерживается на руках при миссионерской позе, это может способствовать ранней эякуляции. Но поскольку я считаю, что это состояние психологическое, а не физическое, то в том, что касается поз, в игру могут вступать некоторые психологические факторы, каждый раз индивидуальные.

Если вы обнаружили, что можете удлинить половой акт, находясь в некоторых позах, то придерживаться именно их будет для вас возможным решением проблемы — но не самым лучшим. Если вы ограничите себя какой-то одной позой, то секс станет скучным. Почему бы не найти способ контролировать ситуацию, чтобы получать удовольствие от секса в любой позе и удерживаться от семяизвержения ровно столько, сколько нужно?

### Действенное средство: распознать чувство предупреждения

Настоящее средство предотвращения преждевременной эякуляции — это научиться распознавать *чувство предупреждения*. Вы спросите, что это такое. Чувство предупреждения — это чувство, которое мужчина испытывает в момент, предшествующий неизбежности эякуляции (когда отступить уже некуда).



У каждого мужчины есть определенный порог наслаждения, переступив который он уже не может удержать оргазм. В спальню можно загнать пожарную машину, но оргазм все равно запыхает, и будет семяизвержение. Но если распознать предвещающее о приближении этого порога чувство предупреждения, мужчина может остудить свой пыл и не эякулировать. И если он хочет забыть о том, что такое преждевременная эякуляция, ему необходимо научиться распознавать это ощущение.

Как научиться узнавать чувство предупреждения? Относясь к оргазму очень деликатно и очень осторожно. Нельзя имитировать гонщика-аса, который несется к пропасти на полном ходу, а потом жать на тормоза и пытаться остановиться на самом краю. При таком подходе вы, скорее всего, не сможете вовремя остановиться и окажетесь в пропасти.

Таким образом, идея состоит в том, чтобы научиться замедлять процесс до того, как вы подойдете к самому краю. Как это сделать, зависит от нескольких факторов. Самое главное здесь — это взаимопонимание с партнершей, которую необходимо сделать своей помощницей в решении этой *общей* проблемы. Человек, с которым у вас был секс всего несколько раз, и при этом не очень удовлетворительный секс, может и не пойти вам навстречу, как вам того хотелось бы. Но если у вас есть любящая и преданная женщина, которая хочет улучшить совместную сексуальную жизнь, тогда, я уверена, вы на пути к решению проблемы.



Хотя лечение преждевременной эякуляции в паре с партнером может быть проще, добиться прогресса можно и самому. Иными словами, вы можете научиться распознавать чувство предупреждения, занимаясь мастурбацией и развивая некоторый контроль. (Не каждый мужчина может научиться контролировать себя, поскольку в присутствии женщины некоторые мужчины чересчур возбуждаются.) Самостоятельное освоение этого метода может потребовать больше усилий и больше самоконтроля, но это, несомненно, стоит затраченного времени.

### **Техника “старт-стоп”**

В 1955 году д-р Семанс, уролог из Университета Дьюка, разработал несложный метод лечения преждевременной эякуляции (его уважаемому профессору поведала проститутка, имя которой, к сожалению, осталось неизвестным). Этот метод лечения позже пропагандировала известный сексолог д-р Хелен Сингер Каплан, под руководством которой я училась в Корнелском университете и практиковалась в Нью-Йоркском госпитале. Он называется техникой “старт-стоп” и заключается в распознавании чувства предупреждения и тренировке умения остановиться перед достижением точки необратимости. Это достигается путем постепенного усиления возбуждения, потом остановки и остывания, после чего следует снова нагнетание возбуждения. Некоторые советуют при этом ориентироваться на цифровую шкалу от 1 до 10, где 10 — это точка необратимости. Если эта цифровая шкала вам поможет — отлично. Если она будет вас отвлекать, тогда сосредоточьтесь на ощущениях.

Когда ко мне обращается пара с проблемой преждевременной эякуляции, я, как правило, запрещаю им заниматься сексом на определенное время, чтобы снять с ситуации напряжение. Я не хочу, чтобы у них возникала сексуальная неудовлетворенность, поэтому разрешаю им доставлять друг другу оргазмы после выполнения соответствующих упражнений, но не через половой акт.

Во время первых уроков для пары женщина использует руку для возбуждения мужчины и останавливается, когда он подает ей сигнал. Медленно, но верно он начинает овладевать все большим и большим контролем. Весь процесс может занять от нескольких недель до нескольких месяцев, но сам по себе он почти всегда успешен.

### **Техника сжатия Мастерса и Джонсон**

Известные исследователи в области секса У. Мастерс и В. Джонсон разработали вариант техники “старт-стоп”, который называется *техникой сжатия*. При ее применении, вместо того, чтобы прекращать стимуляцию пениса, мужчина сжимает его *уздечку* (участок кожи, соединяющий головку со стволом пениса с его нижней стороны) до тех пор, пока не освобождается от позыва к эякуляции. Поскольку техника “старт-стоп”, как правило, эффективна, техника сжатия не столь распространена.



Еще одним полезным средством сдерживания раннего семяизвержения может стать *лонно-копчиковая мышца*, которая при сжатии ее у основания пениса дает тот же эффект. Первое, что вы должны сделать, — найти эту мышцу. Приложите палец ниже своих яичек. Представьте, что вы хотите помочиться и остановите себя. Вы почувствуете, как напряжется мышца, это и есть ваша лонно-копчиковая мышца. Если вы будете регулярно тренировать ее, сжимая по 10 раз (об упражнениях Кегеля рассказывается в главе 11), она станет сильнее и вы сможете использовать ее для контроля над своей эякуляцией.

### **Неужели это так просто**

Когда я назначаю это лечение некоторым мужчинам, они спрашивают меня: “Неужели это так просто?” Ответ следующий: и да и нет. Методика сама по себе очень простая, но она требует некоторой дисциплины, а придерживаться ее не так уж легко.

Некоторые мужчины, приступая к упражнениям, исполнены энтузиазма. Они стремятся к решению этой проблемы, и, если их партнерши так же заинтересованы, достигают больших успехов, во всяком случае, на первых порах. Но потом они теряют терпение. Они перестают слушаться д-ра Рут и пытаются применить то, чему они научились, до того, как я даю им разрешение. Иногда это работает, а иногда — нет. Когда та или иная техника оказывается недейственной, одни разочаровываются, а другие вообще сдаются.



Учиться контролировать себя всегда непросто. Посмотрите на людей, которые не могут отказаться от переедания или курения. Если ваша преждевременная эякуляция — это глубоко укоренившаяся привычка, вы не можете надеяться, что избавитесь от нее без некоторых усилий с вашей

стороны. Однако я еще раз подчеркиваю: только если вы приложите необходимые время и усилия, то сможете обрести контроль над своим семяизвержением.

## Обратиться за помощью

В этом разделе сказано достаточно о том, что если вы страдаете от проблемы преждевременной эякуляции, то можете попытаться избавиться от нее самостоятельно. Как я уже говорила, этот процесс облегчится, если у вас есть партнерша, готовая прийти на помощь. Однако, хотя самостоятельные попытки — это здорово, такой подход помогает далеко не всем. Некоторым мужчинам требуется дополнительное руководство сексотерапевта. В этом случае я советую найти такого специалиста. Более подробная информация о том, как это сделать, содержится в приложении.

## Другая крайность: импотенция

Спектр мужских сексуальных проблем весьма широк. Если на одном его конце находится преждевременная эякуляция, то на противоположном лежит другая распространенная мужская проблема — импотенция.

Под *импотенцией* я имею в виду неспособность мужчины достичь эрекции. Это состояние называется *эректильной дисфункцией*. Причины импотенции могут быть либо психологическими, либо физическими, в то время как ее степень может варьироваться от простого снижения механической твердости полового члена до полной неспособности мужчины достичь эрекции. Хотя импотенция может наступить в любом возрасте, чаще она проявляется у пожилых мужчин. Среди мужчин старше 70 лет некоторые симптомы импотенции почти повсеместны.



Поскольку я не понаслышке знаю, какое значение мужчины придают своей эрекции, позвольте мне тут же сообщить вам, что импотенция вовсе не означает конец вашей сексуальной жизни. В зависимости от причин самой проблемы всегда имеется несколько потенциальных путей ее решения, поэтому не падайте духом.

## Предвестник импотенции: прощание с психогенной эрекцией

Я могу многое рассказать об импотенции, но самое главное имеет отношение не к ней самой, а к ее предвестнику. Причина, по которой предвестник так важен, состоит в том, что он касается каждого мужчины, по крайней мере, достигшего определенного возраста, поэтому внимательно отнеситесь к этому разделу.

### Подкрадывается незаметно

Молодые мужчины могут иметь эрекцию когда угодно, часто даже тогда, когда сами того не ожидают и в самое неподходящее время. Такая эрекция вызывается различными стимулами — иногда визуальными (хорошенькая девушка в короткой юбке); иногда фантазией о той же девушке без юбки; возможно, легким запахом духов,

напомнившим молодому человеку о девушке в короткой юбке. Этот тип эрекции называется *психогенной эрекцией*, которая вызывается любым стимулом, заставляющим мозг высвобождать гормоны и этим пробудить эрекцию.

В определенном возрасте — а он разный для каждого мужчины, но, как правило, находится в пределах от 40 до 60 лет — мужчина теряет возможность достигать психогенной эрекции. Эта способность не исчезает в один момент; психогенные эрекции случаются все реже, но бедолага это сразу не замечает. С течением времени такой спад становится для него заметным (возраст, батенька!), а в определенный момент он вообще теряет способность достигать психогенной эрекции.

Такое изменение может быть предвестником импотенции, но это еще не импотенция, поскольку мужчины, переживающие такую перемену, все еще способны достигать эрекции. Изменения состоят в том, что мужчине потребуется прямая физическая стимуляция пениса для достижения эрекции. Ему необходимо будет либо приложить собственные руки, либо к этому должна приложить свои руки или губы его партнерша.

## Знание сила

Потеря психогенной эрекции не станет трагедией, если мужчины будут готовы к переменам (подобно тому, как женщины ожидают приливов жара, которые сопровождают начало менопаузы). Я не перестаю удивляться тому, что так много людей до сих пор понятия не имеют о том, что такие перемены представляют собой часть нормального возрастного процесса. Такое отсутствие знаний ведет к реальным проблемам.

Реакция многих мужчин на то, что они не могут достичь эрекции, часто однозначна — импотенция. Вместо того чтобы искать помощи, они начинают избегать секса. Когда такое происходит, жены думают, что мужей они больше не привлекают или что они выкладываются “на стороне”. У некоторых пар происходят серьезные разлады из-за этой проблемы, другие расходятся.

Этот разрыв отношений очень меня печалит, потому что в нем нет никакой необходимости. Все, что нужно этим парам, — это включение в репертуар предварительной игры для мужчины, точно так же, как до этого такая игра преследовала целью подготовить женщину. Если они будут следовать такому незатейливому совету, проблем у них не будет.



Я думаю, что одна из причин, по которой потеря психогенной эрекции не так широко известна, состоит в том, что это явление не получило своего названия. Хотя логично было бы обозначить его как симптом *мужского климакса*<sup>1</sup>, но мужчинам решительно не по душе такое название (и я не могу их винить). Нам нужно придумать запоминающийся термин для этого симптома, тогда средства массовой информации подхватят его, и много несчастий можно будет предотвратить. Думаю, подходящим вариантом будет “период охлаждения мужчины”. (Почему бы вам не прислать мне e-mail на сайт [www.drruth.com](http://www.drruth.com) и не предложить названия, которые приходят вам на ум? Возможно, вместе мы сумеем достичь некоторого реального прогресса в деле устранения этой причины стольких несчастий для мужчин.)

<sup>1</sup> Климакс (от греч. *klítax* — лестница) — иначе климактерий — период угасания деятельности половых желез. — *Примеч. ред.*

## Импотенция у пожилых мужчин

С возрастом эрекция становится все более и более вялой, и мужчине может потребоваться все больше и больше стимуляции, чтобы ее достичь. Некоторые пожилые мужчины способны достичь эрекции, но не могут удержать ее достаточно долго, чтобы вступить в половой акт. А иногда они все же достигают эрекции, но она неполная и недостаточная для того, чтобы можно было ввести пенис во влагалище.

Проявление всех этих реальных физических проблем отнюдь не означает приговора для сексуальной жизни мужчины. Если мужчины понимают, что причина этих проблем кроется в возрасте, и если они готовы принять соответствующие меры для их компенсации, многие могут продолжать сексуальные отношения до 90 лет и дольше.

### Утреннее спасение

Для многих мужчин лучшим решением проблемы импотенции будет соответствующая возрасту смена сексуальных привычек. Самый простой совет для пожилых мужчин состоит в том, чтобы заниматься сексом по утрам, а не по вечерам. Поскольку вы, скорее всего, на пенсии и дети не живут с вами, у вас нет причин всегда пытаться заниматься сексом по вечерам, ну разве что в силу привычки.

- ✓ Пожилые джентльмены, как правило, часто устают к концу долгого дня. И чем больше вы устали, тем сложнее заставить пенис наполниться кровью, т.е. достичь эрекции. По утрам у вас больше энергии, так что вы можете легче достичь эрекции.
- ✓ Уровень активности мужского полового гормона, тестостерона, находится на пиковом уровне утром, и ниже всего он ночью. Поскольку этот гормон необходим для эффективной эрекции, имеет смысл достигать ее утром.



#### Майк

У меня были практические занятия в отделении гериатрии<sup>2</sup> университетской больницы в Нью-Йорке, и многие мужчины, которые ко мне обращались, страдали импотенцией. Я запомнила, в частности, одного из них, назову его Майк. Ему было далеко за 80, и у него не было секса более десяти последних лет. Когда эрекция начала ему изменять, он просто от всего отказался.

Единственной причиной, побудившей его прийти ко мне в клинику, было то, что он начал встречаться с женщиной, которая хотела секса. Когда он сообщил ей, что ничего не может, она

сказала, что он должен хотя бы попытаться, и вот, чтобы сделать ей приятное, он обратился ко мне за помощью.

Я направила его на осмотр к урологу, и выяснилось, что физически он был вполне здоров. Я поработала с ним примерно месяц, и однажды он пришел ко мне в клинику, сияющий от радости. Накануне ночью у него с его леди состоялся половой акт, и он никогда не был так счастлив. Я помогла многим людям, но должна сказать, что в то утро, когда мужчина сообщил мне о своем новом достижении, я тоже была счастлива, как никогда.

<sup>2</sup> Гериатрия (от греч. *geron* — старец + *iatreia* — лечение) — раздел медицины, занимающийся изучением заболеваний позднего возраста и особенностями течения болезней у лиц позднего возраста, а также методами лечения и предупреждения этих болезней. — *Примеч. ред.*

Я вовсе не настаиваю, чтобы вы занимались сексом, как только продерете глаза. Раз у вас нет жесткого распорядка дня, я предлагаю вам встать с постели, слегка позавтракать, а потом уже увлечь вашу партнершу снова в спальню для сексуального антракта.

Некоторые мужчины в возрасте с ходу отказываются от этого. По какой-то причине подобное планирование им не подходит. Но если они последуют моим рекомендациям, то с большой вероятностью обнаружат, что “еще идут старинные часы” (см. главу 14).

### “Забил снаряд я в пушку туго...”

Поскольку некоторые мужчины полагают, что заниматься сексом после завтрака странно (куда нормальнее прилечь отдохнуть перед телевизором, не так ли?), представьте, каким надо обладать упорством, чтобы пытаться заняться сексом, так и не достигнув эрекции. Но иногда такой метод срабатывает лучше всего.



При использовании *техники забивки* мужчина с помощью партнерши впикивает свой не возбужденный пенис во влагалище. Иногда, после того, как он начинает фрикции, кровь приливает в его пенис, и столь капризная эрекция все же достигается.

## Ситуативная импотенция

Ситуативная импотенция, в отличие от постоянной, почти всегда вызвана психологическими факторами. Множество мужчин в тот или иной период своей жизни страдают ситуативной импотенцией (это значит, что они не могут добиться эрекции тогда, когда она им нужна). Фактически иногда они так сильно жаждут эрекции, что она не получается.

*Антиципаторная*<sup>3</sup> *тревога* заставила многих таких джимми испытать аналогичные проблемы. Антиципаторная тревога означает боязнь или ожидание возможной неудачи, что и приводит к реальному провалу. Если мужчина начинает волноваться по поводу своей эрекции, этого, как правило, достаточно для того, чтобы он ее не достиг. И чем больше он волнуется, тем больше шансов, что у него ничего не выйдет и в следующий раз. Многие мужчины из-за одной неудавшейся эрекции несчастливы потом многие годы.



### Сюзан и Джимми

Сюзан перевелась из другого колледжа, и Джимми заметил ее в первый же день, вернувшись с каникул. У нее была внешность девушки его мечты; к его изумлению, она еще и ответила на его слова.

Джимми переспал с несколькими девушками из колледжа, но одна только мысль о сексе с

Сюзан сводила его с ума. Ему некоторое время удавалось не подавать виду, и примерно через неделю он пригласил ее на свидание. Сюзан согласилась, и они прекрасно провели время. Они встречались еще несколько раз, и отношения заходили все дальше, и вот накануне их пятого свидания Джимми знал точно, что они займутся сексом.

<sup>3</sup> Антиципация (лат. *anticipatio*) — предвосхищение, предугадывание событий; заранее составленное представление о чем-либо. — *Примеч. ред.*

Ожидание было для Джимми настоящей пыткой, и почти целый день у него продолжалась эрекция. Они пошли на танцы, где прижимались друг к другу под томную музыку, и Джимми чувствовал, что полностью готов к сексу.

У Джимми никогда не было проблем с эрекцией, но когда они шли к его комнате, у него появились сомнения в том, что он сможет удовлетворить Сюзан. Он был уверен, что такая красивая

девушка, как Сюзан, наверняка занималась сексом с разными парнями, и он начал сомневаться, выдержит ли испытание. К тому времени как они зашли в его комнату и разделись, Джимми охватила настоящая паника, на что его пенис тут же отреагировал и стал вялым. Джимми и не предполагал, что может оказаться в такой постыдной ситуации.

## Визит к урологу

У молодых людей, таких как Джимми, импотенция чаще всего имеет психологическую природу, а не физиологическую, так что проблема легко решается методами психотерапии.

Если ко мне в кабинет приходит молодой человек с подобной проблемой, я прежде всего направляю его на осмотр к *урологу* — врачу, который специализируется по заболеваниям *мочеполовой системы*.

- ✓ Одна из причин, по которой я направляю страдающих импотенцией мужчин к урологу, — это желание удостовериться, что их проблема не физическая; в противном случае я бессильна, поскольку не имею медицинского образования.
- ✓ Другая причина, по которой я направляю их к урологу, заключается в том, что иногда одного лишь заключения о прекрасном здоровье бывает достаточно для решения проблемы.
- ✓ Видите ли, для многих мужчин, которые так обеспокоены своими проблемами, всего лишь услышать от врача положительное заключение — это достаточный психологический домкрат для их пенисов.

Даже если самого по себе визита к врачу будет недостаточно, это очень правильный первый шаг.

## Возвратить уверенность

После обследования пациента у уролога моя задача заключается в восстановлении доверия мужчины к его пенису, которому он всецело доверял до возникновения проблем. Иногда бывает достаточно порекомендовать ему заняться мастурбацией. Иногда мне приходится прописывать ему упражнения с партнершей, цель которых — восстановление уверенности в себе. Эти упражнения, как правило, подразумевают временный запрет на половой акт, но разрешение паре заниматься другими видами сексуальной активности. Мужчина обычно может добиться эрекции, не чувствуя давящей на него необходимости в ней для того, чтобы войти в женщину. После того как восстановится эрекция, сохранить эту веру в возможность ее получения до момента, когда он соберется совершить половой акт, как правило, легко. В большинстве случаев, если он действительно хочет работать над этим, я в состоянии вернуть ему самого себя.

## Изучение особенностей сна

Если мужчина физически здоров, но не поддается лечению, следует установить, нет ли у него эрекций во время сна.



В течение ночи у здорового мужчины бывает несколько эрекций в фазах быстрого сна (в которые в основном происходят сновидения; названы так оттого, что у спящего быстро двигаются глазные яблоки под закрытыми веками, а электрическая активность мозга напоминает состояние бодрствования. — *Примеч. ред.*). Человек при этом вовсе не обязательно видит эротические сны или сны вообще — эрекция представляет собой нормальную составляющую сна мужчины. Этот феномен даже имеет собственное название: *ночные спонтанные эрекции*.

Поскольку человек не беспокоится о своей сексуальной состоятельности во время сна, то тот самый мужчина, который страдает от импотенции во время бодрствования, если у него нет физических проблем, как правило, испытывает эрекции во время сна.



Простой домашний способ проверить, происходят ли у вас эрекции во сне, это обернуть кольцом ленту почтовых марок вокруг основания вашего вялого пениса. Если, проснувшись, вы обнаружите, что марки на этой ленте потрескались, это означает, что у вас была ночная спонтанная эрекция. (Время от времени ночная фея может и не дойти до вашего ложа, поскольку чересчур занята посещением детских кроваток.)

Если способ с марками не сработает, а я все еще подозреваю наличие ночных спонтанных эрекций, то следующим шагом будет лаборатория сна. В лаборатории сна врачи вместо марок используют пластиковые полоски, соединенные с чувствительными приборами, и это (как вы сами можете догадаться) более надежные индикаторы, чем почтовые марки. У врачей есть и еще более точные приборы, если потребуются.

Если все эти тесты не выявят никаких признаков эрекции (“пациент скорее мертв, чем жив”), я отправляю больного опять к медикам, потому что ничем не могу ему помочь. Однако у многих мужчин эти тесты выявляют некоторые признаки функционирования пениса (“пациент скорее жив, чем мертв”), что может указывать на то, что проблема имеет психологическую природу. Конечно, это срабатывает не в 100% случаев, но выяснить все-таки стоит. Основная цель — это восстановить уверенность мужчины до того уровня, когда он сможет добиваться эрекции в состоянии бодрствования, даже тогда, когда рядом случайно оказалась женщина.

## Когда природе нужна помощь

Если ни один из описанных выше методов не поможет вам справиться с импотенцией, придется прибегать к медицинским или механическим средствам. Фактически 80% эректильных дисфункций имеют серьезные медицинские основания, включая диабет, гипертонию или хирургическое вмешательство в случае рака простаты, но они больше распространены среди пожилых мужчин, хотя это может случиться с мужчиной в любом возрасте.



## Препараты для внутреннего употребления

Утверждение в 1998 году Федеральной комиссией по продовольствию и медикаментам препарата *Viagra* значительно пополнило арсенал медицинских средств в борьбе против эректильной дисфункции. Разработанная фармацевтической компанией *Pfizer*, эта маленькая голубая таблетка эффективна для 75–80% мужчин, имеющих проблемы с эрекцией. Основное противопоказание касается мужчин с коронарными проблемами, принимающих нитраты, такие как нитроглицерин, поскольку сочетание этих двух препаратов может оказаться смертельным.

*Viagra* (торговая марка, которую компания *Pfizer* присвоила препарату *Sildenafil*) следует принимать за 1–4 часа до занятий сексом, при этом для достижения эффекта требуется эротическая стимуляция. После приема *Viagra* могут наблюдаться легкие побочные эффекты, такие как головная боль, видения в виде сияющего ореола вокруг предметов, но, похоже, что эти явления большинство мужчин не беспокоят. *Viagra* стала очень популярной, и, что меня беспокоит, не только среди мужчин, страдающих эректильной дисфункцией, но и среди тех, кто хочет усилить сексуальные ощущения, даже если у них с эрекцией все нормально. Ниже приведены некоторые причины, по которым прием *Viagra* может быть опасным для мужчин, у которых нормальные эрекции.

- ✓ *Viagra* продается по рецепту. Однако мужчины, не страдающие эректильной дисфункцией и принимающие ее, приобретают ее без рецепта.
- ✓ У *Viagra* есть побочные эффекты. Мужчины с эректильной дисфункцией могут смириться с ними в качестве платы за эрекцию. Но поскольку Федеральная комиссия по продовольствию и медикаментам не предоставила компании *Pfizer* разрешения продавать *Viagra* мужчинам, не страдающим эректильной дисфункцией, то еще неизвестно, к чему приведут побочные эффекты через много лет.
- ✓ У некоторых мужчин от приема *Viagra* возникает *приапизм* — перманентная эрекция (подробнее об этом речь пойдет в разделе “Приапизм — постоянная эрекция” далее в этой главе). Хотя специальные исследования не проводились, но мужчины, которые добиваются нормальной эрекции и все же принимают *Viagra*, могут быть более подвержены этому состоянию, чем мужчины с эректильной дисфункцией.

Другие фармацевтические компании разрабатывают иные препараты. Например, препарат *Uprima*, выпускаемый компанией *TAP*, вызывает эффект, аналогичный *Viagra*, но основан он на другом действии. Компания *Pfizer* также работает над различными методами применения препарата *Sildenafil*, включая медленнорастворимую таблетку, быстрорастворимую таблетку и быстродействующий назальный аэрозоль.

Но так как *Viagra* помогает не всем мужчинам, хочу рассказать вам и о других вариантах.

## Пенисные имплантаты

Пенисные имплантаты, или протезы, бывают двух типов: жесткие и гидравлические. *Жесткий имплантат* — это протез на основе полужестких стержней, которые

врачи вживляют в пещеристое тело полового члена. При всей надежности у него есть один серьезный недостаток: после имплантации протеза пенис всегда находится в эректированном состоянии. Вы можете опустить его вниз, если не занимаетесь сексом, но эрекция все равно будет видна, что не всегда прилично.

Хирургическое вмешательство, необходимое для имплантации жесткого протеза, приводит к повышению чувствительности тканей в соответствующей области, и вам нельзя будет заниматься сексом несколько недель. Но большинство пациентов сообщают о хороших конечных результатах и вполне счастливы. Жалуются только те, которые ожидали от имплантации слишком много, надеясь восстановить такие же сильные эрекции, как и в годы своей боевой молодости. Этого не будет (и не может быть), поскольку эрекция получается перманентной и ее необходимо хоть как-то скрывать.

*Гидравлический протез* снабжен резервуаром с жидкостью и механическим насосом, с помощью которого мужчина заполняет протез и получает эрекцию тогда, когда того захочет. Мужчины довольны этой системой, но считают ее недостаточно надежной, поскольку частенько происходят технические неполадки. Поскольку это имплантант, здесь также требуется хирургическое вмешательство.

## **Инъекционная терапия**

В 1980-х годах был разработан еще один метод лечения импотенции — терапия, основанная на введении в член специальных препаратов. Один из последних продуктов этой серии — препарат *Caverject*. Мужчина шприцем вводит в свой половой член препарат, расслабляющий мышцы, обеспечивая таким образом приток крови в пенис и эрекцию. Хотя мысль о том, чтобы делать себе укол именно в это место, не очень-то радует, пенис представляет собой часть тела, относительно нечувствительную к боли, так что вы едва почувствуете укол. Большинство мужчин, пользующихся этим методом, сообщают о хороших результатах. Возможные побочные эффекты включают в себя шрамы и в редких случаях *медикаментозно-индуцируемый приапизм* — устойчивые эрекции, которые не прекращаются без медицинского вмешательства. (О приапизме рассказывается ниже в этой главе.)

## **Локальная декомпрессия**

Еще один способ борьбы с импотенцией состоит в использовании специального приспособления. Мужчина накладывает барокамеру — вакуумный отсос — на половой член. При откачке воздуха в барокамере снижается давление, при этом улучшается кровоток в пенисе и достигается эрекция.

Я получаю письма от мужчин и их жен, которые сообщают о высокой эффективности этого метода. Кроме того, он не требует хирургического вмешательства. Однако некоторые побочные эффекты не позволяют методу локальной декомпрессии приобрести широкую популярность.

- ✓ Эрекция, которая достигается с помощью этих средств, не такая жесткая, как в случае применения протезов.
- ✓ Иногда после процедуры локальной декомпрессии могут возникать небольшие кровоподтеки.

- ✓ Некоторые мужчины отмечают проблемы с эякуляцией при использовании этого средства.

Однако использование метода локальной декомпрессии представляет собой неплохую альтернативу для тех, кто не хочет или не может проходить хирургическую операцию по имплантации протеза, кто не спешит применять таблетку или не может втыкать себе иглоку в пенис каждый раз, когда захочется заниматься сексом.

## Опускающие аспекты “поднимающих” средств

Принимает ли мужчина тот или иной препарат, делает ли себе инъекции, использует ли метод локальной декомпрессии, чтобы достичь эрекции, тот факт, что у него получилась эрекция, вовсе не означает, что его партнерша будет готова заняться сексом. Если мужчина без эректильной дисфункции приблизится к жене, чтобы заняться сексом, а она ему по тем или иным причинам откажет, он может расстроиться, но при этом будет уверен в том, что впереди у него множество других эрекций, в том числе в этот же день. Однако мужчина, проглотивший таблетку или сделавший себе инъекцию, может оказаться более требовательным, поскольку он пошел на “жертвы”, чтобы достичь эрекции. Если он заранее не договорится со своей лучшей половиной, она может и не обрадоваться предстоящим сексуальным занятиям. Поэтому решение об использовании одного из этих методов мужчина не должен принимать самостоятельно, скорее, он должен посоветоваться со своей партнершей.

Пары, у которых всегда была нормальная сексуальная жизнь, рассматривают эректильную дисфункцию как серьезную проблему и легко адаптируются к препарату *Viagra*. Однако некоторые женщины, которые либо никогда особо не восхищались сексом, либо потеряли интерес к нему в последние годы, считают неспособность мужей к сексу даром небес. Их позиция может быть неправильной, но кто знает, что за супружеская жизнь была у них на самом деле, так что не будем делать поспешные выводы.



Я полагаю, что мужчинам не следует принимать *Viagra* или использовать прочие методы преодоления эректильной дисфункции, не поговорив об этом очень серьезно со своей женой. Мужчинам следует заблаговременно подумать, как справляться с переменами, которые привнесут в их жизнь эти методы. В ряде случаев мужчинам придется пройти курс психотерапии (сексологической или семейной), чтобы сделать этот переход успешным. Итак, в то время как общество приветствует *Viagra*, люди должны все-таки проявлять некоторую осмотрительность

## Задержанная эякуляция

Преждевременная эякуляция и импотенция — две главные мужские проблемы, но некоторые мужчины сталкиваются и с другими, более редкими проблемами, такими как *задержанная эякуляция*. В отличие от преждевременной эякуляции, когда мужчина не может удержаться от семяизвержения, задержанная (запоздалая) эякуляция наступает поздно (при этом половой акт носит затяжной, изнурительный характер) или не наступает вообще.

Способность долго удерживаться от семяизвержения ценится весьма высоко, поэтому задержанная эякуляция зачастую представляет собой предмет гордости в мужском обществе. Однако если за хваленной стойкостью скрывается серьезная проблема, то это вряд ли можно назвать достоинством. Очевидно, что мужчина, который не может эякулировать, в конечном итоге расстраивается, становится сердитым и может вообще отказаться от секса.

Иногда случаи задержанной эякуляции возникают из-за медицинских проблем, и тогда помочь может только уролог. Но бывают и психологические причины, и в этом случае решить проблему может сексотерапевт, например автор настоящей книги. Одним из психологических факторов может быть проблема взаимоотношений, при которой мужчина неосознанно сдерживает себя. В этом случае налаживание взаимоотношений и есть ключевое условие излечения.

## *Приапизм постоянная эрекция*

Подобно задержанной эякуляции, *приапизм* представляет собой еще одно сексуальное расстройство из ряда “слишком хорошо — это уже плохо”. При приапизме, вследствие нарушения кровообращения в половом члене, у мужчины развивается постоянная эрекция. Такая эрекция может возникнуть после того, как мужчина сделал себе инъекцию для лечения импотенции, или в результате заболевания (например, серповидноклеточной анемии), приводящего к сгущению крови, что делает невозможным ее отток из пениса после того, как она его заполнила.

Хотя приапизм назван в честь греческого бога плодородия, этот факт не может очень уж долго тешить самолюбие мужчины, страдающего этим заболеванием. Приапизм не только причиняет боль, но и угнетающе действует на мужчину. Страдающий приапизмом, как правило, проходит курс интенсивной терапии в стационаре.

## *Искривленный пенис*

*Болезнь Пейрони* приводит некоторых мужчин в невероятный ужас: они ложатся спать с нормальным пенисом, а просыпаются на следующее утро с пенисом, настолько искривленным, что половой акт становится невозможным (рис. 20.1).

Причины болезни Пейрони до конца не выяснены. Известно только, что она является результатом травмы. На ранних стадиях болезни мужчины, как правило, испытывают боль при эрекции. Иногда эта боль возникает задолго до того, как происходит собственно искривление, и может служить тревожным сигналом.

Насколько серьезной может быть болезнь Пейрони? настолько серьезной, что врачи описывали тяжелые случаи, когда пенис выглядит как штопор. Искривление может быть небольшим и не влиять на способность мужчины вступать в половой акт, и, соответственно, не вызвать волнений. При легких случаях заболевания, даже если мужчина ощущает боль, она вскоре проходит сама по себе, и врачу остается только убедить мужчину, что через два-три месяца все будет хорошо.

Иногда искривление проходит само. Поскольку в основе этой болезни лежит фиброзно-склеротический процесс на месте травмы (т.е. процесс рубцевания), некоторые мужчины утверждают, что добились положительных результатов, принимая

витамин Е, хотя нет научных доказательств эффективности этого метода. Иногда фиброзно-рубцовую ткань можно удалить хирургически, но в результате такого вмешательства мужчина может потерять способность к эрекции, и тогда возникнет необходимость имплантации протеза.

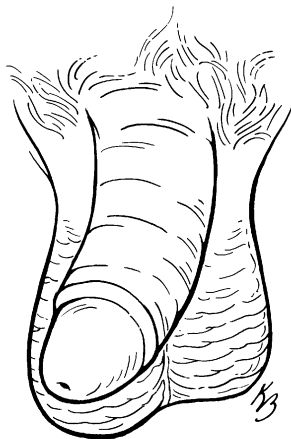


Рис. 20.1. Болезнь Пейрони искривляет мужскую половую жизнь

Лучший совет, который я могу дать моим читателям, страдающим болезнью Пейрони, — вовремя посетить уролога, который поможет вашей беде. Некоторые мужчины так смущены своим состоянием, что даже и не пытаются искать помощи, однако урологи помогли очень многим мужчинам с такой проблемой, так что не вижу причин для стеснения.



Я получала письма от мужчин и их жен, в которых они сообщали, что болезнь Пейрони не проходит многие годы и что не помогли даже врачи. Я хотела бы сказать вот что: если первый уролог, к которому вы обратились, не смог оказать вам помощь, найдите другого. Поверьте, это стоит затраченных усилий.

## Отсутствие влечения

Еще одна проблема, которую я хотела бы поднять, — отсутствие полового влечения (которое может поразить и женщин; подробнее об этом — в главе 21). Одна из самых распространенных причин этой проблемы кроется в безумной современной жизни с ее усталостью и стрессами. Если вы каждый день работаете допоздна, или потеряли работу, или произошло еще что-то, то вряд ли вы будете много думать о сексе. Если у вашей партнерши амурное настроение и она начинает жаловаться на то, что ее так жестоко отвергают, вы зажимаетесь еще сильнее и вам еще меньше хочется секса. Получается заколдованный круг, и сексуальная жизнь пары может скатиться до абсолютного нуля.

Сможете ли вы самостоятельно справиться с подобной проблемой? Возможно, но это будет непросто. Одна из ее составляющих, как правило, — недостаток общения. Разрушить построенные барьеры может оказаться задачей весьма трудной. Я рекомендую посетить сексотерапевта или семейного консультанта (мы вернемся к этому вопросу в приложении).

Некоторые причины потери полового влечения лежат не в эмоциональной, а в физической плоскости. Опытный сексотерапевт всегда направит мужчину к врачу, чтобы сразу исключить любые заболевания. (Рак яичка и простаты, поражающие сексуальное влечение, описывались в главе 2.)

## *Кто в доме хозяин?*

Я очень надеюсь, что если у вас возникнут какие-либо проблемы, затронутые в этой главе, вы не закроете на них глаза, а предпримете решительные шаги. Многие мужчины считают, что их гениталии существуют отдельно от остального тела и вообще неподконтрольны. Это, разумеется, несерьезно. И если вас что-то беспокоит, возьмитесь это под контроль и решите проблему.

# Пониженное влечение и другие женские половые проблемы

*В этой главе...*

- Как научиться достигать оргазма
- Как расщедриться — в буквальном смысле слова
- Как научиться радоваться сексу
- Как научиться ценить свою внешность
- Как вести себя после удаления груди или матки

**М**ногие мужчины полагают, что самой распространенной сексуальной проблемой слабой половины человечества является головная боль (“Не сегодня, милый, у меня голова раскалывается”), однако сексуальность женщины — это гораздо более сложное явление, чем у мужчин.

## *Нецеловимый оргазм*

Главная сексуальная проблема женщин состоит в том, что многим из них практически не удастся достичь оргазма. Ситуация эта неоднозначна, так как имеется широкий спектр реакций женщин на эту проблему — от отчаянного стремления испытать этот напряженный момент высшего блаженства до чувства облегчения из-за его отсутствия, при множестве градаций между этими крайними состояниями.

## Откажитесь от слова “фригидная”

Хочу начать обсуждение этой темы с того, чтобы ввести запрет на слово *фригидная*, которое, как вы могли слышать, звучит в адрес женщины, у которой есть проблемы с оргазмами. Во-первых, значение этого слова с самого начала воспринимается ошибочно. Слово “фригидная” (от лат. *frigidus* — холодный) подразумевает, что причина, по которой женщина может иметь проблемы с достижением оргазма, состоит в том, что у нее сердце из холодного гранита. Правда же в том, что самая нежная, самая любящая женщина в мире (женщина с горячим золотым сердцем) тоже может иметь проблемы с получением оргазма.

Во-вторых, большинство женщин, которые не достигают оргазма или испытывают с этим трудности, способны этого самого оргазма достичь; они просто не знают, как запустить соответствующий механизм. В связи с этим я предпочитаю термин

*предоргастичная*, потому что это означает: эти женщины в один прекрасный день смогут достичь оргазма, как только они на это правильно настроятся.

## Оргазм, ожидающий своей очереди

Многие исследования и моя практика подтверждают, что количество предоргастичных женщин очень велико. Фактически только 5% из них не поддаются лечению. У таких женщин, как правило, имеется заболевание, например диабет или алкоголизм. Однако подавляющее большинство женщин, фактически 95%, могут испытывать оргазмы, при условии, что овладеют соответствующими знаниями.

В чем может крыться причина подобной проблемы? Немаловажную роль в этом сыграло общество. В не таком уж далеком прошлом общество полагало, что женщина не должна наслаждаться сексом. Секс был только средством продолжения рода, и коль скоро она могла забеременеть от своего супруга, то чего еще она хотела от секса? Удовольствий? Что за абсурдная идея, если не сказать греховная!

К счастью для нас, женщин, такое отношение меняется, в частности в западных культурах. Но оно еще не совсем изжито в США, а в мировом масштабе далеко не устарело. Хотите — верьте, хотите — нет, но и сегодня, в новом тысячелетии, миллионы африканских женщин вынуждены проходить процедуру по иссечению клитора (собственно, его удалению), дабы не иметь возможности наслаждаться сексом. Эта ужасная пытка продолжается не только потому, что мужчины в таких обществах принуждают к этому своих жен, но еще и потому, что многие женщины старшего возраста, прошедшие такую “хирургию” (которую редко выполняет собственно хирург), полагают, что следующее поколение также должно ее пройти.

Общество выработало такое отношение в давние времена, возможно, исходя из того, что нежелательная беременность была тогда очень опасным и непредотвратимым событием, и наряду с необходимостью блюсти чистоту рода. Логика такова: если женщине не нравится секс, если он не доставляет ей удовольствия, тогда она и не станет гулять на стороне и рожать детей не от своего мужа. Правда, я не думаю, чтобы все это когда-либо было веским основанием для целомудренного поведения; в любом случае, сегодня уже нет причин для такого отношения. У людей теперь есть разнообразные средства предохранения от беременности, а многие женщины наслаждаются бурным сексом. Сегодня женщина может быть такой же сексуально авантюрной, как и любой мужчина, не рискуя остаться “с ребенком в подоле” (Я, однако, не оправдываю такое поведение со стороны представителей любого пола, особенно учитывая опасность заболеваний, передающихся половым путем.)

В любом случае, поскольку общество удерживало женщин от полнокровного проявления сексуальных чувств и поскольку оргазм у женщин далеко не такой “автоматический”, как у мужчин, многие женщины попадают в категорию предоргастичных, или, если они достигают оргазма, это все равно им удастся далеко не регулярно.



Здесь я хочу остановиться и сказать нечто очень важное: женщину никто и никогда не должен заставлять получать оргазм, ни общество, ни мужчина ее жизни, ни даже эта книга. Если я категорически против чего-то, так это



против давления (потому что я точно знаю, что когда речь идет о сексе, любое давление приносит как раз совершенно противоположные результаты, даже если тот, кто оказывает на вас давление, это вы сами!). Если вы отчаянно стремитесь к оргазму, это отчаяние только затруднит для вас достижение этой цели. Самый важный шаг на пути к оргазму — это научиться расслаблению. А если вы на самом деле никогда не хотели никаких оргазмов, тогда все в порядке, если только вы честны сами с собой, и не говорите так лишь потому, что думаете, что у вас все равно ничего не получится.

## Помогите себе

Поскольку каждая женщина индивидуальна, я не могу снабдить вас непреложными правилами получения оргазма. Узнать, что доводит вас до оргазма, а затем узнать, что доводит вас до сказочного оргазма, — вот составляющие общего процесса обучения. Но если у вас все-таки проблемы, я посоветовала бы один метод, который вам предложит каждый сексотерапевт, — мастурбацию (см. главу 17).

Притом что почти каждый юноша занимается мастурбацией, это явление не столь распространено среди девушек. Я не говорю, что многие девушки этого не делают, просто такая практика среди них не так распространена, как среди парней. Исследователь в области сексологии Альфред Кинси сообщает, что большинство мужчин занимаются мастурбацией в конце подросткового периода, в то время как среди женщин это количество меньше половины (см. главу 17).

Еще не так давно девушки вступали в брак в очень раннем возрасте. Если 16-летняя девушка была уже замужем и занималась сексом со своим мужем, мастурбация не была важным вопросом. Но сегодня брак, да и половой акт для кого-то дело отдаленного будущего, и этот факт означает, что женщины в большей степени самостоятельны в том, что касается получения удовольствий.

У женщин, как правило, бывает несколько сексуальных партнеров в течение жизни, и, к счастью для женщин, мужчины сегодня думают о том, чтобы доставить женщине радость чаще, чем в былые времена. Но если женщина хочет получать оргазмы, ей следует научить своих партнеров тому, что надо делать, дабы ей было хорошо, а чтобы это получилось, ей надо лучше познать себя.

Это не значит, что женщина не может воспользоваться помощью мужчины, чтобы открыть приятные для себя вещи. В лучшем из миров ее первый любовник будет так хорош, что будет изучать ее тело вместе с ней, и они вместе найдут то, что доведет ее до экстаза. Но проблема в том, что слишком часто первые любовники женщин озабочены лишь собственными оргазмами. Занятие сексом на заднем сидении машины в постоянном страхе, что вот-вот подойдет полицейский и высветит фонарем обнаженные гениталии, — это не лучшая обстановка для молодых любовников. Поэтому, когда молоденькие женщины, которым нет и 20 лет, начинают заниматься сексом, они не обязательно при этом испытывают оргазмы.

## Женские тайны

Все ли молодые люди, которые занимаются сексом с готовыми к оргазму женщинами, — мерзавцы, которым все равно, получает ли партнерша удовольствие или нет? Некоторые — да, но большинство — нет, и, разумеется, их нельзя винить. Эти мужчины думают, что они классные любовники, поскольку их женщины имитируют оргазмы.

Неужели так легко притворяться? Неужели мужчин можно одурачить? Если вы видели фильм *When Harry Met Sally* (“Когда Гарри встречался с Салли”), то знаете ответ. Но для тех, кто не видел (обязательно возьмите кассету), скажу, что ответ положительный: женщина может изобразить все так хорошо, что никакой мужчина не догадается, что у нее не было оргазма.



Я не собираюсь жестко навязывать вам правило “Не притворяться”. У вас наверняка будут случаи, когда ваш партнер очень захочет заняться с вами сексом, да так, чтобы вы были на седьмом небе, например в день годовщины свадьбы, но у вас настроения не будет. Если вы скажете ему, что не хотите никаких оргазмов, но на секс согласны, лишь бы ему было хорошо, он может и расстроиться. Так что, если вам надо время от времени притвориться, я скажу вам — вперед!

Но если вы притворяетесь все время, если у вас никогда не было оргазма и вы утаиваете это, постоянно его имитируя, тогда вам надо менять поведение. Я не имею в виду, что вам надо резко прекратить свое притворство, я настаиваю на том, что вам следует приложить усилия к тому, чтобы научиться получать настоящие оргазмы и больше не притворяться.

Самое важное условие в поисках путей достижения оргазма — это абсолютное расслабление. Если рядом партнер, даже очень вами любимый, вы не сможете расслабиться достаточно для того, чтобы получить оргазм.



### Венди

Венди обратилась ко мне, когда ей было 28 лет. У нее было несколько дружков, и она даже как-то прожила с мужчиной целых три года, но у нее никогда не было оргазма. Проблема была не в том, что мужчины, с которыми она занималась сексом, не старались. Мужчина, с которым она жила, действительно отдавал этому все силы, проявляя терпение и уделяя много времени тому, чтобы довести ее до оргазма. В конце концов он покинул ее, так как не сумел доставить ей сексуальное удовлетворение. Секс перестал доставлять ему радость, да и ей тоже, поэтому он сошелся с другой женщиной, на которой потом и женился.

Венди пыталась мастурбировать, но и это не помогло. Ей не нравилась вся эта идея, и, когда

она приступала к ней, всегда оставалась зажатой. После пяти минут прикосновений к своему влагалищу она каждый раз сдавалась.

Я посоветовала Венди посвятить упражнению час каждый вечер в течение недели, но чтобы она не ставила себе целью достичь оргазма. Ей надо трогать себя и думать о чем-то приятном, но задача при этом — научиться получать удовольствие, а не оргазм.

Она оказалась послушной пациенткой, и в первую неделю у нее не было оргазма. Но когда она пришла ко мне в следующий раз, то сообщила мне, что в прошлый вечер была очень возбуждена, и ей кажется, что она уже готова к оргазму. Я дала ей разрешение и попросила позвонить мне на следующий день; это был звонок, исполненный благодарности.

Венди нужно было узнать, как реагирует ее тело, без навязчивой идеи добиться оргазма. В мире очень много похожих на нее женщин, и им тоже не мешало бы исследовать свои влагиалища и клиторы, чтобы узнать, что им больше всего нравится.



Некоторые женщины не выносят, когда прикасаются к их клитору после того, как они достигли определенного уровня возбуждения. Их клитор становятся настолько чувствительными, что прямой контакт с ним болезненен.

## Добавки?

Некоторые женщины, которым я рекомендовала практиковаться с помощью мастурбации, говорят мне, что, как они ни стараются, им, похоже, никак не удастся получить достаточную стимуляцию. Они утверждают, что чувствуют приближение оргазма, но никак не могут продвинуться дальше, чтобы в конечном итоге получить оргазм.



### Бренда

Бренда была еще девственницей, когда влюбилась в Брэда. Он, напротив, переспал уже со многими женщинами и считал себя опытным любовником. Он узнал, как доводить своих женщин до оргазма, используя палец и язык, и он не сомневался, что сможет удовлетворить и Бренду.

В первый раз, когда они занялись сексом, Брэд полчаса потирал и полизывал клитор Бренды, но она ничего, кроме ужасного раздражения, не чувствовала. У нее потом несколько дней все белело. Когда он приступил к этому же в следующий раз, то, вместо того, чтобы терпеть боль, она разыгра-

ла оргазм. Брэд ощущал себя героем, а вот для Бренды это означало, что ей никогда уже не достичь оргазма, пока она с Брэдом, потому, что он теперь якобы точно знал, как ее удовлетворить.

Когда Бренда поупражнялась в мастурбации после визита ко мне, она обнаружила то, что ей действительно было нужно: ласкать область вокруг клитора, а не сам клитор. Трогая себя вокруг клитора, она нашла способ получения оргазма. Поскольку Бренда смогла научить своего следующего друга тому, что ей по-настоящему нужно, а что нет, у них получилась здоровая сексуальная жизнь.



Женщинам, которым, как видно, никак не удастся довести себя до оргазма, я советую приобрести вибратор. Вибраторы зачастую обеспечивают дополнительную стимуляцию, необходимую этим женщинам. Не каждая женщина прикладывает вибратор непосредственно к клитору, поскольку ощущения слишком интенсивны; а вот другим это абсолютно необходимо. Некоторым женщинам, пользующимся вибратором, требуется и ощущения присутствия чего-то во влагиалище, так что они могут ввести туда дилдо, одновременно стимулируя вибратором клитор.

Больше о дилдо и вибраторах, а также о мастурбации см. в главе 17. После того как вы научитесь доводить себя до оргазма с помощью вибратора, сообщите об этих знаниях своему партнеру. Если повезет, дополнительное возбуждение от занятий сексом с партнером будет достаточным, чтобы он смог довести вас до оргазма и без вибратора. Можете показать ему, чему вы научились с помощью вибратора (где и как вас надо касаться), и он сможет повторить эти движения пальцем или языком и добиться тех же результатов.

Поскольку вибратор обеспечивает женщине максимальную стимуляцию, отвыкать от него будет делом долгим. Но я верю, что большинство пар предпочтет не попадать в зависимость от какой-то там машинки. Разумеется, если вы так и не научитесь получать оргазм без вибратора, мир не перевернется. Никто не упрекнет вас за то, что вы ездите в автомобиле, а не ходите пешком, так что я не поднимала бы шум, если кто-то вынужден использовать вибратор, чтобы достичь оргазма.

## Момент плато

Некоторые женщины сами или с помощью своих партнеров могут довести себя почти до самого оргазма. У них возникают все физиологические и психические признаки приближающегося оргазма, но вдруг возникает момент плато. Когда это случается, женщины думают, что оргазма не получится. И как только они об этом подумают, это становится пророчеством, и никакого оргазма действительно не происходит.



Ключевое условие преодоления момента плато — это его удержание. Не всякая женщина проходит через момент плато, но все же это явление достаточно распространено. Момент плато — это всего лишь мгновение. Если стимуляция продлится, тогда возбуждение женщины будет нарастать и она получит оргазм. Итак, главное здесь — упорство.

## Потерянный оргазм

Вы знаете, как раздражает ситуация, когда вы что-то никак не можете найти (свои очки или ключи от машины). Представьте, как должно раздражать, когда вы не можете найти свой оргазм!

Теперь те, у которых ничего такого не бывает, наверняка уже бурчат: “Д-р Рут, вы меня разыгрываете. Как можно потерять оргазм?” Я знаю, что партнеры женщин, которые не замечают оргазмы, не понимают проблему, потому-то эти женщины и пишут мне письма и приходят ко мне в кабинет. Когда женщина говорит своему супругу или



### Пэт

Рассказывая свою историю, Пэт не могла сдержать слез, — так она стремилась к оргазму, но была уверена, что неспособна к нему.

Первое, что я делаю, когда ко мне в кабинет приходит новый человек, — изучаю его сексуальный статус, т.е. задаю самые мыслимые и немыслимые вопросы о его сексуальной жизни. Когда Пэт описала мне свою сексуальную жизнь с мужем, я тут же поняла, что она может быть одной из тех женщин, у которой проблемы с преодолением момента плато.

Муж мог очень сильно возбудить Пэт, но она в какой-то момент вдруг остывала. Как только это происходило, она расстраивалась, прекращала занятия любовью и начинала плакать. Нет нужды говорить, что ее муж расстраивался не меньше.

Я проинструктировала Пэт не отворачиваться от мужа, когда она чувствует, что ее сексуальное возбуждение идет на убыль, а позволить ему делать то, что он делал до этого. Она, похоже, сомневалась, но согласилась попробовать. Так оно и случилось: после нескольких минут нежных манипуляций с ее клитором Пэт снова начала возбуждаться и достигла вожаделенного оргазма.

любовнику, что она не знает, был у нее оргазм или нет (в отношении себя мужчины это всегда знают с предельной точностью), он просто не может ей поверить.

Да и сами женщины не могут в это поверить. Они говорят мне: “Такое возможно? Я ль могу не распознать оргазм? Разве это не очень сильное ощущение? Как же его можно не заметить? Как же я могу его пропустить?”

В отличие от женщины, которая не может получить оргазм, женщина, которая его не замечает, на самом деле оргазм испытывает, во всяком случае, физиологически, но ощущения при этом не регистрируются у нее в мозгу. Я имею в виду, что ее сердцебиение ускоряется, влагалище увлажняется, у нее есть все внешние физические признаки оргазма, но нет удовольствия.



Если у вас потерянные оргазмы, я настоятельно рекомендую обратиться к сексотерапевту, поскольку самостоятельно вы не справитесь с этой проблемой. О визите к сексотерапевту речь идет в приложении.

Лечение женщин с такой проблемой может оказаться довольно нелегким. Их приходится приучать к ощущению оргазмов, которые они получают. Уверенность в том, что они получили оргазм на физиологическом уровне, как правило, очень помогает. Сексотерапевт может назначить несколько разных методов лечения.

## Я испытываю оргазм одна, а с ним нет

Некоторые женщины определенно способны к оргазму, поскольку могут, прибегнув к мастурбации, довести себя до него в любое время дня и ночи, но они не могут получить оргазм во время полового акта со своим партнером. Вариант этой проблемы — когда женщина испытывает оргазм с одним партнером и не способна его получить с другим.

Иногда причина этой проблемы настолько проста, что заключается всего лишь в недостаточности предварительной игры. В других случаях причина сложна и требует лечения. Если вы столкнулись с этой проблемой, то, прежде чем листать приложение, где я рассказываю, как найти сексотерапевта, можете попробовать кое-что самостоятельно.



Ключ к решению проблемы — научиться расслабляться с партнером. Поскольку вы знаете, что способны к оргазму, это придаст вам некоторую уверенность в себе и поможет преодолеть возможные трудности. Прежде всего, это знание обеспечивает вам позиции для отступления. Если вы не получаете оргазм с вашим партнером, вы всегда сможете сами себя удовлетворить немного позже. Помнить об этом надо для того, чтобы достичь расслабленного состояния, необходимого для оргазма с мужчиной.

В подобной ситуации вам следует стать учителем. Вспомните своего любимого школьного учителя. Скорее всего, он умел вас рассмешить во время урока. В спальне, так же как и в классе, чувство юмора играет очень важную роль. Если вы сформируете положительное, но все же достаточно легкомысленное отношение, у вас обязательно все получится.



Такая учеба может стать весьма эротичной, если вы будете настроены соответствующим образом. Первое, что надо сделать, — это позволить себе пофантазировать об уроке уже за несколько дней до того, как он состоится. Помечтайте о том, чему вы будете учиться с партнером по методу “показываю и рассказываю”. Можете даже мастурбировать, думая об этом. Картина, которую вам следует себе представить, лишена стрессов и волнений — она излучает тепло и любовь.

Вы можете использовать два основных приема, демонстрируя партнеру то, что вам нужно для достижения оргазма; хотите — выберите один из них или скомбинируйте оба.

- ✓ Первый прием: показать, как вы мастурбируете самостоятельно.
- ✓ Второй прием: мастурбировать с помощью его руки.

При сочетании этих приемов вы можете начать мастурбировать сами, а затем взять его руку и показать верные движения. Объясните партнеру заранее, что он не должен проявлять инициативу, а делать только то, что ему предписывают, возможно, только лежать и смотреть. Возможно, “смотреть” — это не очень точное слово, поскольку он должен быть внимательным. Он должен тщательно отмечать, что вы делаете для того, чтобы довести себя до оргазма, и в какой последовательности.

Когда настанет его черед, у него может с первого раза ничего не получиться (мужчины такие неумелые!), но это не страшно. Помните, что вы сами можете получить оргазм в любое время. Если я чувствую, что моя пациентка очень напряжена, я запрещаю ей получать оргазм только лишь для снятия этого напряжения. Таким образом, она может показать ему движения, которые ей нравятся, и он может попробовать, но оргазм не будет при этом целью.



Получите ли вы оргазм во время этих уроков или нет, я вас уверяю, что они будут очень эротичными для вашего партнера. Наблюдать, как женщина мастурбирует, — это фантазия многих мужчин, вот почему фильмы категории X и журналы с обнаженными девушками часто демонстрируют это. Так что сами вы можете возбудиться или не возбудиться на таком уроке, а уж он точно разгорячится, только не оставляйте его разочарованным. Обязательно доведите его до оргазма, либо через половой акт, либо стимулируя его орально или мануально, либо позволив ему стимулировать самого себя; он тогда будет готов посетить столько ваших уроков, сколько вам потребуется.

## *Уф! Там слишком тесно!*

Некоторые женщины настолько зажимаются от одной мысли о предстоящем половом акте с мужчиной, что их влагалищные мышцы непроизвольно сокращаются до такой степени, что введение пениса становится болезненным, а то и невозможным. Такое состояние называется *вагинизм*.

Если у вас возникла такая проблема во время первого полового акта, вы можете сделать вывод, что это связано с размером вашего влагалища, но на самом деле это очень и очень редкий случай. Причина почти всегда состоит в том, что мышцы при входе во влагалище сильно сократились от напряжения.

Если ко мне обращается женщина с жалобой на болезненный половой акт, я сразу же направляю ее к гинекологу. Хотя размер влагалища почти никогда не бывает причиной этого, у некоторых женщин могут быть иные проблемы, и сексотерапевт должен их исключить, когда речь заходит о подобной боли.

При условии, что физическое здоровье пациентки подтверждено, мое лечение будет и в этом случае состоять в том, чтобы заставить ее расслабиться. Что ей следует конкретно делать, зависит от природы других факторов. Если у нее никогда не было оргазма, тогда первым шагом могут стать поиски способов получения оргазма путем мастурбации. Если она уже испытывала оргазм, то я порекомендую, чтобы она привлекла своего партнера к более активному процессу путей его достижения.



Вагинизм излечим, но без соответствующего вмешательства он может привести к очень большим проблемам для пары. Это особенно серьезно, когда такая преграда обнаруживается сразу после свадьбы, в медовый месяц, в который девственная новобрачная надеялась потерять свою невинность (см. главу 8). Молодые супруги горячо настроены на начало сексуальной жизни, он пытается ввести пенис, а ей слишком больно, чтобы он мог продолжать, либо он не может войти вообще. Такая ситуация, как правило, приводит в лучшем случае к плохому настроению или к перебранке, а потом к слезам. Если пара не обратится за помощью, это может означать и конец брака<sup>1</sup>.

## Слабое половое влечение

Одна из главных причин, по которой люди вступают в брак, состоит в желании заниматься сексом. Верно, что они женятся также и для того, чтобы разделить невзгоды и радости, иметь детей, дать друг другу финансовую и моральную поддержку, и еще для многого другого, однако, секс, несомненно, стоит на одном из первых мест в этом списке.

Если верить бесчисленным телевизионным сатирикам, все мужья навязчиво стремятся к сексу, а их жены никогда его не хотят. Поскольку жизнь — это не комедия, правда не бывает однозначной. Многие женщины сообщают мне, что желают секса чаще, чем их мужья. Но, как это ни грустно, у многих женщин все же есть проблемы с половым влечением.

Одни женщины начинают супружескую жизнь с изначально низким половым влечением, у других эта проблема возникает после рождения детей. Но есть и такие, которые не сталкиваются с такими проблемами вплоть до менопаузы. У некоторых женщин половое влечение снижается после удаления яичников (*овариэктомия*) или матки (*гистерэктомия*).

<sup>1</sup> Известны случаи, когда супруги десятилетиями жили в девственном браке. — *Примеч. ред.*

## Слабое влечение не должно означать отсутствие секса

Для партнера с очень слабым или полностью отсутствующим половым влечением, будь это женщина или мужчина, проблема не так остра, как для партнера, который желает секса. Человек с более сильным половым влечением может ощущать постоянную неудовлетворенность; он может также положиться на самоудовлетворение или найти другого партнера. В двух первых случаях брак зачастую страдает, поскольку плохое настроение неудовлетворенного партнера, как правило, переносится на другие аспекты жизни. Последний вариант означает конец брака.

Как вы знаете, я против того, чтобы заставлять кого-либо заниматься сексом. С другой стороны, я сочувствую неудовлетворенному партнеру, поэтому твердо придерживаюсь мнения, что следует что-то предпринимать, когда у одного из партнеров очень низкое половое влечение. Заметьте, я сказала “очень низкое”. Два человека редко обладают одинаково выраженным половым влечением, так что большинство пар вынуждены искать некий компромисс. Однако этот компромисс вряд ли может выражаться в сексе два раза в год — в новогоднюю ночь и на 8 Марта.

## Вы можете избавиться от проблемы

Лечение при ослабленном половом влечении зависит от причин, лежащих в его основе.

- ✓ **Депрессия.** Если женщина страдает от депрессии, ей, вероятно, не хочется заниматься сексом. Если сначала она справится с депрессией, тогда ее половое влечение может, по всей видимости, восстановиться само собой. Женщина может страдать депрессией и после гистерэктомии, приравнивая потерю матки к потере молодости, женственности и красоты. Если у женщины были удалены еще и яичники, она оказывается в стадии “ранней менопаузы”, что добавляет свои проблемы (см. главу 3), следствием чего также может быть сексуальная апатия. Если вы чувствуете себя подавленно после недавно сделанной операции, поговорите со своим врачом и обратитесь к психологу.
- ✓ **Рождение ребенка.** Молодые мамы иногда так много сил и времени отдают своим младенцам, что теряют интерес к сексу. А их мужья, которые прекратили заниматься с ними сексом в последние месяц-два до родов и которые дали им необходимое время, чтобы прийти в себя после рождения ребенка, начинают мучиться из-за половой неудовлетворенности.

Хотя у молодых мам могут быть веские причины, я считаю, что апеллировать к ним ошибочно. Им следует приложить усилия к тому, чтобы вернуть искру в сексуальную жизнь. Можно, например, попросить бабушку или дедушку посидеть с ребенком (им это в радость) или нанять няню и устроить с мужем романтический вечер. Если ребенок спит чутко или дома мешает что-то еще, можно снять номер в отеле. Коротко говоря, придумайте что-нибудь, но не позволяйте сексу затухнуть.



- ✓ **Менопауза.** Во время менопаузы уровень производства женских половых гормонов снижается, что вызывает некоторые побочные эффекты, способные повлиять на сексуальную жизнь женщины. Но менопауза не означает конец секса. В действительности многие женщины обнаруживают у себя более сильное влечение именно после менопаузы, так как им больше не надо беспокоиться о беременности. Еще один плюс: менопауза — это время, когда у женщин и их мужей появляется больше возможностей уединиться, поскольку дети уже выросли и покинули отчий дом.

Вам могут потребоваться некоторые меры адаптации к менопаузе, такие как использование искусственной смазки, но вы все еще можете иметь удовлетворительную сексуальную жизнь. Более подробные рекомендации см. в главах 3 и 14.

В последнее время ведется много разговоров (помимо книг и журнальных статей) вокруг воздействия гормонов на женщин, утративших половое влечение. Некоторые советуют принимать эстроген, который помимо усиления полового влечения приостанавливает утончение стенок влагалища, если его применять в виде мази. Другие предлагают женщинам после менопаузы принимать тестостерон, мужской гормон, который женщины производят в меньших количествах в свой детородный период и производство которого сокращается с наступлением менопаузы.

Я не отношусь к числу тех, кто сразу присоединяется к новомодным методам лечения, особенно если они имеют побочные эффекты, которые, как позже выяснят врачи, весьма серьезны. Прием одного из этих гормонов может восстановить либидо у некоторых женщин, но то же можно сказать и о приеме успокоительного. На данном этапе нет точных подтверждений тому, что прием гормонов может без последствий восстановить половое влечение у женщин после наступления менопаузы. В медицине каждый день делают открытия, так что вы, разумеется, можете проконсультироваться у своего гинеколога, только очень внимательно прислушайтесь к тому, что ваш доктор будет говорить при этом о существующих рисках.

Поскольку много пожилых женщин активно наслаждаются сексом, не принимая какие-либо дополнительные гормоны, значит, большинство женщин того же возраста, страдающих от недостатка желания, испытывают это, по моему мнению, по некоей психологической причине, и поэтому сексотерапевт может оказать им помощь.

Я вовсе не хочу сказать, чтобы женщина специально ожидала, что у нее снизится половое влечение, или чтобы она ничего не делала, если такое произойдет с ней. Но женщины должны знать, что если станут ожидать снижения полового влечения после менопаузы, тогда вполне вероятно, что они утратят его именно в результате ожиданий, а не по какой-либо физической причине. Самое важное — не воспринимать подобное состояние безропотно. Изыщите все способы, чтобы найти средство излечения, включая самовнушение в том, что секс вам нужен, посещение врача и, если надо, визит к сексотерапевту.

## Ваш внешний вид

Не знаю, вся ли вина лежит на Мэдисон-авеню (вотчина рекламной индустрии), Седьмой авеню (центр индустрии моды) или на журнале *Playboy*, но очень многие женщины буквально истязают себя, пытаясь довести свое тело до современных образчиков.

### Отложите веса

Короткий обзор истории искусств, экскурс к самым первым скульптурам, изготовленным пещерным человеком, покажут, что мужчинам во все времена нравилась так называемая роскошная женщина. Сегодня удача отвернулась от роскошных женщин — теперь больше ценятся худышки. Большинство женщин хотели бы сбросить несколько килограммов, чтобы выглядеть как топ-модель. Многие женщины в теле считают себя непривлекательными, и полотна Рубенса или Тициана со сладострастными пышными красавицами не убеждают их в возможности стремиться к сексуальным утехам. И я продолжаю получать от женщин письма с горькими признаниями в том, что они слишком толстые для того, чтобы заниматься сексом со своими мужьями.

Большинство из этих женщин не сообщают, что их партнеры испытывают какие-либо проблемы в связи со своим внешним видом. И все же некоторые из них даже не раздеваются перед мужьями (хотя женаты уже по 20 лет). Как по вашему, прожили бы их мужья с ними так долго, если бы не находили своих женушек сексуально привлекательными? В конце концов, далеко не каждый мужчина хочет обнимать скелет, обтянутый кожей. Однако эти толстушки считают, что они не привлекательны, и позволяют этой самооценке портить им жизнь бесчисленным множеством путей.



Женщины, недовольные своим телом, не нуждаются в помощи сексотерапевта, в данном случае достаточно обратиться к психологу-консультанту, который поможет им преодолеть собственную заниженную самооценку. Иногда достаточно убедить их в том, что мужья на самом деле находят их привлекательными. Для других женщин задача может оказаться сложнее. На другом конце спектра находятся женщины, страдающие нервной анорексией<sup>2</sup> или булимией<sup>3</sup>, которые считают, что им надо сбрасывать вес, хотя сами не толще тростинки.

<sup>2</sup> Нервная анорексия (от греч. *a* — отсутствие + *orexis* — желание есть) — отсутствие аппетита, возникающее при неврозах в связи с перевозбуждением коры головного мозга, чаще всего психогенно. — *Примеч. ред.*

<sup>3</sup> Булимия (от греч. *bis* — бык + *limos* — голод) — патологически усиленный, чрезмерный аппетит, прожорливость, неутолимое чувство голода. Проявляется в неконтролируемом поглощении чрезмерного количества пищи, после чего следует реакция раскаяния, заставляющая индивида удалять принятую пищу путем вызывания рвоты или приема слабительных. — *Примеч. ред.*

## Возраст не помеха

Некоторые женщины начинают ощущать ту же несостоятельность, становясь старше. По мере старения женщины ее тело начинает меняться (некоторые части обвисают, появляются морщины), и она все меньше и меньше походит на свою свадебную фотографию. Стала ли эта женщина менее привлекательной для других мужчин? Вероятно. Стала ли она менее привлекательна для своего партнера? Это другая история.

Влечение, которое испытывает к ней партнер, происходит не только от внешности. Целая жизнь общих воспоминаний и пережитых событий может с лихвой компенсировать любые перемены внешности (особенно, если учесть, что он и сам не влезает в свой свадебный костюм).



Никто из нас не совершенен, но это не значит, что мы не можем наслаждаться сексом так же, как эти девушки и парни с ярких обложек журналов, — может быть, у нас это получается и лучше.

## Секс после мастэктомии

Одной из девяти американок ставится диагноз рака молочной железы, и многие из них подвергаются *мастэктомии* — удалению молочной железы хирургическим путем. Естественно, сохранение жизни здесь наипервейшая задача, но женщинам нельзя забывать и о своих сексуальных нуждах.

Поскольку грудь считается символом женственности и привлекательности и зачастую представляет собой источник сексуального возбуждения для мужчины, женщина, у которой удалена одна или обе груди, очень часто испытывает страх быть отвергнутой. Некоторые женщины решают пройти восстановительную хирургию. Хотя новые груди под платьем выглядят неплохо, их внешний вид и фактура меняются, поэтому страх перед отвержением все еще маячит.

Еще один фактор, заслуживающий внимания: многие женщины, которые готовятся к операции *лумпэктомии* (удаление опухоли молочной железы), полагают, что им удалят только саму опухоль, а приходя в себя после наркоза, обнаруживают, что потеряли всю грудь в результате мастэктомии. В таких случаях послеоперационное консультирование, как правило, жизненно необходимо. Врач или социальный работник могут посоветовать женщине хорошего психолога-консультанта, а при каждой больнице существуют группы поддержки.

Психологу-консультанту, который проводит работу с женщинами, перенесшими операции, следует рассматривать возвращение к сексуальной активности как непреложный факт, чтобы у женщины не возникали мысли о собственной отверженности.

Муж или сексуальный партнер должен оказывать женщине самую активную моральную поддержку, особенно в физической форме — в виде прикосновений, поцелуев и объятий. Из-за опасения быть отверженной большинство женщин, прошедших мастэктомию, не иницируют секс первыми, да и мужчины ведут себя сдержанно, не будучи уверены, что партнерши физически готовы.



Хорошее общение после мастэктомии просто необходимо, и психолог-консультант поможет вам в этом. Некоторые психологи-консультанты считают, что муж должен принимать участие в физическом восстановлении жены с самого начала, помогая ей в больнице во время перевязки, что представляет собой способ заявить женщине, что его ничуть это не смущает.

Группы поддержки, состоящие из других прошедших мастэктомию женщин, могут стать особо действенными в случае, если у женщины нет партнера, они же могут помочь любой женщине пережить травму в связи с потерей одной или обеих грудей.

Некоторые женщины испытывают те же самые чувства после гистерэктомии (удаление матки), поэтому о них следует обязательно рассказать своему врачу.

# Секс и закон

*В этой главе...*

- Недремлющее око закона
- Защита детей
- Легализация проституции
- Как определить понятие изнасилования
- Изменить отношение к недозволенному сексу
- Ответственность за передачу болезни
- Безопасный аборт

Эта книга должна помочь вам наладить здоровую сексуальную жизнь, не так ли? Тогда зачем я включила в нее главу о сексе и законе? Может быть, потому, что в США в поте лица трудятся более 400 тысяч юристов, и я хочу, чтобы они все купили по экземпляру этой книги.

Если говорить серьезно, причина, по которой я включила эту главу, состоит в том, что, несмотря на исключительно личный характер занятий сексом, эти личные моменты очень даже подпадают под действие закона. Нужно признать, что в последние десятилетия законы, управляющие сексуальной стороной жизни, были либо значительно смягчены, либо, как во многих случаях, полностью удалены из кодексов. Но эти свободы, завоеванные с таким трудом, продержатся лишь в том случае, если люди осознают, что они есть, и объединят усилия, чтобы их защитить.

## *Общество в спальне*

Законы, касающиеся сексуального поведения, основаны, прежде всего, на правилах морали. Так обстоят дела сегодня, так было и во все времена. Люди принимали эти законы постепенно, по мере того, как решали, что правильно, а что — нет. Исходя из того, что человеческое дитя очень долго развивается, прежде чем стать взрослым человеком и действовать самостоятельно, было решено, что во имя сохранения человечества дети должны рождаться в среде, в которой они будут воспитываться многие и многие годы. И поскольку общество требовало, чтобы женщины заботились о детях дома (будь это пещера, шалаш, замок или глинобитная хижина), мужчины должны были взять на себя добычу пропитания и защиту дома от хищников, как четвероногих, так и двуногих.

Для женщины иметь дитя без мужчины с большой вероятностью означало гибель для нее и ребенка. Общество не могло этого допустить и выработало кодекс, который настаивал на том, что прежде чем мужчина и женщина займуться сексом и родят детей, они должны принести друг другу клятву верности (согласно решению племени либо современного правового кодекса).

Эти традиции существовали тысячи лет и все еще действовали, когда я росла. Однако сегодня в США и во многих странах Запада эти тысячелетние традиции пошатнулись. Благодаря изобретению противозачаточной таблетки и других видов контрацепции секс был отделен от беременности, и люди стали жить по собственным правилам. Хотя законы, регулирующие сексуальное поведение, остаются в силе, большинство из них не проводятся в жизнь и представляют собой лишь отголоски прошлого.



Я полагаю, что отдельные законы все еще актуальны, и хотела бы рассмотреть их, поскольку они могут дать нам некоторые очень важные уроки в том, что касается нормального сексуального поведения.

## *Законы против соращения малолетних*

Уже нет абсолютной потребности в наличии матери и отца, чтобы вырастить ребенка (свидетельством тому миллионы родителей-одиночек, которые умудряются выживать, а то и процветать в сегодняшнем мире). Тем не менее наши дети все еще нуждаются в защите от вреда, который могут причинить им взрослые. Газеты постоянно пишут о детях, которых бьют, мучают и лишают заботы, но один из самых распространенных видов надругательства над ребенком — это сексуальные домогательства.

Я мать и никак не могу взять в толк, как взрослый может желать секса с ребенком. Я почти могу понять ситуацию, когда взрослый желает секса с партнером подросткового возраста. Хотя закон трактует подростков как детей, они фактически могут быть очень сексуально развитыми (вспомните набоковскую Лолиту, которая получила огромную сексуальную власть над Гумбертом; при этом она могла и не осознавать последствий своих действий).

Но даже лолиты нуждаются в защите закона. А уж невинные существа, сексуальные надругательства над которыми меня ужасают, вне всяких сомнений, нуждаются в защите, не так ли? Я имею в виду, что это даже не подлежит обсуждению, потому что никто не вправе ставить под сомнение такие законы.

Североамериканская ассоциация любви между мужчинами и мальчиками — вот кто. Эта организация выступает за отмену таких законов, чтобы мужчины могли свободно заниматься сексом с мальчиками. Ассоциация утверждает, что люди считают такое поведение неправильным, поскольку общество поставило под запрет такие акты. По мнению членов Ассоциации, самим мальчикам нравится такое внимание, а потому вреда им от этого никакого.



Для меня такая позиция — совершенный нонсенс. Но я не зря упоминаю здесь эту организацию. Всегда найдутся люди, которые скажут, что общество обременено слишком большим количеством законов и что правительства должны выполнять несколько ограниченных задач, таких как защита

нации от агрессии и, может быть, строительство дорог. Они решительно отвергают идею о том, что правительство имеет какие-либо полномочия в том, что касается секса. Вы можете инстинктивно согласиться с этим, если вовремя не вспомните вышеупомянутую Ассоциацию. Больше 99% людей считают их душевно больными, но тем не менее они существуют. Следовательно, обществу нужны соответствующие законы, защищающие детей.

## Совершеннолетие

*Совращение малолетних* определяется как случай, когда взрослый человек вступает в половые отношения с несовершеннолетним, даже если последний согласен на это.

Понятие *совершеннолетия* (возраст, в котором человек может принимать решение о вступлении в сексуальную связь с лицом старше себя) в течение многих лет менялось. Например, в Англии с XVI по XVIII век совершеннолетними считались уже в 10 лет. Затем этот возраст резко подскочил до 16 лет, каковым он и остался до сих пор (исключая секс между мужчинами, в каковом случае совершеннолетие наступает в 18 лет). В США каждый штат устанавливает возраст совершеннолетия индивидуально, он может составлять от 14 до 18 лет для гетеросексуальных отношений, но до 16 лет сексуальные отношения между представителями одного пола считаются незаконными.



Совершеннолетие не означает, что молодому человеку *следует* заниматься сексом. Это значит, что закон позволяет этому человеку заняться сексом со взрослым. Учитывая, что молодые люди, как правило, занимаются сексом со сверстниками, возраст, в котором люди могут впервые заняться сексом, может быть самым разным.

## Брачный возраст

Совершеннолетие необходимо отличать от возраста, с которого можно вступать в брак. Под последним подразумевается возраст, с которого человек может вступать в брак без согласия родителей; в США и в этом случае он устанавливается по-разному в каждом штате. В некоторых странах Латинской Америки, Африки и Азии поощряются ранние браки для девочек — практически сразу после их полового созревания.

На протяжении почти всей истории человечества родители выбирали супруга своим детям, особенно это касалось молоденьких девушек, которых отдавали в жены пожилому мужчине, чтобы получить какие-либо блага. Хотя американское общество отказалось от этого обычая, во всем мире такая практика до сих пор процветает. Взять хотя бы случай Камелии Садат, дочери покойного египетского президента Анвара Садата. Отец Камелии выдал ее замуж за немолодого мужчину, когда ей было всего 13 лет.

Что хуже — отец, принуждающий свою 13-летнюю дочь выходить замуж, или взрослый человек, влюбившийся в девочку-подростка и сбежавший с ней, чтобы завести детей? Я дам вам время подумать над этим. Но верю, что к какому бы заключению вы ни пришли, вы согласитесь, что общество должно брать на себя ответственность, когда речь заходит о сексе и детях.

## Инцест

Еще одним законом, который тоже уходит корнями в Библейские времена, является запрет на инцест (кровосмешение). *Инцест* обозначает половые отношения между ближайшими родственниками (родителями и детьми, родными братьями и сестрами). И этот закон также основан на жизненном опыте. Люди заметили, что в результате кровосмесительной половой связи ребенок зачастую рождался с физическими или умственными отклонениями.

При том что многие родители опасаются, чтобы их дети не стали жертвами сексуальных домогательств за пределами дома, очень много подобных случаев происходит именно в семьях, и инцест, несомненно, представляет собой часть этой проблемы. (Другие виды соращения малолетних, такие как содомия или просто сексуальные ласки, не считаются инцестом, поскольку не приводят к беременности.)

Когда члены семьи совершают надругательства над детьми, последствия часто более серьезны, поскольку разрушается естественное доверие между взрослым и ребенком. Зачастую другие члены семьи либо не знают о том, что происходит, либо, по крайней мере, закрывают глаза, чтобы этого не видеть, отчего ребенок чувствует себя еще более одиноким и несчастным.



Взрослые должны нести ответственность за безопасность каждого ребенка, которого они знают. Сексуальное надругательство имеет тяжелые последствия для ребенка, пусть не сразу заметные, но которые проявятся, когда он вырастет. Дети должны быть защищены. Многие люди, соращающие малолетних, сами в детстве были жертвами сексуальных надругательств. Это замкнутый круг, который мы должны разорвать.

## Сексуальное образование

Если у родителей есть право разрешать своему ребенку жениться, то есть ли у них право запрещать ребенку посещение уроков сексуальной грамотности в школе? Некоторые (и я в том числе) ставят сексуальную грамотность в один ряд с тремя Ч (чтение, чистописание и числосложение), другие опасаются, что более обширные знания в этой области превратят детей в сексуальных маньяков.

В европейских странах, например в Швеции, где сексуальное образование обязательно, дети не только не становятся сексуальными маньяками, но и количество беременных среди подростков (включая незаконные случаи и аборты), а также заболеваний, передающихся половым путем, гораздо меньше, чем в США. Политика в области сексуального образования в разных странах индивидуальна. В Швеции оно начинается с первых дней занятий в школе, т.е. для детей семилетнего возраста. На Филиппинах сексуальное образование обязательно в старших классах средней школы. К другим странам, где сексуальное образование обязательно, относятся Германия, Франция и Китай.

В большинстве американских штатов, если родители возражают против того, чтобы их детей обучали в школе сексуальной грамотности, они могут в письменном виде потребовать, чтобы их детей освободили от этого курса. Я подозреваю, что большинство родителей, возражающих против сексуального образования, не просят об этом,



поскольку им придется самим рассказать детям о сексе (а такие родители не хотят даже и думать об этом, я уже не говорю о том, чтобы рассказывать).

С другой стороны, я согласна с судом штата Флориды, который вынес приговор “развратной” паре за то, что та на вопрос своего 14-летнего сына о том, откуда берутся дети, продемонстрировала ему то, в результате чего он появился на свет.

Я также согласна с одним аргументом, который выдвигают против сексуального образования люди, основываясь на своих религиозных воззрениях. Многие из этих людей возражают против сексуального образования не потому, что не хотят, чтобы их дети учились на примере птичек и пчелок, а потому, что они хотят, чтобы во всем этом присутствовало моральное поучение. Я тоже поддерживаю эту идею, да так сильно, что написала целую книгу на эту тему — *Sex and Morality* (“Секс и нравственность”).



Поскольку в средних школах в США не разрешается проповедовать религию, большинство учителей проводят в своих классах уроки сексуального образования в достаточно прямолинейной манере, не вдаваясь в вопросы добра и зла. Я не думаю, что такой подход даст детям все то, что они должны знать. Школы учат детей основным правилам арифметики, хотя те же действия можно выполнить с помощью калькулятора. Поэтому, как я думаю, учителя должны разъяснять детям то, как нравственность соотносится с половой активностью, а не преподавать им голую анатомию секса. Я верю, что школа способна привить детям некие общие нравственные понятия, не связывая их с какой-либо конкретной религией.



Дети слишком восприимчивы, чтобы можно было сообщать им сведения сексуального характера, не рассказав о рисках сексуальной жизни и ее моральной стороне, — у них должны сложиться абсолютно правильные представления.

## *Изнасилование: растущая проблема*

Закон определяет изнасилование как вступление в половую связь мужчины с женщиной, которая не является его женой, без ее согласия. Даже если мужчина не применял силу, но женщина согласилась потому, что ей грозила опасность, это все равно считается изнасилованием.

Разумеется, изнасилование есть и должно быть вне закона, а насильники должны быть наказаны по всей его строгости. В этом смысле я на стороне большинства. Но здесь я хочу остановиться на одной теме: изнасилование во время свидания.



Естественно, я не приветствую насилие любого рода или хотя бы давление одного человека на другого с тем, чтобы заняться с ним сексом. Но если женщина полностью раздевается и забирается в постель к мужчине, она должна знать, чем рискует. Женщина, вероятно, и не собиралась заходить дальше этого, но если она недостаточно хорошо знает мужчину и если зараннее четко не скажет, где надо остановиться, велики шансы, что ее намерения неправильно истолкуют (особенно, если оба до этого хорошо подвыпили).



Мой совет любой молодой женщине, которая хочет избежать изнасилования во время свидания, — следите за своими действиями, контролируйте ситуацию. Не налегайте на алкогольные напитки и обязательно вовремя дайте знать, как далеко вы готовы зайти. Если вы слишком уж возбудите мужчину, он, вероятнее всего, не сможет себя сдержать. И вот тут-то уже вряд ли кто-то вспомнит о законе.

Но даже в криминальных случаях, когда насильник и жертва не были знакомы друг с другом, непросто определить изнасилование, руководствуясь только буквой закона. Некоторое время считалось, что если женщина активно не сопротивлялась насильнику, она проявляла элемент согласия. В настоящее время правовая система США признает, что сопротивление может вызвать еще большую угрозу для женщины. Поэтому, теперь мужчину могут осудить за изнасилование, даже если женщина не вступила с ним в борьбу. Но такое определение изнасилования часто может быть причиной ложного обвинения.

И, будто здесь и так все недостаточно запутано, недавно была добавлена еще одна каверза: изнасилование в семье. Общество всегда считало, что не может быть такого явления, как изнасилование собственным мужем, поскольку брак считался безоговорочным согласием женщины на все предстоящие половые акты. Однако общество все больше осознает, что даже в браке секс требует активного согласия обоих партнеров, и если существует жестокое обращение в семье, то существует и изнасилование в семье. Законы, касающиеся изнасилования в семье, отличаются в каждом штате, но общество, несомненно, достигло большого прогресса в защите женщин от жестокого обращения со стороны супругов.

## *Закон и контрацепция*

Причина, по которой я стала сексотерапевтом, связана с моей работой в организации “Планирование семьи”. Когда женщины задавали мне вопросы о сексе, а я не могла им ответить, я решила, что самое время пойти на учебу и гораздо глубже познать предмет. Я бесконечно благодарна основательнице этой организации Маргарет Сангер, а также всем другим людям, которые боролись против законов США, запрещающих использование контрацептивов.

До 1965 года противозачаточные средства были нелегальными во многих американских штатах. Верховный суд США, рассматривая дело “Гризволд против штата Коннектикут”, постановил, что Конституция не дает штатам право на вмешательство в решение семейной пары в том, что касается зачатия ребенка. (Несемейным людям не было дано право на приобретение контрацептивов вплоть до решения Верховного суда США от 1972 года по делу “Айзенштадт против Бэрда”.) Сегодня вы можете отправиться в аптеку или в любой супермаркет и купить себе упаковку презервативов и спермицид прямо с полки (см. главу 7). Я считаю это гигантским прогрессом, хотя и сегодня, наверное, не все со мной согласятся.

Контрацептивы сейчас имеются в свободной продаже во всех европейских странах (кроме Ирландии), а также в некоторых странах третьего мира, таких как Индия, хотя

вопрос остается противоречивым в развивающихся странах, а во многих регионах запрещены не только сами противозачаточные средства, но даже информация о них.

## *Закон против распространения венерических заболеваний*

При таком количестве людей, заразившихся заболеваниями, передающимися половым путем, и с учетом таких тяжелых последствий потребовалось немного времени, чтобы этими вопросами занялись законодательные органы. В этой книге я неоднократно призывала вас заниматься безопасным сексом, но с правовой точки зрения этого уже недостаточно. Судебная система США решила, что если у вас заболевание, передающееся половым путем, вы обязаны сообщить об этом потенциальному сексуальному партнеру, чтобы он сам решил, стоит рисковать или нет. И фактически больше половины штатов приняли законы, запрещающие человеку, инфицированному ВИЧ, заниматься любым видом секса.

Помимо СПИДа, герпес также был одним из основных поводов судебных разбирательств. Некоторые знаменитости выплатили много миллионов долларов в качестве компенсации за передачу этого неизлечимого заболевания. А некоторые штаты предусмотрели ответственность за передачу любого ЗППП. Такие законы не только ставят человека с ЗППП перед перспективой судебного разбирательства согласно Гражданскому кодексу (которое может закончиться миллионным штрафом), — в некоторых штатах передача ЗППП считается достаточно серьезным уголовным преступлением, поэтому переносчику может грозить длительное тюремное заключение. Так что если вы имеете какое-либо ЗППП, то должны сообщить об этом, иначе ваше молчание может свидетельствовать против вас.



Лучший совет здесь — быть честным и откровенным. Конечно, вы можете лишиться каких-то сексуальных партнеров, но избавите себя от необходимости снова и снова расплачиваться за ошибки прошлого.

## *Аборт гарантирован законом*

Еще один очень противоречивый вопрос — это *аборт*, или искусственное прерывание беременности до естественного рождения ребенка. До решения Верховного суда от 1973 года по делу “Роу против Уйэда” аборты в США были незаконны (хотя этот факт женщин не останавливал). Женщины побогаче отправлялись делать аборты в другие страны, где они были легализованы. Женщины со средним достатком находили врачей, которые соглашались сделать аборт за определенную цену. А неимущие женщины обращались к подпольным акушерам, большинство из которых не имели специального образования, и в результате многие из этих женщин погибали.



Аборты меня печалят. Я мать, и это противоречит моему инстинкту; я верующая, и это против законов моей веры. Но положение женщин до легализации абортов, смерть многих из них печалит меня еще больше. Если

бы могло исполниться только одно мое желание, это было бы то, чтобы ни одна женщина больше никогда не захотела сделать аборт. Но я знаю, что это, скорее всего, так и не исполнится, поскольку общество еще очень далеко от создания идеального контрацептива; люди слишком часто пренебрегают правильным применением имеющихся противозачаточных средств и никогда не изживут изнасилования и инцеста. Поскольку этот мир так несовершенен, я полагаю, что аборты должны оставаться легализованными.

Теперь, когда я все это высказала, хочу поведать вам то, что случилось во время одной из моих ночных радиопрограмм. Мне позвонила женщина и сказала, что сделала уже три аборта. Я спросила ее, была ли она сексуально активной, и она ответила “да”. Я спросила, пользовалась ли она какими-либо контрацептивами. Когда она ответила “нет”, я просто повесила трубку.

Хотя я поддерживаю аборт в случае изнасилования или дефекта контрацептива (о чем я и говорила радиослушателям), я против того, чтобы аборт использовался в качестве метода планирования семьи. К абортам нельзя относиться легкомысленно и нельзя злоупотреблять ими.

## Закон и гомосексуализм

Мужчины, входящие в Североамериканскую ассоциацию любви между мужчинами и мальчиками, — это *педофилы*, разновидность гомосексуалистов, которые предпочитают совращать маленьких мальчиков, а не взрослых мужчин. Большинство гомосексуалистов не относятся к педофилам, но на них возлагается вина, даже если их сексуальные устремления обращены к взрослым. Справедливо ли это?



Прежде чем ответить на поставленный вопрос, спросите себя о том, следует ли обвинять всех гетеросексуалов за то, что кто-то из мужчин совращает малолетних девочек? А как насчет всех этих гетеросексуальных папаш, дядюшек и братишек, которые занимаются инцестом с маленькими девочками в семье? Имеет ли это отношение к тому, чем вы по доброму согласию занимаетесь со своим взрослым сексуальным партнером противоположного пола? Не имеет, правда? Тогда должно ли волновать государство то, что пара гомосексуалистов или лесбиянок делают за закрытыми дверями по взаимному согласию?

Фактически сегодняшние законы были написаны не столько против самих гомосексуалистов, сколько против их сексуального поведения. Для гомосексуалистов влажный половой акт невозможен, они занимаются оральным или анальным (содомия) сексом, которые были признаны *развратными действиями* и поставлены вне закона. Хотя эти законы могли поставить гетеросексуальную пару, которая занимается теми же видами половых сношений, в один ряд с преступной гомосексуальной парой.

Но притесняли гомосексуалистов не так законы, как меры их исполнения. Если вы признавались в том, что занимаетесь гомосексуализмом, вы тем самым подписывались

в том, что нарушаете законы против содомии. И если полиция преследовала вас, то ваша спальня становилась местом совершения преступления и расследования.

В одно время в каждом штате существовали законы против содомии. В 32 штатах их сегодня либо отменили, либо смягчили, но в решении по делу “Бауэрз против Хардуика” Верховный суд США постановил, что Конституция разрешает штатам принимать законы против содомии.

Не в каждой национальной культуре гомосексуализм осуждался. Гомосексуальность была неотъемлемой частью культуры древних греков, многие другие культуры во всем мире и во все века позволяли процветать гомосексуализму. Можно с уверенностью сказать, что США XXI века — это одна из таких культур. Однако быть гомосексуалистом означало еще и рисковать жизнью — особенно во время правления нацистов в Германии.

## *Гомосексуальные браки*

В то время как многие осуждают гомосексуалистов за случайные сексуальные связи в гей-барах и саунах, другие заходят еще дальше, утверждая, что за такое поведение очень многие мужчины-геи заслуживают быть инфицированными СПИДом. Еще одна сторона медали: гомосексуалистам запрещено официально объявлять о своем браке-сочетании.

Помимо ограждения своих членов от беспорядочных связей, объединения гомосексуалистов имеют и другие положительные стороны. Представьте себе гомосексуальную пару, лесбиянок или геев, которая вместе больше 20 лет. По закону любому из этих партнеров могут запретить посещать другого в больнице; принимать решение за партнера в случае его болезни; взять больничный по уходу за больным партнером; выбрать место последнего упокоения для скончавшегося партнера; получить защиту от насилия в семье; равноправный раздел имущества в случае развода или совместное попечение о ребенке (и это далеко не полный перечень правовых аспектов). Ясно, что такая пара любит и верит друг другу так же, как любая гетеросексуальная пара, так почему же они лишены основных гражданских прав? Я говорю здесь о гражданском браке, а не о церковном венчании. Большинство религиозных конфессий сохраняют за собой право не сочетать браком гомосексуалистов, но должно ли государство допускать, чтобы религиозные верования не позволяли гомосексуалистам пользоваться их же основными правами?

Хотя ни в одном из штатов не разрешены гомосексуальные браки, штат Вермонт допускает *гражданские союзы* однополых пар. По законам Вермонта супруги в таком гражданском союзе пользуются той же правовой защитой штата, как и гетеросексуальные супруги. Однополые пары, живущие за пределами Вермонта, могут заключить здесь гражданский союз, но как этот союз обеспечит им гражданские права в их родном штате, не совсем ясно. По мере того как все больше однополых пар будут заключать такие гражданские союзы, конкретная практика, разумеется, покажет, как смогут эти пары отстаивать свои права у себя дома. А законы Вермонта гласят, что для развода один из партнеров должен год прожить в этом штате, так что со временем и этот аспект породит ряд дополнительных вопросов.

# Легализация проституции

Проституция (секс за деньги) известна как древнейшая профессия. В древние времена у евреев, греков и римлян проституция считалась именно профессией, т.е. была законным способом зарабатывать на жизнь. В некоторых европейских странах проституция до сих пор легальна, а примерно два миллиона проституток тайно занимаются своим нелегким ремеслом в США. Кроме того, нелегальная проституция процветает во многих странах Азии и Восточной Европы. Учитывая историю и широкое распространение проституции, имеет ли смысл и дальше удерживать ее вне закона?



По моему мнению, проституция должна быть легализована на всей территории США, а не только в Неваде. Я придерживалась такого мнения еще до наступления СПИДа, а теперь уверена в этом еще больше.

Проститутки могут быть главными распространителями болезней, передающихся половым путем. Во времена, когда самой большой опасностью был сифилис, который все-таки можно излечить, это было не так уж и важно. Но сегодня, поскольку СПИД неизлечим, — это вопрос номер один. Общество до сих пор не сумело искоренить проституцию, поэтому нет надежды, что люди смогут справиться с этим явлением в обозримом будущем.

Так каковы же альтернативы?

- ✓ Сохранить нынешнюю ситуацию, когда проституция незаконна, но продолжает процветать и быть главным источником распространения СПИДа.
- ✓ Легализовать проституцию, контролировать ее, следить, насколько это возможно, за здоровьем проституток, пытаться отучить их от наркотиков (ведь они могут пользоваться одной иглой для инъекций), обязать их клиентов пользоваться презервативами.

Очень много проституток (женщин и мужчин) выходят на панель, не достигнув совершеннолетия. Иногда их обманным путем вовлекают в занятие проституцией и приучают к наркотикам. Не могу сказать, что эта практика перестанет существовать в случае легализации проституции, но, несомненно, можно будет уменьшить ее масштабы. Кроме того, люди, содержащие публичные дома, должны будут следить, чтобы там не работали несовершеннолетние.



Я допускаю, что, даже если проституцию легализуют, не все проститутки будут иметь идеальное здоровье, а некоторые все равно будут заниматься своим ремеслом нелегально. Иными словами, общество не сможет полностью остановить распространение СПИДа, контролируя проституток. Но даже если общество не сумеет остановить распространение СПИДа, передаваемого проститутками, что если легализация позволит сократить его распространение хотя бы наполовину? Неужели это того не стоит?

## Порнография: эротика или непристойность

Я не могу приступить к обсуждению этого вопроса, не определив сначала, что такое *порнография*, а сделать это совсем не просто, поскольку у каждого свое представление о порнографии. Чтобы как-то подойти к определению порнографии, я приведу здесь три других термина. Первый из них — *эротика*. Для меня любое художественное произведение (книга, поэма, картина, фотография, кинофильм или видео), которое содержит элемент сексуальности, представляет собой эротику. В свою книгу *The Art of Arousal* (“Искусство разжигания страсти”) я включила несколько репродукций, которые показались мне эротичными благодаря их общему содержанию, однако все изображенные на них люди полностью одеты. Как видите, понятие “эротика” имеет весьма широкое толкование.

Но некоторые эротические произведения более откровенны, чем другие, содержат больше элементов сексуальности и созданы для сексуального возбуждения. Такие материалы я бы и назвала *порнографией*. Если такие материалы переходят еще одну грань, т.е. они изощренные, жестокие и по-настоящему шокирующие (следовательно, противозаконные), то я считаю их содержание *оскорбительным*.

Разумеется, один человек посчитает какие-то изображения всего лишь эротичными, другой — порнографическими, а третий сочтет их оскорбительными (вот почему эти термины следует четко разграничивать). Суды США постановили, что этот вопрос должна решать общественность, и это решение оказалось трудным как для всех, так и для каждого.



Я отношу к оскорбительному содержанию любой материал, в котором изображен секс с насилием, участием детей или животных. Но я не думаю, что правительству следует запрещать любой фильм, в котором показаны два человека, которые вступают в половые сношения, занимаются оральным или анальным сексом.

Хочу тут же добавить, что я говорю о таких материалах, которые доступны только взрослым и которые хранятся подальше от детей. Мне не по душе, когда все эти журнальные обложки (которые демонстрируют явно больше, чем скрыто под ними) открыто выставляются в газетных киосках, где их могут увидеть дети. И если в видео-теке имеются фильмы категории X, я полагаю, что им следует храниться за закрытой дверью, а не на одной из общих полок, доступных детям.

Некоторые люди с ходу отвергают такой материал, поскольку полагают, что он возбуждает мужчин воплощать в жизнь фантазии, которые провоцирует просмотр изображений. Я не согласна с этим. В странах, где порнография легализована, например в Дании и Германии, статистика изнасилований отнюдь не возрастает. К тому же, если бы больше женщин стали все-таки обращаться в полицию в случае изнасилования, само явление значительно сократилось бы.

Каждому человеку нужен выход сексуальной энергии, и идеальный выход может обеспечить супруг. Но многие люди, по разным причинам, не могут найти себе не только постоянного партнера, но даже эпизодического. В том, что они в конечном

итоге вымещают свою неудовлетворенность на других людях, нет ничего удивительного. Получив такую разрядку, эти люди лучше себя контролируют, а эротика помогает найти такой выход с помощью мастурбации.

Некоторые феминистки полагают, что поскольку порнография показывает женщину как сексуальный объект, то она унижает женщин и обесценивает их достоинство. Некоторые встречающиеся в порнографической продукции образы, будь то визуальные или словесные, несомненно, унижают женщин. И я бы определила многие из этих образов как непристойные. Но я не думаю, что в целом порнография очень ранит женщин. Можно с уверенностью сказать, что вторая половина XX и начало XXI века характеризуются распространением одновременно как феминизма, так и порнографии. Я не усматриваю в этом прямой связи и полагаю, что если общество вновь начнет притеснять одну из этих свобод (в данном случае свободу мужчин просматривать порнографическую продукцию), это вполне может предвещать возврат к притеснению женщин.

Конечно, у эротики есть и негативная сторона.

- ✓ Некоторые женщины, которые снимаются в эротических фильмах или позируют для фотоснимков, подвергаются эксплуатации. Возможно, что они страдают наркотической зависимостью или им надо кормить ребенка. Хотя эти женщины могут заслуживать сострадания, я не думаю, что если секс-индустрия будет ликвидирована уже завтра, они станут жить лучше.
- ✓ Некоторые мужчины становятся зависимыми от эротики. Они отворачиваются от своих жен, предпочитая видео, или вообще не женятся, потому что никак не могут оторваться от кипы своих журналов. Общество должно задаться вопросом, все ли люди имеют право смотреть такие материалы, или стоит оградить от подобной продукции небольшой процент людей, которые ею злоупотребляют.



Я считаю, что общество не должно ограничивать большинство, чтобы “спасти” меньшинство. Но если вы со мной не согласны — отлично. Различие мнений — это и есть свобода.

## *Адюльтер: обман закона*

Супружеская измена, адюльтер, состоит в том, что один из супругов имеет связь на стороне. Исторически законы запрещали такое поведение. В романе Натаниэла Готорна “Алая буква”, написанном в XIX веке, рассказывается о женщине, которую изгнали из общества и принудили носить на платье красную букву “А” в качестве наказания за адюльтер<sup>1</sup>. Даже сегодня в некоторых штатах по-прежнему действуют законы, предусматривающие наказания за супружескую измену. Одна из причин изначального запрета на адюльтер — то, что нажитое богатство передавалось из поколения

<sup>1</sup> Отечественный читатель может вспомнить историю Анны Карениной из одноименного романа Л. Толстого. — *Примеч. ред.*



в поколение, и всяческие игры с генофондом, т.е. секс с посторонними людьми, никак не поощрялись.

Не знаю, должен ли адюльтер рассматриваться сегодня как уголовное преступление, но то, что он отрицательно влияет на семейные отношения, не вызывает сомнения. Адюльтер — это, пожалуй, самый распространенный повод для развода. Я не из тех, кто утверждает, что брак должен длиться вечно, однако было бы предпочтительнее, если бы люди решали разорвать брачные отношения *прежде*, чем заняться сексом с кем-то еще. Как бы там ни было, вы ведь давали клятву верности. Но я также знаю, что адюльтер всегда был, есть и будет, независимо от того, противозаконно это или нет. Люди по разным причинам перестают любить друг друга, но зачастую легче перенести обман, чем расставание.

### Странные законы о сексуальных отношениях

Как вы, вероятно, знаете, многие законы, регулирующие сексуальные отношения, содержались в кодексах веками и никогда не выполнялись. Тем не менее они имеют силу закона той или иной страны или конкретного региона. Отнюдь не для того, чтобы вы их воспринимали всерьез, но единственно с целью дать вам повод для улыбки, ниже приводятся некоторые из принятых в США законов, которые я отыскала в Internet.

- ✓ В Александрии, штат Миннесота, ни одному мужчине не разрешается заниматься любовью с женой, если от него пахнет чесноком, луком или рыбой.
- ✓ В Гастингсе, штат Небраска, парам запрещено спать обнаженными, и каждый отель должен предоставить постояльцам чистые, выглаженные ночные сорочки, которые следует иметь на себе при занятиях сексом.

- ✓ В Ньюкасле, штат Вайоминг, парам запрещено заниматься сексом в морозильной камере для мяса.
- ✓ В Боузмане, штат Монтана, запрещены все занятия сексом между разнополыми людьми в палисаднике перед домом после заката, если люди не одеты.
- ✓ В Либерти Корнер, штат Нью-Джерси, любовники рискуют попасть в тюрьму, если, находясь в припаркованной машине, случайно нажмут клаксон.
- ✓ В Кур д'Ален, штат Айдахо, полицейские не имеют права проверить, что происходит в припаркованной машине, пока не подъедут к ней сзади, не просигналят три раза и не подождут примерно три минуты прежде, чем подойти к этой машине.

# Осторожно — дети!

*В этой главе...*

- Игра в доктора
- Как ответить на вопросы о сексе
- Как важно оберегать личную жизнь
- Как уберечь детей от посягательств чужих людей
- Как рассказать подростку о сексе
- Как защитить детей от киберпорно и X-видео

**К**огда я, будучи подростком, жила в детском приюте в Швейцарии, одной из моих обязанностей было заботиться о младших детях. Позже я работала в Париже воспитателем детского сада, где меня целый день окружали дети.

Отношения в семье стали темой моей докторской диссертации<sup>1</sup>. Я мать двоих детей и бабушка троих внуков. Нет нужды говорить, что я люблю детей, и их защита остается одним из моих главных жизненных приоритетов.

Я, разумеется, могу дать вам хороший совет о том, как научить детей переходить улицу с наименьшим риском, как завязывать шнурки, чтобы они не развязывались при ходьбе, однако вы купили эту книгу из интереса к моему опыту вовсе не в этих областях, не так ли? В этой главе я расскажу вам, как уберечь детей от опасностей, которые подстерегают их в сексуальных лабиринтах жизни.

## *Не все так опасно*

Позвольте мне начать с ситуации, с которой сталкиваются почти все родители (и многих она смущает), но которая практически не опасна для ребенка. Дети не способны заниматься сексом, но их половые органы являются для них источником удовольствия. Некоторые родители думают, что если их ребенок трогает свои гениталии или играет в доктора с соседскими детьми, то он занимается чем-то постыдным. Такое мнение неизмеримо далеко от истины.

Причина, по которой дети трогают свои гениталии, проста: это приятно, настолько же приятно, как и взрослым, когда те трогают свои половые органы. Так что, когда детей начинают интересовать эти приятные ощущения, это совершенно нормально. Процесс начинается еще в утробе матери, когда у мальчиков происходят эрекции,

---

<sup>1</sup> Степень доктора философии (Ph. D.) в западных странах соответствует нашей степени кандидата наук. — *Примеч. ред.*

а влагалище у девочек выделяет смазку; данный факт должен убедить вас в том, что это абсолютно естественное явление, которое не может принести ребенку никакого вреда. Вы же никак не можете удержать от этого детей, когда они находятся в утробе матери, вы не можете сказать им, что они ведут себя безнравственно, так что у вас нет причин останавливать их после рождения.

Все, что касается секса, представляет собой сугубо личное дело, поэтому взрослые обязаны говорить детям о том, что трогать себя в присутствии других неприлично, так же, как и ковырять в носу. Однако вам надо уверить их и в том, что трогать свое тело наедине — нормальное явление. Главное, чтобы ваши дети не подумали, что они делают что-то постыдное, иначе позже это может привести к развитию у них сексуальных проблем (см. главу 17).



Всегда называйте части тела ваших детей своими именами, а не какими-то смешными словечками, принятыми в вашей семье, поскольку позже, когда другие люди будут использовать иные слова, ваши дети могут прийти в полное замешательство.

## *Прививать подобающее поведение и этикет*

Помните о том, что защита детей от сексуальных домогательств (тема, которой я коснусь ниже) очень важна, но именно вы должны научить их правильному поведению. Если вы передадите детям все свои неадекватные установки и комплексы, то они будут влиять на сексуальное поведение ваших отпрысков всю их жизнь.



Если ребенок стесняется собственного тела (если они испытывают чувство вины, когда трогают себя), то эти чувства в одночасье не уйдут. Если вас не воспитывали в обстановке открытости, тогда можно понять, почему у вас могут быть сложности с откровенным общением с собственными детьми. Но сделайте над собой усилие, и ваша открытость в будущем окупится. Вам наверняка присущи очень многие хорошие черты характера, которые вы хотели бы передать детям, и я надеюсь, вы согласны с тем, что сделать их сексуально закомплексованными не должно входить в чьи-либо планы.

## *Играть в доктора можно без рецепта*

Многие родители покупают своим детям игрушечные медицинские инструменты, но большинство все-таки воздерживаются, предполагая, с чем на самом деле сопряжен “визит к доктору”. Обнажение частей тела, обычно прикрытых, и даже манипуляции с этими частями во время игры в доктора (это еще известно как “я покажу тебе, а ты мне”) — широко распространенное занятие детей.

В основном большинство детей играют в доктора, поскольку им очень любопытно увидеть тела друг друга. И в общем-то, здесь нет ничего страшного. Но все-таки, если вы узнаете, что ваши дети этим занимаются, вам надо их остановить, и не потому, что их поведение по своей сути плохое, а потому, что вы не хотите, дабы другие родители, живущие по соседству, подумали, что у вас в подвале открылась подпольная

сексологическая консультация. Не говорите с ними при этом на повышенных тонах, будто они делают нечто отвратительное, просто скажите им, что надо уважать секреты друг друга и что не следует играть в такие игры.

И еще вот от чего я все же хотела бы вас предостеречь.

- ✓ Убедитесь, что в такой игре не участвует старший брат или старшая сестра. Это может изменить ситуацию, особенно если старший ребенок переживает период полового созревания.
- ✓ Следите за тем, как часто дети играют в эти игры. В большинстве случаев такие игры не бывают у детей постоянными, как, например, игра в пятнашки. Однако иногда кто-то из детей может завлекать сверстников в эту игру снова и снова.

Возможно, ребенок, у которого повышенный интерес к сексу, подвергается каким-то сексуальным домогательствам в своей семье, либо его родители слишком активно стимулируют его в этом отношении; но вам совершенно не нужно, чтобы это отрицательно влияло на вашего ребенка.

Если вы обнаружите, что соседские дети играют в доктора регулярно и зачинщиком выступает один и тот же ребенок, найдите способ положить этому конец. Может быть, стоит поговорить с другими родителями, во всяком случае, обязательно постарайтесь оградить собственного ребенка от влияния этой компании.

- ✓ Одно из последствий таких игр, т.е. когда девочки видят своих братиков голыми, состоит в том, что ваша дочь может почувствовать, что у нее чего-то не хватает, а именно пениса<sup>2</sup>. И в этом случае не раздувайте проблему и лишь объясните дочери, что мальчики и девочки созданы разными и что у нее все есть, что она такая же, как мама, и так же совершенна.

## *“Крошка сын к отцу пришел, и спросила кроха...”*

Если вы родитель или достаточно много времени проводите с детьми, в какой-то момент вы столкнетесь с детскими вопросами о сексе. Многие взрослые впадают при этом в панику. Они тут же думают, что придется объяснять все подробности, а они к этому вовсе не готовы.

Мой первый совет — расслабьтесь. По всей вероятности, ребенка интересует нечто очень простое. Надо отвечать откровенно, но каждый раз выдавать по одной части информации и наблюдать, довольствуется ли этим ребенок. К более пространному ответу дети (особенно маленькие) еще просто не готовы, поэтому не торопите события и выясните, что конкретно хочет узнать ваше чадо.

<sup>2</sup> Согласно положениям классического психоанализа З. Фрейда у девочки развивается *зависть к пенису* — женский вариант кастрационного комплекса. — *Примеч. ред.*



### Маленький Джимми

Мальчику Джимми было пять лет, и он проучился в школе всего два месяца. Однажды, придя из школы, он задал матери вопрос: “Девочка из моего класса, Ким, сказала, что она не такая, как я. А почему она не такая?”

Мама Джимми тут же решила, что это один из тех вопросов, которых она всегда боялась. Она

усадила Джимми на стул и 10 минут рассказывала ему о разнице между мальчиками и девочками. Закончив, она глубоко вздохнула, надеясь, что ответила на вопрос сына. Она спросила, хочет ли он узнать что-нибудь еще.

“Да, мама. Ким сказала, что она китаянка. Что это значит?”



Однажды вопрос, который задаст вам ребенок, будет все-таки о сексе, вот тогда вам надо быть готовыми на него ответить. Я бы порекомендовала вам, чтобы немного облегчить ситуацию, заранее купить книгу о сексе для детей и достать ее с полки, когда придет время. Тогда вы будете готовы, если ваш ребенок будет нуждаться в ответах на некоторые вопросы, относящиеся к сексу.

Вы подумали, почему это я сказала “будет нуждаться в ответах”? Нет, я не имею в виду, что это будет касаться реального секса, по крайней мере не на этот раз. Ваш ребенок может услышать от других, возможно, от старших детей, какие-то вещи, которые встревожат его. Вам надо быть готовыми в таких ситуациях дать ребенку достаточно полные объяснения, чтобы он понял, что бояться здесь нечего.

Если у вас есть книга, которую вы рассматриваете вместе, то вас и вашего ребенка будут меньше смущать дидактические беседы о сексуальности. Вместо того чтобы с трудом подбирать слова и испытывать неловкость, вы можете прочитать ему об этом в книге. Вам также помогут фотографии или рисунки из книги.



После беседы оставьте книгу на видном месте, чтобы ваш ребенок мог сам ее посмотреть. Я написала книгу для 8–12-летних детей под названием *Dr. Ruth Talks to Kids* (“Беседы д-ра Рут с детьми”). На первой же странице я пишу о том, что дети должны иметь возможность брать книгу к себе в комнату, закрывать за собой дверь и читать ее в уединении. Запомните, что детям, как и взрослым, необходимо уединение, когда дело касается секса. Вы должны уважать их личную жизнь.

## Защита личной жизни

Чрезвычайно важно учить детей скрывать свои половые органы. Добейтесь того, чтобы дети понимали, что дома им обеспечена личная неприкосновенность, но они

обязательно должны быть скрытными вне его стен, особенно в окружении чужих людей. Не надо пугать своих детей, но все же они должны понять, что пока мама или папа не даст добро (например, на приеме у доктора), никому постороннему нельзя трогать их половые органы. Тот факт, что встречаются люди, пристающие к детям, совсем не радует, но это правда, и вам следует учить своих детей особой осторожности.



Если вы следите за прессой, то знаете, что сексуальные домогательства к детям стали, похоже, очень распространенным явлением. Я читала отчеты, где говорится, что до 40% детей в той или иной форме подвергаются сексуальным притязаниям. Но позвольте мне начать разговор об этом с того, что нам всем *следует успокоиться*. Сексуальные домогательства к детям действительно имеют место, и вам надо сделать все, чтобы оградить собственных детей, однако здравый смысл и мой собственный опыт сексотерапевта подсказывают, что явление это не отнюдь такое масштабное, как представляется.

Поскольку дети стараются отвечать именно так, что, как им кажется, хотят услышать взрослые, я не уверена, что мы в состоянии провести научно достоверное исследование о том, насколько широко распространены случаи сексуальных приставаний к детям. Я полагаю, что маятник слишком резко качнулся в сторону преувеличения данного явления. Сегодня дело зашло так далеко, что если на детской площадке маленькая девочка спотыкается и начинает плакать, то отец другого ребенка еще подумает, стоит ли ей помогать, поскольку его могут тут же обвинить в сексуальном домогательстве. Обществу следует привнести в ситуацию хоть немного благоразумия, ибо болезненная подозрительность разрушительна для душевного здоровья.

## *Признаки, указывающие на возможность сексуальных домогательств*

Хотя я полагаю, что реальная ситуация отнюдь не настолько угрожающая, как о том пишут в падкой на сенсации прессе, сексуальные домогательства к детям все же имеют место, и вы обязаны защитить своего ребенка. Отчет, изданный Советом США по информации и образованию в области сексуальности (я когда-то входила в состав его правления), дает некоторые рекомендации, и я хочу привести их для вас. Вы должны отслеживать следующие особенности поведения ребенка, если хотите узнать, не подвергается ли он сексуальным домогательствам.

- ✓ Ребенок заостряет внимание на вопросах секса в большей степени, чем на других аспектах окружающей жизни, и (или) владеет большими сексуальными знаниями, нежели его сверстники аналогичного социального происхождения, живущие в том же районе. Интерес ребенка к сексу должен находиться в равновесии с его любопытством к другим требующим разъяснения аспектам жизни.
- ✓ Ребенок проявляет неослабевающий, навязчивый интерес к сексуальным занятиям или к таким, которые имеют отношение к вопросам

секса, и (или) он больше интересуется сексуальным поведением, чем играми с товарищами, учебой и другими полезными, развивающими видами деятельности.

- ✓ Сексуальное поведение ребенка связано с теми, кто намного старше или младше его. Большинство детей школьного возраста проявляют сексуальную активность с детьми, которые старше или младше их. В целом, чем больше разница в возрасте между детьми, демонстрирующими сексуальное поведение, тем большую озабоченность это должно вызывать.
- ✓ Ребенок зачастую приглашает незнакомых детей или детей, которым это неинтересно, принять участие в играх сексуального характера. Здоровые и естественные сексуальные игры обычно происходят между друзьями и партнерами по обычным играм.
- ✓ Ребенок или группа детей подкупает либо морально, либо физически принуждает другого ребенка (или детей) любого возраста к проявлению сексуальной активности.
- ✓ Ребенок искаженно толкует права других детей на то или иное сексуальное поведение. Ребенок может твердить: “Она этого хотела” или “Я могу его трогать, если захочу”.
- ✓ Ребенок провоцирует детей или взрослых, чтобы те прикасались к его гениталиям, либо наносит физические повреждения своим или чужим гениталиям.
- ✓ Другие дети постоянно жалуются на сексуальные домогательства со стороны ребенка, особенно если с ним уже говорили взрослые на эту тему.
- ✓ Ребенок продолжает свое сексуальное поведение в присутствии взрослых, несмотря на запрещения с их стороны, либо делает вид, что не понимает предупреждений о недопустимости такого поведения на людях.
- ✓ Ребенок проявляет явное беспокойство, напряженность, недовольство или боязнь, когда в его повседневной жизни возникают сексуальные ситуации.
- ✓ Ребенок проявляет настораживающее поведение, связанное с посещением туалета: играет с фекалиями или нюхает их, мочится вне туалета, использует чрезмерное количество туалетной бумаги, забивает унитаз, нюхает или ворует чужое нижнее белье.
- ✓ На рисунках ребенка чересчур подчеркиваются гениталии.
- ✓ Ребенок стимулирует руками половые органы животных или имеет с ними оральный или генитальный контакт.
- ✓ Ребенок имеет болезненную и (или) постоянную эрекцию либо влагалищные выделения.

Если вы увидели, что ваш ребенок демонстрирует какие-либо из признаков, описанных выше, обратитесь к специалисту, чтобы выяснить, насколько реально существует проблема. Не пытайтесь решить эту проблему самостоятельно. Даже специалист может столкнуться с трудностями, пытаясь узнать у ребенка правду, а любое давление с вашей стороны может только напугать ребенка, и вы так никогда и не узнаете, в чем дело.

## *Случайный свидетель*

Я не хочу, чтобы вы беспокоились, если ваш ребенок случайно увидит, как вы занимаетесь любовью. Такое бывает со многими парами, и если вы не раздуете из этого большую проблему, то ребенок, возможно, и не поймет, что там такое происходило, и не будет никаких последствий.

Опасность для ребенка возникает не в результате случайно увиденного, а от постоянного просмотра материалов, не соответствующих его возрасту. Вы хорошо знаете, что если показать маленькому ребенку фильм ужаса, то ночью его будут мучить кошмары. Точно так же, если вы разрешите ребенку смотреть фильм с легким эротическим содержанием, ему могут присниться кошмары иного рода, которые станут будоражить его влечение.

Детям важно знать, что мама и папа любят друг друга. Если вы с супругой постоянно целуетесь и обнимаетесь в присутствии ваших детей, то, если когда-либо ваш ребенок увидит ваши занятия сексом, он не свяжет это с чем-то страшным, хотя звуки, которые издают увлеченные сексом взрослые, могут его и напугать.



Хотя и не будет большого вреда в том, что ребенок поймает вас “на горячем”, есть очень дешевый способ защиты — дверная защелка. Вы можете купить это нехитрое устройство за совершенно смешные деньги, и, если не забудете им воспользоваться, избежите неловкой ситуации.

## *Защита детей от средств массовой информации*

В отчете, изданном Советом США по сексуальной информированности и грамотности, отмечается, что профессионалы, а именно психологи-консультанты и преподаватели, находят, что в наши дни дети демонстрируют сексуальное поведение гораздо чаще, чем когда-либо раньше. Причина тут простая: дети сегодня видят намного больше секса в средствах массовой информации.

Взрослые люди могут приветствовать тот факт, что телевидение стало более открытым в сексуальных вопросах, что теперь можно брать напрокат фильмы категорий R и X, чтобы просмотреть их дома, в уединении, но если такой материал увидит ребенок, то это его чрезмерно возбудит. Даже совместный с детьми просмотр мыльных опер может лишить их невинности, которая им так присуща. Дети имитируют наблюдаемое ими поведение взрослых, и если они увидят сексуальные ситуации, то постараются их также скопировать. Так как у детей есть сексуальные чувства, некоторые из этих ситуаций могут иметь прямые последствия, т.е. ребенок может начать регулярные игры со своими гениталиями, поскольку получил чрезмерную дозу стимуляции.





Постоянно разрешая своим детям смотреть сексуальные материалы, вы тем самым создаете для них дополнительный риск в том случае, если они столкнутся с кем-то, кто захочет совратить их. Если ребенок видит по телевидению людей, занимающихся сексом (я не имею в виду что-либо большее, чем сцены, которые все время показывают в телесериалах), то, если кто-то из взрослых предложит ему нечто подобное, он не будет напуган и может принять такое поведение как нормальное.

Вы можете предпринять некоторые меры, чтобы уберечь своего ребенка, но все же самое главное — это внимательно следить за тем, что он смотрит.

- ✓ Держите подальше кассеты, которые дети не должны видеть. Никогда не оставляйте на виду и другие эротические материалы, включая журналы и книги.
- ✓ Если вы пользуетесь пунктом видеопроката, обратите внимание на проставленные на кассетах категории, которые установила Американская кинематографическая ассоциация. Если ребенок попросит вас взять кассету, явно не предназначенную для его возраста, покажите ему категорию на коробке и не сдавайтесь; если уступите, потом будет очень сложно отходить на прежние позиции.
- ✓ Большинство кабельных компаний предлагают способы, с помощью которых можно блокировать те или иные каналы, по которым передаются материалы не для детских глаз. Позвоните в свою кабельную компанию и узнайте, что можно сделать.
- ✓ Начнем с того, что детям вообще не следует слишком много смотреть телевизор, и уж, разумеется, не поздно вечером, когда начинаются программы для взрослых. Если ваш ребенок плохо засыпает, ни в коем случае не берите его к себе в постель и не смотрите вместе с ним телевизор. Вы не только нарушите режим сна вашего ребенка, вы можете дать ему чрезмерную дозу эротической стимуляции.
- ✓ Старайтесь, чтобы ваши дети не смотрели новости. Зачастую в новостях содержатся сюжеты, которые детям смотреть не следует. Поскольку сюжеты сменяются быстро, неподходящий видеоряд может возникнуть еще до того, как вы успеете сообразить.
- ✓ Если вы нанимаете няню, дайте ей четкие инструкции о том, какие программы ребенку можно смотреть, а какие — нет. Объясните эти правила ребенку, а потом поинтересуйтесь, смотрел ли он какие-либо запретные программы. Маленькие дети вряд ли станут обманывать вас.
- ✓ Если у вас дети с большой разницей в возрасте, убедитесь, что старшие дети не смотрят неподходящие программы в присутствии младших.



Я знаю, как удобно использовать телевизор в качестве няни, особенно в наши дни, когда оба родителя уходят на работу. Я не говорю, что от этого надо полностью отказаться, вот только примите все меры предосторожности. Это еще

более важно, когда ребенок “самостоятельный”, т.е. остается один после школы, пока с работы не вернутся родители. Если у него под рукой окажется “не тот” материал, соблазн посмотреть его будет очень велик. Поэтому, если у вас дома есть такие материалы, сделайте так, чтобы они всегда были под замком.

## *Оградить детей от киберпорно: хорошие и плохие новости*

Нет сомнений, что дети гораздо лучше нас разбираются в компьютерах: это плохие новости. Хорошие новости состоят в том, что недавно все основные линии on-line, многие электронные доски объявлений для взрослых, а теперь даже и сеть Internet начали предоставлять родителям средства контроля. С разной степенью легкости они позволяют вам просматривать интересующий вас материал, не очень при этом беспокоясь о том, что ваши дети смогут его найти.

### **Просвещайте своих детей**

Как всегда, используйте здравую логику: говорите детям, что те же правила, которые надо выполнять, когда идешь по улице (подробнее об этом речь пойдет в разделе “Поговорите о посторонних” далее в этой главе), применимы и для того случая, когда они путешествуют в Internet. Национальный центр по делам пропавших и эксплуатируемых детей издал великолепную брошюру под названием *Child Safety on the Information Highway* (“Безопасность детей на информационной магистрали”), в которой имеются хорошие рекомендации.

- ✓ Установите правила, по которым ваш ребенок пользуется компьютером, и обсудите их с ним.
- ✓ Не разрешайте ребенку сообщать по Internet какую-либо личную информацию, такую как адрес, номер телефона или школы.
- ✓ Не разрешайте ребенку устраивать виртуальные встречи с незнакомцами либо посылать им свои фотографии.
- ✓ Скажите детям, чтобы они тут же сообщили вам, если кто-то пришлет им сообщения, которые им по какой-то причине не нравятся.

### **Контролируйте доступ детей**

Предоставление взрослым доступа к широкому спектру материалов и одновременно защита от них детей, к счастью, становится одним из приоритетов для поставщиков и пользователей сетей on-line. Коммерческие службы on-line, в том числе Internet, разработали несколько способов ограждения пытливых молодых умов от доступа к непотребным для них материалам. Чтобы узнать последнюю информацию, советую вам посетить сайт [GetNetWise.com](http://GetNetWise.com). Данный сайт — это услуга общего пользования, которую поставщики Internet предоставляют как корпорациям, так и общественным организациям. Компании, представленные на этом сайте, выстроены в виде подробного рейтинга, включая *America Online*, *AT&T*, *Disney*, *Microsoft*, *Yahoo!* и т.д. На этом

сайте можно найти не открывающиеся нежелательные сайты, поисковые системы для детей, бесплатно загружаемые фильтрующие программы, а также информацию о браузерах, предназначенных для детей.

На рынке имеются десятки фильтрующих программ, и GetNetWise.com может подсказать вам именно ту, которая обладает нужными вам функциями. Аналогичная информация есть на сайте [www.safekids.com](http://www.safekids.com).



Но, как бы вы ни защищали свой домашний компьютер, ваш ребенок может иметь доступ к другим компьютерам, не оборудованным такими фильтрами. При том что начальные школы могут установить эти функции, публичные библиотеки, как правило, этого не делают, поскольку тем самым будет заблокирован доступ для взрослых пользователей, что поднимет вопрос о свободе слова. И, разумеется, компьютеры друзей вашего ребенка могут не иметь такой же защиты, как ваш домашний компьютер. Так что обязательно упомяните другие доступные для ребенка компьютеры, когда будете устанавливать для него правила пользования Internet.

## *Поговорите о посторонних*

Родители обязательно должны поговорить с детьми о том, как вести себя с чужими людьми, и о сексе. Сложность первой темы состоит в том, как донести до детей необходимую информацию таким образом, чтобы они осознавали опасности, исходящие от посторонних людей, но не пугались до такой степени, чтобы не отходить от вас ни на шаг.



Я предлагаю вам говорить с ребенком о чужих людях понемногу, но регулярно. Дети не способны воспринять слишком много нового материала за один раз, и, как правило, им надо прослушать его несколько раз, чтобы усвоить. Кроме того, по мере взросления ребенка ему должны предлагаться все более и более зрелые рассуждения. Хотя слов “не бери конфеты у чужих людей” может быть достаточно для четырех- или пятилетних, ребенку постарше следует говорить о том, чтобы он не только отказывался от предложенных конфет, но и от любого одолжения, включая деньги или предложение подвезти домой из школы.

## **Приучите своих детей все вам рассказывать**

Важно не только рассказать детям о том, чего они не должны делать, важно сообщить, что им следует сделать, если к ним обратится чужой человек с непристойными предложениями, а именно: убежать и сразу же рассказать все взрослому. Я думаю, что первая часть — не делать чего-то — для ребенка проще, чем вторая. Почему? Поскольку, пережив сексуальные домогательства, дети зачастую просто выбрасывают этот случай из головы<sup>3</sup>, но если они чувствуют, что совершили что-то постыдное, то пытаются скрыть это от вас.

<sup>3</sup> Данный феномен в психоанализе получил название *вытеснения*. При вытеснении происходит устранение из сознания и удержание в бессознательном мыслей, образов и воспоминаний, содержание которых несовместимо с моральными требованиями индивида. — *Примеч. ред.*



Поскольку вы хотите, чтобы ваши дети рассказывали вам *все*, вы должны всеми силами убедить их в том, что не собираетесь их наказывать, если они расскажут вам о случившемся. Вселить в них подобную уверенность — дело непростое, и в этом случае, я думаю, лучшим способом будет повторить то, что вы хотите донести, несколько раз, пока вы окончательно не убедитесь, что ребенок на самом деле вас понял.



Если ребенок сообщит вам нечто экстраординарное, не реагируйте слишком остро. Он может почувствовать, что что-то не так, а это может нарушить связь между вами именно в тот момент, когда вам потребуется, чтобы ребенок рассказал вам все, что только сможет. Старайтесь сохранять спокойствие и серьезность, когда уточняете информацию.

## Взаимодействие с другими родителями

Всегда лучше организовать родительский комитет еще *до* того, как случится беда, вместо того, чтобы заняться этим после, вот почему я рекомендую, чтобы вы безотлагательно скоординировали меры с другими родителями и взрослыми вашего квартала. И в этом случае не надо вести себя истерично (не за каждым углом притаился маньяк-педофил), но нужно быть наготове, в этом есть здравый смысл.

Комитет, который вы создадите, может быть крайне простым. Он может свестись к одному-единственному собранию, на котором все согласится присматривать за детьми друг друга, потом составят список и обменяются телефонами. Главное назначение такого комитета состоит в том, что если какой-либо взрослый из вашего квартала увидит, что с вашим ребенком происходит что-то подозрительное, то он будет заранее знать, что у него есть ваше разрешение на вмешательство.

## *Сексуальное образование и старшие дети*

В этой главе я подсказываю вам, как освещать маленьким детям вопросы об аистах и капусте, однако такой разговор по душам вести с детьми постарше куда труднее. Многие родители отмахиваются от него и надеются на лучшее, но в нынешнюю эру СПИДа — это очень рискованный маневр. Конечно, вашему ребенку, скорее всего, расскажут кое-что о СПИДе и других вопросах секса в школе, но будет ли этого достаточно?



По моему мнению, секс — это тема, которую должны совместно освещать и родители, и школа, при активном участии обеих сторон. Школьные учителя лучше подготовлены для серьезной подачи материала, поскольку они профессиональные преподаватели, но привнесение нравственного содержания, что является важнейшим компонентом, — это долг родителей.

Я считаю, что школы должны извещать родителей о том, что соответствующие темы преподаются, присылать им на дом своего рода анкеты, дабы родители их заполняли и отправляли назад в школу. Эти анкеты требуют, чтобы родители задали своим детям определенные вопросы, чтобы убедиться, что те усвоили содержание урока. Часть процесса сексуального образования должна представлять собой обсуждение с

участием родителей и ребенка, в ходе которого родители могут дать свои нравственные наставления. По возможности в обсуждении должны участвовать отец и мать, и они должны заранее договориться между собой о том, чтобы общий тон был как можно более спокойным, чтобы эмоции не вспыхивали, как это часто случается в беседах с подростками.

Вопреки тому, что думают многие люди, последние опросы показали, что в целом родители хотят, чтобы их детям давали в школе исчерпывающую информацию. СПИД беспокоит всех родителей, и большинство осознают, что лучшая защита, которую они могут предложить, — это точная информация. Однако если школьная система не справляется адекватно с этой задачей, родителям надо взять на себя большую часть ответственности.

## Знать не значит делать

Некоторые родители выражают в отношении сексуального образования самое большое беспокойство, и вот почему: если они доведут до сведения своих отпрысков, что секс действительно существует, и если они расскажут им о правилах безопасного секса, то тем самым могут дать им понять, что сексом можно заниматься до вступления в брак. Эти опасения необоснованны, если вы будете контролировать ситуацию. Если вы прямо скажете своему ребенку-подростку, что не одобряете добрачный секс, у вашего ребенка не сложится двусмысленное представление.

Если вам не по душе эта идея, вспомните о других примерах. Множество отцов учат своих сыновей боксировать, наносить удары, защищаясь при этом второй рукой. Когда отец научил этому сына, ожидает ли он, что его ребенок тут же отправится в соседний дом, чтобы начистить физиономию своему давешнему обидчику? Разумеется, нет, — он просто хочет, чтобы сын смог защитить себя. Или, когда мать дает дочери десятку, чтобы она могла уехать домой после свидания на такси, если ее друг поведет себя наглым образом, ожидает ли она, что такое обязательно случится?

Я не люблю приводить цифры и здесь не стану этого делать, но знаю, как много подростков занимается сексом. Поэтому отпустить ребенка “на свободу”, не дав ему знаний о безопасном сексе, — это намного более рискованно, чем не говорить об этом вообще.



Я не верю и в тактику запугивания, потому что знаю — она не действует. В некоторых странах новобранцам показывали фильмы о венерических болезнях, которые должны были запугать их, но помогло ли это? Нет! Если у солдата был шанс сходить к проститутке, он об этих фильмах даже не вспоминал.

Половое влечение — это могучая сила, и если молодая пара по уши влюбляется друг в друга, их отношения могут дойти до секса. Вы в состоянии только несколько отсрочить это событие, но не отменить его. Вы не можете следить за детьми ежесекундно. Исходя из этого факта, ваша задача — сделать так, чтобы ваш ребенок усвоил методы безопасного секса.

## Давать или не давать презервативы



Некоторые родители относятся к своим обязанностям так серьезно, что доводят до сведения подростков, особенно мальчиков, где в доме хранятся презервативы. Поскольку в таком случае никто из родителей не сможет устоять перед соблазном, чтобы время от времени не пересчитывать эти самые презервативы, им придется смириться с наличием сексуальной жизни у своего ребенка.

Если вы знаете себя достаточно хорошо и уверены, что начнете тут же все разнюхивать, если презервативы станут исчезать, тогда, возможно, вам не стоит играть в аптеку. Сегодня презервативы купить легко, а вот доверие своего ребенка — нет. Если ребенок решит, что единственная причина, по которой вы храните дома презервативы, — это поймать его на горячем, тогда ваши отношения с ним могут серьезно испортиться.

### *Идеи, которые не стоит поднимать*

Вы общаетесь со своим ребенком многими способами, и такое общение всегда имеет результат, даже если вы это не осознаете. Поэтому следите за тем, что вы делаете и говорите в присутствии детей. Позвольте привести некоторые примеры.



#### Папа и Дебби

Когда Дебби была еще маленькой девочкой, она постоянно сидела у папы на коленях, обнимала его и целовала, и ему это было по душе. Потом, когда она повзрослела (ее грудь начала развиваться, и вся ее фигура округлилась), папа отстранился от всех этих физических проявлений любви. Он решил, что подобная нежность неуместна, и стал относиться к Дебби так, как

будто она — чужая взрослая женщина, а не его маленькая дочка.

Дебби стало больно, когда это случилось. Она не понимала, почему отец отвергает ее. Она думала, что сделала что-то не так, и, чтобы заполнить возникшую пустоту, стала искать кого-то другого, с кем ей было бы так же хорошо, как с папой, и вскоре нашла мальчика, который откликнулся на ее желание.

Некоторые девочки реагируют так же, как Дебби, если их отцы внезапно отстраняются от них в период полового созревания. Другие решают, что их новое тело уродливо, раз папа отвернулся от них, и прячутся “в раковину”. Ни одна из этих реакций не адекватна, вот почему отцы должны быть очень внимательны в отношениях с дочерьми.

Случай с Билли показывает, как некоторые родители могут отказать своим детям в праве на личную жизнь.



## Папа и Билли

Когда будущий отец Билли еще учился в школе, он редко ходил на свидания. Кончилось тем, что он женился на очень серьезной девушке, с которой встретился в колледже, и это была единственная женщина, с которой он когда-либо занимался сексом. Он любил свою жену, но часто жалел о том, что у него до женитьбы не было других женщин.

Папа и Билли всегда были дружны, вместе занимались спортом и ходили на футбол. Когда Билли начал ходить на свидания, папа принял самое горячее участие в жизни сына. Он восхи-

щался девушками, которых приводил Билли, и поощрял его заниматься с ними сексом, отпуская комментарии, вроде: "Похоже, она хороша в постели!"

Билли, возможно, и не занимался бы сексом с первыми своими подружками, однако из того, что говорил папа, он решил, что от него требуется именно это, и не заставил себя ждать. При этом он затаил обиду на отца. Близость, которая была между ними, ослабевала, потому что Билли не хотел, чтобы его папа знал, с кем он вообще встречается, и особенно не хотел теперь приводить девушек домой.

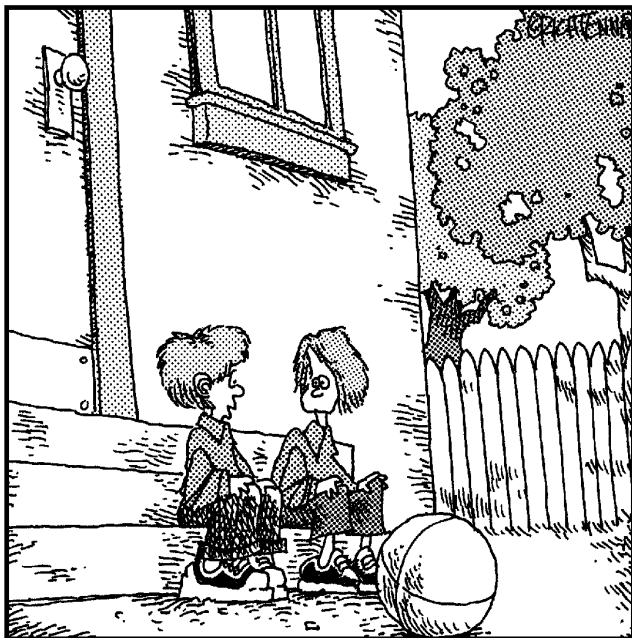
Родители могут совершать самые разные ошибки и не осознавать всю серьезность тех ошибок, которые относятся к сексуальной сфере. Попробуйте проанализировать свое поведение перед детьми с их точки зрения. Если вам не понравится то, что вы увидите их взором, тогда постарайтесь изменить свое поведение. Если вам трудно это сделать и вы подозреваете, что делаете что-то совсем не так, приобретите книги, в которых описываются проблемы, беспокоящие вас.



Помните, что хотя секс очень легко превращает нас в родителей, он не делает нас специалистами в области воспитания ребенка. Но вы можете научиться быть хорошими родителями, и это, вне всяких сомнений, будет стоить потраченных усилий.

## Часть VI

# Великолепные десятки



"Я знаю, что такое романтическое путешествие.  
Это когда мои родители предлагают мне погулять  
в течение часа - другого".



### *В этой части...*

Согласно еврейским традициям, число 18, обозначающее жизнь, считается счастливым. Однако Джон Килкуллен, мой хороший друг, в книгах издательства *IDG Books* отдает предпочтение числу 10. Что ж, я ничего не имею против этого числа и традиций нашего издательства, поэтому заключительная часть этой книги содержит традиционные великолепные десятки. И хочу надеяться, что самое главное, что вы почерпнули из этой книги, — это оптимизм.

# Десять глупостей о сексе, в которые верят люди

*В этой главе...*

- Берегите невинность
- Чаще — не всегда лучше
- Гетеросексуалы тоже болеют СПИДом
- Не надо сравнивать партнеров
- Вы можете стать лучшим любовником

**К**люч к нормальной сексуальной активности — это сексуальная грамотность, а один из основных путей получения степени магистра сексуальных наук — это вымести все мифы о сексе, которые прячутся в уголках вашего сознания.

Многие люди до сих пор убеждены в некоторых очень глупых вещах о сексе, так что не удивляйтесь, если обнаружите, что кое-какие из этих вредных идей суетятся и вокруг ваших мозговых клеток. А избавиться от некоторых идей не так-то просто, отбросить их всего один раз недостаточно; надо быть постоянно начеку, чтобы они вновь не прокрались в ваше сознание. Хотя вы можете привыкнуть к такой парализующей вас мысли, как “Я не могу стать лучшим любовником”, постарайтесь выработать рефлекторную реакцию и отбрасывать эту мысль, как только она вновь появится. Каждый может стать лучшим любовником, стоит только постараться.

*Если у меня не было секса до 18 лет, я неудачник*

Когда вам будет 85 лет и вы оглянетесь на прожитую жизнь, будет совершенно не важно, в каком возрасте вы начали заниматься сексом. Вам это будет все равно, да и остальным тоже. Но для многих 18-, 22- и 25-летних, особенно девственников, тяжесть их сексуального статуса, похоже, возрастает ежечасно. Они думают, что факт, что они никогда не занимались сексом, отображен у них на лбу и что все потешаются над ними.

Если вы относитесь к этой категории, прошу вас, не взваливайте на себя излишнюю тяжесть. Если чувствуете сексуальную неудовлетворенность, можете мастурбировать. Будьте благодарны, что можете доставлять себе оргазмы, и не сокрушайтесь о том, что этого не делает для вас кто-то другой.

Вот если у вас нет близкого вам человека и вам одиноко, то настоящей задачей станет найти себе партнера. И тогда, если вы найдете кого-то, кого сможете полюбить, занятия сексом с ним станут для вас реальностью. Но вы можете быть не менее счастливы и ожиданием сексуальных отношений до вашей свадьбы. Что выбрать — решать только вам.



Помните, многие люди начинают сексуальную жизнь в очень раннем возрасте, но, поскольку это ненормальная ситуация, они никогда не узнают, как стать искусным любовником, и у них никогда не бывает потрясающих сексуальных отношений. Вместо того чтобы кидаться с головой в секс только потому, что вы достигли определенного возраста, научитесь давать вашим чувствам время, чтобы они могли окрепнуть и развиваться. Лучше всего, если вы до времени подождете с сексом, а еще лучше — до того момента, как встретите того единственного человека в своей жизни.

## *Чем чаще я этим занимаюсь, тем больше получаю удовольствия*

Я не из тех, кто будет вам советовать никогда не вступать в случайные половые связи. В некоторых случаях взаимное притяжение двух людей чрезвычайно сильно, обстановка идеальна, и упускать такой момент очень не хочется. Если вы осторожны и предохраняетесь, если вы знаете обо всех опасностях, тогда вы вполне можете вступить в случайную связь разок-другой.

Однако некоторые люди делают случайные связи стилем жизни. Для этих людей разнообразие — это острота существования. Они не хотят постоянных отношений, предпочитают вереницу меняющихся сексуальных партнеров. Для них количество, а не качество составляет самый лучший секс.



Если вы один из тех, кто думает, что больше секса — лучше, чем хороший секс, я скажу, что такое мнение глупо, глупо и еще раз глупо.



В новом тысячелетии, когда так распространены СПИД и другие заболевания, передающиеся половым путем, вы умножаете риск, увеличивая число партнеров, и определенно играете с огнем. Безопасного секса между людьми просто-напросто не существует — есть только более безопасный секс. Даже если вы не подхватите какое-нибудь из ЗППП во время первой случайной связи (и даже второй или третьей), то каждый раз, как будете вступать в следующую, вы увеличите риск. И одной из причин этого будет то, что люди, с которыми вы вступаете в случайные связи, вероятнее всего, ведут себя также рискованно. Поэтому в какой-то момент вы обязательно попадетесь, если будете вступать в случайные связи снова и снова.

А что если вы женщина и совершили ошибку, в результате которой забеременели? Какую поддержку вы можете ожидать от того, кого едва знаете?

Помимо риска, случайные связи отличаются невысоким качеством секса. Душевная близость, разделенные чувства, присущая моменту романтика — вот что делает реальный секс лучше мастурбации. Ничего этого нет во время случайных связей.

А потом еще возникает проблема следующего утра. Было ли это началом долгих сексуальных отношений или приключением на одну ночь? Если вы захотите встретиться с этим человеком еще раз, а он будет против, то представьте себе, насколько горше будет чувство отверженности по сравнению с изначальным отказом. А если вы не захотите продолжения, насколько хороша была эта случайная связь, если вы не желаете повторить ее?

Очередная зарубка на спинке кровати принесет вам меньше счастья, чем обмен полноценными эмоциями, которыми делятся друг с другом любящие люди.

## *Моя гетеросексуальность меня бережет*

Поскольку эпидемия СПИДа поразила в первую очередь гомосексуалистов, многие люди традиционной ориентации отказываются осознавать, что могут заразиться этой смертельной болезнью. Они думают, что могут без последствий для себя не предохраняться, занимаясь сексом. Но это ошибка!

В Африке, где СПИД наиболее распространен, болезнь поражает главным образом гетеросексуалов. А в западных странах наиболее быстрыми темпами СПИД распространяется как раз среди гетеросексуалов, а не гомосексуалистов. Число ВИЧ-инфицированных гетеросексуалов растет с каждым днем, а следовательно, растет опасность для каждого гетеросексуала.

Ваш гетеросексуальный выбор не защищает вас от этой болезни-убийцы. В настоящее время еще не найдено средство от СПИДа. Поэтому вам надо следовать безопасной сексуальной практике. (В главе 19 детально рассматриваются ЗППП, включая СПИД. Если вы до сих пор игнорируете опасность СПИДа, тогда я настаиваю, чтобы вы прочли эту главу!)



Вера в то, что СПИД может поражать только гомосексуалистов, — заблуждение, которое может стоить вам жизни.

## *Чужой огород всегда лучше*

Некоторые думают, что много теряют, сохраняя супружескую верность. Когда дело доходит до интрижек, эти люди считают, что на соседней лужайке трава зеленее. Хотя скука в сексе — это проблема, которой надо избегать, все же постарайтесь снять зеленые очки, когда заглядываете через забор к соседу.

Тема секса превалирует сегодня в средствах массовой информации. Из телевидения, журнальных и газетных статей вы можете узнать о сексуальных похождениях известных людей. А если события в вашей спальне не соответствуют этой глянцевої героинке, тогда вы чувствуете недовольство своей сексуальной жизнью, хотя до того она вас вполне устраивала.



Советую вам относиться ко всей этой бесконечной информации с некоторой долей скепсиса. Неужели вы полагаете, что люди всегда откровенны, когда заполняют анкеты для развлекательных журналов? А будь вы сами на их месте, разве не захотели бы слегка присочинить?

Я полагаю, что большинство людей преувеличивают. Поэтому, когда вы узнаете о том, как часто другие занимаются сексом, сколько у них партнеров, или любую другую столь сейчас распространенную статистику, вам может показаться, что вы не на высоте. Но если все эти цифры раздуты, тогда вы отнюдь не в числе отстающих, не так ли?

Перестаньте обращать внимание на то, чем будто бы занимаются все остальные, и сконцентрируйтесь на том, как наилучшим способом воспользоваться тем, что есть у вас. Большинство людей могут улучшить свою сексуальную жизнь, и я буду всегда это утверждать. Но если вы пытаетесь добиться улучшений лишь только потому, что хотите не отставать от других, тогда вы заранее уготовите себе разочарование. (Кроме того, вполне возможно, что эти люди пытаются угнаться за ВАМИ!)

## *Занятия сексом все исправят*

Секс — это не спасительное средство в случае никуда не годных отношений. Этот факт для некоторых из вас очевиден, но многие, особенно женщины, этого, похоже, не понимают. Женщина может состоять в отношениях с кем-то, кто ее всячески третирует, но, вместо того чтобы бежать от него без оглядки, соглашается сделать еще один шаг ему навстречу и заняться с этим человеком сексом. Почему? Она думает так: поскольку секс — это то, что ему, похоже, так сильно надо, он превратится в котенка, как только добьется своего. В некоторых случаях кое-какое удовольствие от такого секса получают оба партнера; в других случаях торжествует только один. Но секса недостаточно для того, чтобы сохранить отношения, как бы ни было хорошо.

Сначала надо создать отношения (построить их и превратить в нечто, что стоит разделить друг с другом), а потом уже добавлять последний компонент — секс.



Секс подобен взбитым сливкам, которые подают с фруктовым десертом. Без фруктов сами по себе взбитые сливки не так великолепны, но смешанные с остальными ингредиентами, те же самые сливки представляют собой изумительное лакомство.

Сам по себе секс не может восполнить все пробелы в отношениях, поэтому, прежде чем заняться с кем-то сексом, возведите основу.

## *Хороший любовник должен быть открытой книгой*

Когда вы с кем-нибудь знакомитесь, вы, возможно, стараетесь скрыть те или иные черты своего характера. Если у вас прыщи, вы скрываете их с помощью пудры. Если у вас несвежее дыхание, вы жуете мятную резинку. Если вы неряшливы, то ради такого случая надеваете приличный костюм.

И если вы поладили, медленно, но верно вы начнете слой за слоем сбрасывать маскировку и откроетесь друг другу по-настоящему. Часть таких откровений произойдет, если вы займетесь сексом. Другие аспекты вашей личности, которые вы откроете, не будут иметь ничего общего с сексом, но они будут более важными для того, чтобы другой человек узнал вашу истинную натуру.

Это великолепный процесс и чрезвычайно важный для создания отношений, но вы можете при этом зайти слишком далеко.

- ✓ Если вы любите человека, но считаете, что у него большой нос, не стоит говорить ему об этом снова и снова, да и вообще не надо.
- ✓ Если, занимаясь любовью, вы фантазируете о том, что находитесь в объятиях Шарон Стоун или Харрисона Форда, об этом тоже не надо говорить партнеру. Этим вы только уязвите его самолюбие.
- ✓ И если вы всегда мечтали заняться любовью посреди цирковой арены, а ваш партнер — человек строгих правил, то лучше не открывайтесь перед ним. Если откроетесь, ваш партнер станет думать о вас плохо, а вы ничего другого не добьетесь.



Да, вы должны быть как можно честнее со своим партнером, особенно если это ваш супруг или супруга. Но честность — не лучшая политика, если она причиняет боль любимому человеку.

## *Всегда следует сравнивать сексуальных партнеров*

Я могу понять, когда сравнивают определенные вещи. Если вы сравниваете два ресторана и решаете, что один из них лучше, то в следующий раз вы можете пойти в тот, который предпочли. То же самое касается различных мест отдыха, которые вы посетили во время отпуска, или когда вы делаете выбор между двумя парами обуви.



Но сравнение партнеров в сексуальном смысле может завести в тупиковую ситуацию. Стоп! Я не говорю о сравнении двух людей, из которых вы собираетесь выбрать себе партнера. Я говорю о том, когда у вас сложились с кем-то отношения, вам хорошо друг с другом и вы в итоге становитесь любовниками. Если на этом этапе вы начнете сравнивать то, как этот человек занимается любовью, с тем, как это делал ваш предыдущий партнер, вы наживете себе проблемы.

Сексуальные чувства могут быть очень сильными, но одновременно очень хрупкими. Например, если мужчина переживает о том, добьется ли он эрекции или нет, у него, вероятно, ничего не получится. Или если женщина начнет напряженно думать «Когда же наступит мой оргазм?», она его, скорее всего, так и не дожидается.

Вы можете сколько угодно полагать, что сексуальные ощущения зарождаются исключительно внизу живота, на самом деле они концентрируются у вас сверху — между ушами. А это означает, что вас можно очень легко отвлечь от насущного занятия.

Так что, коль вы запустите процесс сравнения (даже если ваш новый любовник окажется на высоте и докажет свое превосходство), сам факт, что вы заняты сопоставлениями, вместо того, чтобы наслаждаться моментом, лишает вас части удовольствий.



Следовательно, старайтесь подавить в себе желание сравнивать своих сексуальных партнеров и отдайтесь тем чувствам, которые вы испытываете.

## *Я не могу стать лучшим любовником*

Если вы читали о жизни какого-либо выдающегося человека (профессионального спортсмена, известного актера, великого художника), то знаете, что эти люди очень много работали, чтобы добиться успеха. Разумеется, природный талант имеет значение в том, насколько вы успешны, однако стремление развить собственные возможности не менее значимо, поскольку чем больше усилий вы приложите к тому, чтобы преуспеть в чем-то, тем лучшим мастером станете.

Эта мысль применима к сексу не в меньшей степени. Каждый может стать искусным любовником. Некоторые из наиболее распространенных трудностей, с которыми сталкиваются люди, легко устранимы. Чаще всего мне задают следующие вопросы.

- ✓ Мужчины часто спрашивают меня, что делать, если у них преждевременная эякуляция. Я им говорю, что, поскольку это всего лишь приобретенная проблема, любой мужчина, задавшийся целью, может ее устранить. А если ему в этом поможет его дорогая половина, это намного облегчит задачу. (Подробнее о преждевременной эякуляции см. в главе 20.)
- ✓ У женщин наиболее распространенная, по моим наблюдениям, проблема — неспособность достичь оргазма. И в этом случае подавляющее большинство женщин, страдающих этим, на самом деле готовы к оргазму, что означает следующее: они могут научиться получать оргазмы и передать приобретенные навыки своим сексуальным партнерам (подробнее об этом см. в главе 21).

Поэтому не употребляйте слово “никогда” по отношению к сексу.

## *Любовники подобны сиамским близнецам*

Он любит пиво, а она без ума от шампанского. Она предпочитает рыбу, для него нет ничего лучше колбасы. Она поклонница оперы, а ему требуется рев стотысячного стадиона. Да, у вас и у вашего любовника могут быть общие вкусы, но не во всем. А с какой стати, спрашивается?

Естественно, это относится и к сексу. Я уверена, что вам обоим нравятся оргазмы, но в отношении их необходимого количества за определенный период могут быть значительные разногласия, равно как и в том, кому что нравится или не нравится в способах их достижения.

Если вы согласитесь с тем, что вы разные, и если вы согласитесь достигать компромиссов, то у вас не должно быть проблем со взаимной адаптацией. Один из навыков, которому вам, вероятно, придется учиться — это как удовлетворить партнера, когда вам самим оргазм не так уж нужен. Научиться этому нетрудно, и, если у вас получится, ваши отношения с партнером станут намного лучше.



А вот нереальные ожидания могут принести вам много разочарований. Так что не требуйте от партнера, чтобы он был вашим сиа́мским близнецом. Вы будете намного счастливее с человеком, который отличается от вас.

## *Мы слишком стары для секса*

По мере старения люди обнаруживают, что многие их способности снижаются, но далеко не все так легко отказываются от секса.

Если ваше зрение слабеет, вы ведь не перестаете читать или смотреть телевизор, а направляетесь к окулисту за очками. Если ваш слух портится, как вы поступаете — привыкаете все время переспрашивать “Что вы сказали?” или приобретаете слуховой аппарат? Если вам трудно ходить, вы можете сменить себе берцовую кость на искусственную или хотя бы купить трость, чтобы как-то передвигаться. И если ваши сексуальные способности снижаются, почему надо от него вообще отказываться?

То, что сексуальные функции с возрастом ослабевают — это факт, но то, что они прекращаются совсем, никем не доказано. По мере того как человек становится старше, он проходит через определенные стадии, которые различны для мужчин и женщин. Мужчины теряют способность к психогенной эрекции, и им требуется стимуляция пениса с помощью партнерши. Некоторые мужчины постарше теряют и эту способность, но теперь благодаря препаратам наподобие *Viagra* у них есть способ решения проблемы. Женщины прекращают выделять естественную влагалищную смазку, и им приходится покупать ее искусственные заменители (о возрастных изменениях см. в главе 14).

Если очки не мешают вам наслаждаться чтением книги, то возрастная адаптация к сексу не должна становиться такой уж большой помехой, если вы сами не раздуете проблему. И уж, конечно, никогда не стоит отказываться от этой самой захватывающей стороны жизни.



Занимайтесь сексом, пока вам позволяют физические данные. Это добавит радости и разнообразия в вашу жизнь.



# Десять советов на тему безопасного секса

*В этой главе...*

- Учитесь говорить “нет”
- Ограничьте количество партнеров
- Будьте начеку
- Договаривайтесь о более безопасном сексе
- Не рискуйте

**Н**ет абсолютных гарантий, даже когда речь заходит о безопасном сексе, но вы можете наслаждаться *более* безопасным сексом, если будете следовать рекомендациям специалистов.

Если вы не в состоянии запомнить следующие десять советов, записывайте их фло-мастером у себя на запястье каждый раз, перед тем как заняться сексом. Делайте так до тех пор, пока они не будут запечатлены в вашем мозгу химическим карандашом и твердым почерком (рядышком с правилом всегда копировать компьютерные файлы).

## *Учитесь говорить “нет”*

Еще никто не умер от сексуальной неудовлетворенности, чего нельзя сказать о заболеваниях, передающихся половым путем.

Если вы долгое время не имели сексуальных отношений и вдруг появилась такая возможность, это вовсе не означает, что вы должны тут же поддаться искушению. Чем меньше вы знаете о человеке, тем выше вероятность, что он может заразить вас болезнью. Значит, научитесь отказываться от случайного секса.



Да, вы можете постараться надежно предохраниться, но вы никогда не сможете быть уверенными в этом на все 100%. Помните о том, что речь идет о вашей жизни. Разве она не стоит того, чтобы проявить осторожность?

## *Ограничьте количество партнеров*

Вы когда-нибудь видели цирковой номер с клоунами и маленьким автомобилем? Автомобильчик ездит по арене и выглядит так, будто там едва хватает места одному человеку; не успеваете вы оглянуться, как из него высыпаются 25 клоунов в больших

ботинках и в колпаках. Вспоминайте этот номер, когда видите перед собой потенциального партнера. Чем больше у него до этого было половых связей, тем больше неприятностей подстерегает вас.

Когда вы занимаетесь сексом, вас в постели совсем не двое. Под одеялом прячется каждый партнер, с кем ранее занимался сексом ваш визави, а также партнеры этих партнеров. Пусть вам не видны их большие красные носы, можете быть уверены, что любые вирусы, которые они могли оставить после себя в теплом обнаженном теле, лежащем сейчас рядом с вами, прокладывают путь к любой незащищенной брешу вашего тела.



Для вирусов вы всего лишь носитель (отличное место для жизни и воспроизведения), и если их жизненные процессы вас разрушат, я могу сказать только одно: их совесть не так развита, как способность размножаться.

## *Не полагайтесь на интуицию*

У некоторых людей честность ясно обозначена на лице. Вы уверены, что если одолжите им машину, они вернут ее точно в оговоренное время. А что если вы ошибаетесь и перед вами вор, который собирается угнать вашу машину? Если вы доверите интуиции решение важных вопросов, то многим рискуете.

Ненадежность интуиции, когда речь заходит о заболеваниях, передающихся половым путем, состоит в том, что многие люди свято верят, что здоровы, хотя на самом деле это не так. Некоторые ЗППП поражают организм носителя и не имеют никаких симптомов, так что, когда вам кто-то говорит, что у него никогда не было никаких болезней, то он выглядит как абсолютно честный человек только потому, что это абсолютно честный человек. Трудность, с которой сталкивается ваша безошибочная интуиция в подобной ситуации, заключается в том, что честность этого человека не стоит и ломаного гроша. У него есть темная сторона, о которой он и сам ведать не ведает. Он истинно верит, что не может вас заразить, а фактически — может.



Не доверяйте слепо интуиции, лучше следуйте правилам безопасного секса. В будущем вы об этом не пожалеете.

## *Враг не дремлет, или о пользе бдительности*

Я часто рекомендую людям выпивать бокал-другой вина, чтобы расслабиться и получить больше удовольствия от занятия сексом. Но это предложение подходит только в том случае, когда два человека очень хорошо знают друг друга. В других ситуациях любое притупление чувств после приема алкоголя или наркотиков может оказаться очень опасным.

Многие, будучи здорово навеселе, достаточно неожиданно для себя начинают заниматься сексом; в других обстоятельствах, т.е. будь они потрезвее, они никогда бы не сказали “да”. Если вы с несколькими своими друзьями выпили чуть больше, чем

нужно, вероятность того, что ситуация превратится в сексуальный эпизод, маловероятна. Но если вас пригласили к кому-то домой на вечеринку и вы толком не знаете ни хозяина, ни многих гостей, то если вы станете слишком часто прикладываться к бутылке, вы можете пожалеть о последствиях.

Если спальня всего лишь дальше по коридору, вы можете вскоре очутиться там без одежды и с кем-то, кто пытается заняться с вами очень интимными вещами. При таких обстоятельствах вы не будете думать о более безопасном сексе, если вообще сможете думать. То же происходит и с вашим таинственным партнером.



Чтобы заниматься более безопасным сексом, вы должны делать это осознанно, а для этого у вас должно функционировать большинство извилин. Поэтому, если хотите сохранить трезвый разум, закажите легкий напиток (или безалкогольное пиво, если не хотите, чтобы кто-то догадался, что вы хотите оставаться трезвым).

## *Заранее обговаривайте вопросы секса*

Если вы встречаетесь с кем-то и отношения ваши продвигаются вперед семимильными шагами, не затягивайте с разговором о более безопасном сексе. Чем ближе вы к моменту, когда секс становится все более и более вероятным, тем труднее будет контролировать дальнейшее развитие событий.

Разумеется, если вы уже сняли одежду, то слишком поздно заводить разговор о более безопасном сексе. Я полагаю, вам следует поговорить об этом задолго до этого момента. Если вы хотите настоять, чтобы партнер прошел тест на СПИД, то вам придется ждать шесть месяцев прежде, чем можно будет совершить половой акт. Поэтому чем раньше вы начнете разговор, тем скорее сможете заняться с ним сексом (см. главу 6).



Я уверена, что вы находите многие черты характера, такие как честность или великодушие, настолько важными, что не подумаете завести отношения с человеком, не убедившись в наличии у него этих качеств. Добавьте сюда знания о том, что ваш потенциальный партнер не страдает ЗППП и не инфицирован ими, и вы будете еще в большей безопасности.

## *Пользуйтесь презервативами*

Презервативы не обеспечивают абсолютную защиту от ЗППП. Если их неправильно использовать, они могут протечь. Время от времени они дают трещину. А некоторые вирусы, в частности гепатита В, способны пробраться сквозь латекс. Но по сравнению с половым актом без предохранения презервативы подобны кирпичным стенам, которые возвел третий поросенок, чтобы защититься от страшного волка.

У вас нет уважительных причин, чтобы не пользоваться презервативом. Мужчины не теряют способности достигать оргазма, надевая презерватив. Им, возможно, больше нравится секс без презерватива (не стану отрицать), но заниматься сексом с презервативом — это все же гораздо лучше, чем не заниматься им вообще. Если речь заходит о более безопасном сексе, этому правилу нет исключений.

Чтобы вы могли пользоваться презервативом, он у вас всегда должен быть под рукой. Молодые люди обычно держат в своем бумажнике упаковку “на всякий пожарный”, но следует знать, что тепло и долгое хранение не лучшим образом воздействуют на презервативы, так что убедитесь, что используемый вами скафандр новый. Любая сексуально активная женщина тоже должна быть всегда готова предохраниться не только от беременности, но и от ЗППП.

## *Установите отношения до секса*

Некоторые относятся к более безопасному сексу с маниакальным рвением, и я не могу судить их за то, что они предпринимают все мыслимые меры предосторожности. Однако для других людей более безопасный секс не является обязательным правилом. Если ситуация благоприятствует, звезды сияют ярче обычного, гормоны выбрасываются в кровь, а презерватива под рукой нет, что ж, они могут поддаться моменту. Бранить кого-то за это бесполезно; приходится мириться, ведь секс — это часть человеческой природы. Никто из нас не совершенен, и время от времени все мы поддаемся соблазну, будь это лунная ночь или бокал *Martell*.

Ключевое условие более безопасного секса — не заниматься сексом с человеком, с которым у вас не сформировались отношения. Если вы узнали кого-то достаточно хорошо, если вы уже какое-то время встречаетесь, если вы ведете неспешные беседы о жизни и любви, если вы знаете о сексуальном опыте этого человека и если после всего этого вы действительно решите, что заняться сексом (разумеется, с презервативом) относительно безопасно для вас обоих, тогда — вперед.



Печально, но некоторые бесчестные типы каждый день заражают ни в чем не повинных людей ужасными болезнями. Даже свидетельство о браке — это не гарантия против ЗППП. Но в жизни нет абсолютных гарантий от чего-либо, и каждый день вам приходится принимать решения, результат которых вы никогда не можете знать заранее. Но нельзя позволить неведению полностью вас парализовать. Иногда просто необходимо совершить прорыв. И если вы примете все меры предосторожности, шансы на успех будут гораздо выше.

## *Не играйте с огнем*

Шанс передачи ВИЧ во время анального секса выше, чем при других видах секса. Не предохраняемый оральный секс также нельзя назвать более безопасным сексом. Заниматься сексом с кем-то, кого вы встретили в баре или сауне, очень опасно. Посещение секс-бара — далеко не безобидное мероприятие. Обмен женами не способствует укреплению здоровья. Поделиться иглой для инъекций — значит поделиться вирусом ВИЧ.

Большинство людей даже не думают о таких рискованных выходах, но других привлекает жизнь на грани. Эти люди, похоже, бросают вызов злодейке-судьбе, чтобы та ответила ударом, и чаще всего именно так и случается.

Когда вы идете на риск, в этот момент может возникнуть некоторый душевный подъем. Но когда вы будете лежать в больнице и умирать, этот подъем станет для вас не счастливым воспоминанием, а кошмаром, который вы будете переживать снова и снова — до самого конца.

- ✓ Если не можете удержаться от похода в гей-бар или сауну, мастурбируйте, наблюдая за другими, но не идите на что-либо более рискованное.
- ✓ Если созерцание того, что происходит в секс-клубе, для вас является неодолимым искушением, идите туда с партнером и не занимайтесь сексом с кем-то еще.
- ✓ Если вы наркоман, немедленно обратитесь за помощью.



Вы можете найти у себя силу воли, чтобы избежать необдуманных действий, — я это знаю. Если не справляетесь сами, просите о помощи.

## *Не забывайте о других ЗППП*

В то время как СПИД вышел на все первые полосы газет и журналов, это всего лишь одно из многих ЗППП, большинство из которых существует уже сотни лет (см. главу 19).

Полагают, что Колумб мог привести сифилис в Испанию из Нового Света. Но каким бы ни был путь распространения сифилиса по всему миру, он долгое время был чумой для человечества и свел в могилу бесчисленное количество людей, пока медицина не нашла средство лечения.

Некоторые формы сифилиса и гонореи стали устойчивыми к обычным типам и дозам антибиотиков, а это значит, что это уже не те болезни, от которых можно легко отделаться. Гепатит В намного более заразный, чем прочие ЗППП, но, к счастью, есть вакцина, препятствующая его распространению. У врачей нет вакцины против герпеса, нет средств и для его излечения. Как правило, партнер человека, имеющего герпес, в конечном итоге заполучает эту болезнь. Некоторые ЗППП, такие как хламидиоз, свирепствуют по всей территории США. А теперь, когда рак шейки матки связали с инфекцией ВИЧ, женщины должны помнить, что занятия сексом с партнером из группы риска может привести их к серьезной угрозе онкологического заболевания.



Хотя вы можете быть с кем-то, у кого, по вашим сведениям, нет СПИДа (и вы можете быть правы), но это не значит, что вам не грозит опасность заразиться любым из других ЗППП. Сексуальная сфера — это своего рода зона боевых действий, так что будьте начеку, очень вас прошу.

## *Совсем безопасные варианты*

Если главная цель ваших занятий сексом — зачать ребенка, то половой акт представляет собой единственный способ. Но если вы ищете удовольствий, а не

продолжения рода, то у вас есть множество других способов получить сексуальное удовлетворение без риска, связанного с половым актом.

Половой акт опасен тем, что сопряжен с обменом телесными жидкостями, которые могут содержать разнообразные вирусы. Однако оргазмы не обусловлены этим обменом. Вы с вашим партнером можете надеть водолазные скафандры и не обменяться даже капелькой пота, а все равно довести друг друга до оргазма.



Руки и пальцы чрезвычайно подвижны и могут доставить множество удовольствий. (Оральный секс, менее опасный, чем половой акт, все же не может считаться разновидностью более безопасного секса, поскольку люди обмениваются жидкостями.) Если вы хотите проявить изобретательность, можете воспользоваться и большим пальцем ноги. Мужчина может тереться пенисом между грудями женщины, а вибратор может подарить сказочные оргазмы, не передавая при этом ни единой капли какой-либо жидкости.

Если вам действительно требуется сексуальное расслабление, но вы не знаете вашего партнера достаточно хорошо, не отказывайтесь так уж легко от этих методов более безопасного секса. Вы можете получить сексуальное удовлетворение и не жалеть потом ни о чем.

# Десять правил для мужчин (с точки зрения женщин)

*В этой главе...*

- Следите за своей внешностью
- Уясните роль клитора
- Не спешите
- Работа по дому и секс

**М**еня поражает, когда многие мужчины говорят, что безумно хотят заниматься с женщинами сексом, но при этом не прилагают никаких усилий, чтобы узнать, что нужно сделать для хорошего секса. Так что, уважаемые представители сильного пола, если вы жалуетесь на нехватку “этого”, внимательно прочтите следующие советы. Я знаю, что мужчины не любят получать указания, но если вы запутались в своих нежных чувствах, тогда читайте дальше с открытым сердцем и заставьте себя правильно воспринять это краткое руководство о том, как попасть в пещеру любви.

## *Рыцари еще встречаются*

Если не считать горстки воинствующих феминисток, которых оскорбляет, когда мужчина придерживает перед ними дверь или снимает шляпу в лифте, я полагаю, что большинству женщин нравится, если к ним относятся как к Даме. К ним относятся не только совершенно незнакомые женщины, которые могут вознаградить вас всего лишь улыбкой за ваши усилия, но это наверняка применимо к женщине, с которой у вас сложились отношения, и в этом случае награда может оказаться намного более заманчивой.

Дарить женщине цветы или конфеты, приглашать ее на обед, звонить ей в течение дня — все эти мелкие детали важны не только в связи с их денежным выражением, но и потому, что они подчеркивают ваше внимание к этой женщине и то место, которое она занимает в вашем сердце.

Некоторые из вас знают, как оказать все эти знаки внимания, однако вы ставите перед собой одну цель — уложить женщину в постель. Если вы один из этих мужчин, то главное для вас не отношения, а очередная зарубка на вашем оружии. Вы можете какое-то время гордиться своими победами, но придет время, когда вы поймете, как одиноки в этой жизни.



Пустые жесты лишены благородства и не помогут мужчине создать рыцарский образ. Вам надо не только показать, что вы внимательны, — в вашем сердце должны быть чувства.

## *Внешность имеет значение*

Хотя многие мужчины ухаживают за своими волосами (возможно, они догадываются, что роскошная шевелюра дана им не навеки вечные), однако в отношении своей внешности вообще далеко не все мужчины так аккуратны. Я понимаю, что когда приходится целый день носить эту проклятую удавку на шее и пиджак, вам хочется поскорее сбросить их, как только вы выйдете из офиса. (Работающим женщинам не меньше хочется избавиться от высоких каблуков и деловых костюмов.) Но если вы постоянно будете приходить на свидание в одних и тех же драных джинсах и полинявшей футболке, женщины могут от вас и отвернуться.

Вам же далеко не все равно, как выглядят окружающие вас женщины, будь они вашими сексуальными партнершами или просто коллегами. Верно, что вас может больше интересовать длина юбки, чем вопрос о том, подходят ли туфли к сумочке, но вы никак не можете сказать, что вообще не обращаете внимания на то, как одеваются женщины. Хотя большинство женщин заботятся о том, чтобы выглядеть для своих мужчин как можно более презентабельно, многие мужчины не платят им тем же.

Возможно, вы один из тех, кто не считает себя сексуальным, но на самом деле вы сексуальны (особенно для вашей партнерши), так что держите марку.



Если вы из тех, кто жалуется на жену, которая мало занимается с ними сексом, могу предположить, что вы добьетесь большего успеха, если будете одеваться как Казанова, а не как бомж.

## *Не торопитесь в любви*

Мнение о том, что мужчины возбуждаются намного быстрее женщин, весьма правдиво. Можно поразмышлять о причинах тому, однако они вряд ли важны, поскольку, даже узнав, почему так происходит, вы вряд ли что-либо измените. Женщинам необходимо время, чтобы подготовиться к сексу, и я говорю сейчас не о предварительной игре, когда вы уже без одежды и в постели (или в горячей ванне, или на кухонном полу).

Женщины хотят, чтобы мужчины поняли следующее: если мужчина хочет заняться сексом, ему надо прежде создать романтическую обстановку. Ему не надо особенно изощряться. Разумеется, ужин в лучшем ресторане города — это великолепный вариант. Но хороша будет и любая возможность спокойно побеседовать — удачный момент для того, чтобы отошли заботы дня, а у нее появилось настроение заниматься любовью. Так что вам, несмотря на непреодолимое желание, надо проявить чуточку терпения.



До вступления в брак или начала совместной жизни проблем с ухаживанием, как правило, не существует. Вы заранее созванивались, назначали время свидания, приглашали ее на обед, потом долго гуляли и нежно смотрели в глаза друг другу. В результате она была готова заняться с вами сексом. Даже если она считала, что отношения требуют дальнейшего развития, и говорила “Нет”, это вовсе не означало, что она не имела в виду “Да”. Некоторые мужчины, наверное, подумают: “Тм, вы имеете в виду, что она была готова, но все равно отказала?” — Да, поскольку знала, что если сдастся слишком быстро, вы уже на следующий вечер будете гоняться за другой, так что были у нее выбор? К тому же тот факт, что она была готова, вовсе не отражал ее уверенности в том, что нужное время наступило.

Мужчинам необходимо запомнить, что вести себя романтично вы должны и после того, как сказали роковое “Да” на церемонии бракосочетания. Пусть это “романтично” будет не всегда, но достаточно часто, чтобы показать, что ваша женщина вам по-настоящему дорога.

## *Клитор это не маленький пенис*

Хотя тот факт, что мужчины и женщины устроены по-разному, очевиден, многие мужчины считают клитор маленьким пенисом. Эти мужчины знают, что если женщина будет трогать их пенис, он станет твердым, а если она еще немного потрет его, у мужчины будет оргазм. И многие мужчины считают, что клитор функционирует точно так же. Они понимают, что клитор — это источник достижения оргазма, но они никак не могут взять в толк, что клитор более уязвим, чем пенис. Многие женщины не выносят, когда трогают их клитор, поскольку это болезненно. Им надо ласкать и потирать всего лишь область вокруг клитора, и этой стимуляции будет достаточно. Так что, парни, занесите этот факт в ваш банк памяти: если клитор увеличивается, когда женщина возбуждается, это не делает его пенисом.



Некоторые мужчины относятся точно так же и к женским грудям. Они мнут их как тесто, забывая о том, что это живая ткань, она чувствительна, и ее можно повредить. Осторожнее также следует обходиться и с женскими коленями и локтями, и не надо наступать на ее разметанные по подушке волосы (если, конечно, вас не влечет к лысым женщинам).

подавляющее большинство женщин не выносят грубый секс. Если вы хотите довести вашу женщину до оргазма, действуйте нежно и, поверьте мне, вы добьетесь большего успеха.

## *Женщине необходима заключительная игра*

Многие женщины часто жалуются на то, как их партнеры занимаются любовью, но чаще всего они говорят о том, что мужчины слишком быстро засыпают сразу после секса. Как известно, женщинам нужно больше времени, чтобы возбудиться, и больше времени, чтобы выйти из этого состояния (см. главу 12). Если вы отвернулись и уснули (или встали и пошли домой, или отправились в гостиную посмотреть футбол),

она почувствует себя покинутой. А оставить ее с чувством одиночества — далеко не лучший финал занятий любовью.

Я не призываю представителей сильного пола посвящать заключительной игре столько же времени, сколько и предварительной. Но, признайтесь, если сразу после достигнутого в трудах праведных оргазма вам позвонит приятель и скажет, что у него есть билеты на футбол, который начинается через час, неужели вы ответите ему, что устали и хотите спать? Разумеется, нет. Так не стоит ли ваша жена или партнерша десяти минут вашего бодрствования? (Подсказываю: ответ на этот вопрос положительный.)

У заключительной игры есть дополнительное преимущество: если вы правильно сыграете, огонь будет медленно затухать до следующего дня и станет началом предварительной игры перед очередным занятием любовью. И не говорите мне в этот момент, что вы так устали!

## *Изошренный секс это не эротичный секс*

Я получаю письма от многих людей. И довольно часто женщины спрашивают меня, почему их мужчины постоянно хотят заняться чем-то изошренным. Возможно, наиболее распространенная просьба мужа — понаблюдать, как жена занимается сексом с другой женщиной. Одни мужчины хотят всего лишь понаблюдать, другие собираются присоединиться, а третьим все равно, кто этот третий — мужчина или женщина, — они просто хотят заниматься сексом втроем. Но есть и такие, которые хотят присоединиться к группе, в которой меняются женами, или пойти в секс-клуб.

Я не хочу сказать, что нет женщин, демонстрирующих такое же поведение; иногда они идут на поводу у своих благоверных или пытаются расшевелить излишне стеснительных супругов. Но в основном именно мужчины проявляют столь необычные сексуальные аппетиты.

Безусловно, женщины хотят знать, почему их мужей так тянет на подобное. К сожалению, я не могу ответить однозначно. Возможно, их мужья имеют более живое воображение или просмотрели слишком много порнофильмов. Но какова бы ни была причина, большинство женщин не хотят участвовать в этих сценах. Их вполне удовлетворяет секс со своим мужчиной — без свидетелей и соучастников.



Я приветствую фантазии, поэтому не стоит запрещать вашим мужьям фантазировать. И если вы хотите предложить своей жене или подруге какую-то фантазию, — я не против. Только не пытайтесь давить на нее, если она говорит “Нет”. Вместо этого, когда вы будете вместе, вообразите себе то, что вас возбуждает. Если же вы станете докучать ей, то разозлите ее и вместо изошренного секса не будете иметь вообще никакого.

## *От бесстыдных глаз меньше секса*

Мужчинам нравится рассматривать женщин, а женщины не против того, чтобы на них смотрели. Но всему есть время и место. Предположим, что во время свидания вы

увидели красивую женщину. Вы на нее таращитесь, и ваша подруга или жена видит, как у вас просто вывалился язык. Поскольку такая ситуация вряд ли ей понравится, она разозлится на вас, вы поссоритесь, и шансы, что в скором времени у вас состоится секс, будут близки к нулю.

Женщинам нравится, когда мужчины, с которыми они занимаются сексом, уделяют им много внимания. (В некоторых особых обстоятельствах, например, когда вы ведете автомобиль или третий раз подряд набираете на треклятом банкомате свой PIN-код, вы можете отойти от этого правила.) Женщины не находят борьбу за ваше внимание особенно сексуальным занятием, а эта борьба включает в себя конкуренцию с футболом по телевидению, со спортивными машинами у вас под окнами, а самое главное, с хошенькими женщинами, на которых вы поглядываете.

Ваша любимая хочет надеяться, что вы считаете ее самой желанной женщиной на Земле. Может ли она действительно в это поверить, если вы постоянно рассматриваете фигуры других женщин? Разумеется, нет. Так что, если вы считаете себя настоящим мужчиной, не думайте, что рассматривание женщин должно быть частью этой роли. Настоящие мужчины предпочитают заниматься сексом, а не просто мечтать о нем; томные влюбленные взгляды не в их характере.

## *Спешка нужна только при ловле блох*

Перейдем теперь к неприкрытой правде. Очевидно, что если женщине требуется больше времени, чтобы возбудиться в достаточной степени для получения оргазма, то мужчина, который не сможет сохранять эрекцию необходимое для этого время, будет для них проблемой.



Для обозначения упомянутой выше проблемы в сексологии используется термин *преждевременной эякуляции*. Однако вовсе не стоит намыливать веревку и искать глазами крюк, если такое случится с вами, поскольку проблема эта приобретенная, а не врожденная.

Если вы задумались о том, уж не страдаете ли проблемой преждевременной эякуляции, не спешите хвататься за секундомер. Я не диагностирую преждевременную эякуляцию на основе заранее установленного времени, в течение которого мужчина может продержаться до семяизвержения. Вам следует лишь спросить себя, насколько беспокоят вас ваши сексуальные способности. Если вы хотите удерживаться дольше и не можете, тогда вам надо делать домашние упражнения, которые описываются в главе 20. Если, с другой стороны, вы кончаете так же быстро, как кролик, но ни вы, ни ваша партнерша по этому поводу особо не переживаете, поскольку вы можете вытворять такие штуки с помощью большого пальца ноги, что и горилла не сможет повторить, тогда вам не о чем беспокоиться.

Меня часто спрашивают, почему у мужчин возникает такая проблема. Отвечаю: сие есть тайна великая. Но поскольку от этого есть средство, то причина не так уж и важна, не так ли?

## Замена подгузников и секс

Многие ли отцы меняют или меняли подгузники своим чадам? Что бы вы ни ответили, уверена, что вы никогда не считали это сексуальным. Боже упаси, я вовсе не подразумеваю, что вид голой попки малыша должен вызвать нечто большее, чем желание возблагодарить Господа за такое совершенство, но если вы так и не узнали, насколько велика роль смены детских подгузников в вашей сексуальной жизни, то вы еще не заслужили титула “потрясающий любовник”.

Миллионы подгузников меняют мамы, но это не значит, что для них это приятная работа. Слишком много папаш полагают, что поскольку подгузники меняет все время дражайшая супруга (даже если она целый день пропадает на работе), то ей это нравится. Поверьте, смена подгузников — это не то занятие, которое может кому-то прийти по вкусу. Конечно, дети — это радость, но все же есть один элемент в смене подгузников, который нам всем неприятен.

Так что, если папа предложит взять на себя эту грязную работу (ключевое слово здесь “предложит”), причем с искренней улыбкой на лице, маме это очень понравится. Понравится настолько, что позднее, вечером, она об этом вспомнит, и папа получит вознаграждение.

Разумеется, эта идея подходит к любой работе по дому, которая, похоже, всегда выпадает на долю мамы (приготовление пищи, мытье посуды, стирка и глажение, уборка и т.п.). Не делайте это только потому, что ожидаете награды; но если вызоветесь выполнить какую-то домашнюю работу, то эта самая награда не заставит себя долго ждать.

## Не можете это еще не значит, что не будете

Хочу обратиться к вам, пожилые господа. Знаю, что у вас все получается не так, как раньше. Но это не означает, что ваша сексуальная жизнь на этом закончилось; скорее всего, нет, просто вам потребуется больше времени для подготовки к следующему сексуальному эпизоду. Однако запомните одну истину, которую многие из вас либо не хотят принять, либо вообще не понимают: вам не нужна эрекция, чтобы удовлетворить супругу.

Очень часто, если жена “в настроении”, а муж — нет, он либо игнорирует ее желания, либо попытается достичь эрекции. Когда ему это не удастся, он полностью отбрасывает мысль о сексе. Но нет закона, гласящего, что у вас должна быть эрекция, чтобы заниматься сексом. Вы можете удовлетворить вашу супругу разными способами. Вы можете подарить ей сказочные оргазмы с помощью пальцев, языка или вибратора.



Не будьте эгоистами. Если вы не в настроении, это не значит, что она должна оставаться неудовлетворенной. И помните, что ни одно доброе дело не остается без награды. Ведь если в следующий раз уже вам потребуется от жены некоторая помощь, чтобы достичь эрекции, тот факт, что вы несколько лет назад помогли ей, обязательно зачтется, и вы сможете рассчитывать на взаимность.

# Десять правил для женщин (с точки зрения мужчин)

*В этой главе...*

- Подавайте четкие знаки
- Не выключайте свет
- Протяните ему руку помощи (или рот)
- Дайте ему пострелять глазами и не ревнуйте
- Учитывайте изменения его организма

**Д**орогие дамы, если вы до сих пор полагаете, что путь к сердцу мужчины лежит через его желудок, то вам еще многое предстоит узнать. Мужчины могут сами прекрасно насытиться в заведениях быстрого питания, пиццериях и китайских ресторанчиках. Но они не так счастливы, если им приходится самим удовлетворять некоторые другие нужды (я имею в виду не пришивание пуговиц).



Так вот, несмотря на то что мужской аппарат находится на виду, это вовсе не означает, что управляться с ним так просто. И если вы можете нанять автомеханика, чтобы он заглянул под капот вашей машины, то не думаю, что вы захотите, чтобы кто-то другой менял смазку (возился с шаровыми опорами, менял кардан и т.п.) у вашего мужчины. Так что обратите внимание на эти советы, чтобы ваши отношения с мужчиной были на высоте.

## *Старайтесь подавать четкие знаки*

Для того чтобы возбудить мужчину, многого не требуется; если вы неосторожны, то можете сделать это случайно. Если вы женщина, у вас уходит некоторое время на то, чтобы настроить себя на необходимый сексуальный лад, а у мужчины эрекция возникает, похоже, за миллисекунды. И вот при таких молниеносных рефлексках, накрепко впаянных в мозг мужчины (результат естественного отбора, где выжил и оставил потомство сильнейший!), вы можете запросто смутить его действиями, которые выйдут у вас совершенно неосознанно.

Представьте, что вы добирались домой в переполненном общественном транспорте в жаркий день. Входя в квартиру, вы вряд ли были озабочены сексом. Вы хотите только поскорее сбросить с себя помятую одежду. Без всякой задней мысли вы сбрасываете туфли, задираете юбку и стаскиваете с себя колготки. О, какое облегчение! А вот ваш

муж, вернувшийся домой на несколько минут раньше, открывает банку пива и внимательно за вами наблюдает. Для него то, что вы делаете, это не поиски прохлады — это стриптиз... и прямо в гостиной, а не где-нибудь. Он, возможно, привык видеть, как вы переодеваетесь в спальне, и не особенно возбуждается (или возбуждается и там, почему вы знаете), но увидеть обнаженную плоть так внезапно там, где он этого менее всего ожидает, заставляет его кровь кипеть, как вулканическая лава.

Теперь он ищет горячего, а вы стремитесь к прохладе, то есть в душ. Он начинает к вам подкатываться, в его глазах — знакомый вам блеск, а вы думаете: “Он что — с ума сошел?”, после чего решительно ему отказываете и идете напрямик в душ. Вам на самом деле не хотелось отношений, но после того как вода освежила вас, вы начинаете думать об “этом” (почему бы и нет?). Обтершись, вы выходите из душа, обмотавшись полотенцем, и ожидаете его реакции. Но его только что отвергли, и он думает, что если попробует еще что-то, ему просто-напросто нададут по рукам. Поэтому он принимает простецкий вид и спрашивает, что приготовлено на обед, чем приводит вас в бешенство.



Подобные недоразумения происходят с парами постоянно. Вы не всегда можете их избежать, но будет хорошо, если вы учтете, какое поведение может к ним привести. Справедливо ли, что вы не можете раздеться в собственной гостиной? Я бы на вашем месте не стала беспокоиться об утрате свобод. Очень скоро у вас появятся дети, и вам повезет, если вы сможете заняться сексом в полночь под одеялом.

## *Недостаток секса это больно*

В народе это называют “синие яйца”; я не знаю, меняют ли цвет мужские яички на самом деле, но они способны болеть от недостатка сексуального облегчения. Боль не такая уж острая, чтобы мужчина не мог ее вынести, и, если никого нет рядом, все, что ему надо сделать, — это заняться мастурбацией, чтобы принести себе это самое облегчение. Но учтите, он не разыгрывает вас, когда говорит, что у него болят яички.

Вот еще одна причина, чтобы не подавать ложные сигналы. Я не говорю о моментальной эрекции, которую получает мужчина при виде вашей анатомии, но о длительной, которая будоражит его гормоны. Если вы возбудите мужчину до такой степени, а потом решите не доставлять ему сексуальное облегчение, ему будет нехорошо. Мужчины не переносят женщин, которые их дразнят, потому что страдает не только непомерно раздутое мужское “Я”, но и яички.



Раз уж я заговорила о боли и яичках, то хочу напомнить об осторожном обращении с этими семейными ценностями (даже если вы не представляете, чтобы они стали частью вашей семьи). Яички чрезвычайно чувствительны, и если вы будете с ними грубы или случайно их ударите, то мужчине будет действительно больно. Так что, если вы не имеете дело с потенциальным насильником (тогда уж врежьте ему как следует туда, где больнее всего), будьте предельно деликатны.

## *Иногда не следует экономить на электричестве*

Как подтвердил успех таких журналов, как *Playboy*, мужчины любят глазами. Хотя я и призываю к скромности в случаях, когда вы совершенно не намерены отправиться с кем-то “на сеновал”, мужчины будут вам очень признательны, если вы скинете свою застенчивость вместе с нижним бельем, когда придет время заняться любовью. Знаю, что вам нравится сворачиваться клубочком и искать уюта и что темная комната и одеяло, натянутое до подбородка, помогают вам почувствовать безопасность, достаточную, чтобы возбудиться. Но почему бы хоть иногда не оставлять свет включенным ради вашего мужчины?

Я не призываю вас обвешивать стены и потолок зеркалами, потому что понимаю, как вам трудно будет смотреть в глаза свекрови, когда та явится в гости. (“Вы уже уходите, мама? И даже чаю не попьете?”) Но если в комнате достаточно тепло, чтобы не было гусиной кожи, дайте вашему мужчине визуальные стимулы, которых он так жаждет.

## *Работайте в паре*

Многие женщины до смерти устали от всего этого “спорта”. Их мужчины просиживают все воскресенье, наблюдая, как другие пинают мяч и друг друга; им кажется, что более скучной траты времени быть не может. Я не буду вам советовать превращаться в фанатку спорта (хотя многие женщины присоединялись к своим мужьям перед телевизором или на трибунах, и им это понравилось), но, полагаю, вы можете извлечь из спорта кое-какие сексуальные уроки.

Для женщин очень важно словесное общение — в отличие от мужчин они “любят ушами”. Вы хотите разговаривать с самым важным человеком в вашей жизни. Поскольку мужчины, как правило, предпочитают много не разговаривать, создается впечатление, что они никогда не общаются друг с другом. Но в основе мужских отношений лежат не праздные разговоры, а совместная деятельность, дух коллективизма. Позанимавшись спортом в молодости и обнаружив преимущества командного духа, мужчины находят для себя огромное удовольствие в просмотре спортивных программ и посещении стадионов.

Каким же образом все сказанное относится к вашей сексуальной жизни? Прежде всего, тем, что чем больше командного духа будет в ваших отношениях с женщиной, тем больше будет между вами и общения, и тем счастливее вы оба станете. Так что не лежите бездвигательно и не ждите, пока он все за вас двоих сделает.

- ✓ Самым простым будет начинать сексуальную игру первой, хотя бы время от времени, если уж вы поручаете все остальное ему.
- ✓ Купите сексуальные игрушки, например съедобное нижнее белье, и покажите ему однажды ночью.

- ✓ Предложите ему набросать сценарий для ваших ночных занятий сексом. Включите сюда время начала, позы и помещения дома, в которых будут происходить события.
- ✓ Купите спортивную форму, возможно одинаковые футболки, которые (если вы оба надели их) могут послужить тайным знаком того, что этот день или этот вечер предназначен для секса.

Активно участвуйте в сексе и заслужите несколько лишних баллов, которые заставят его уважать вас не меньше, чем любимых спортсменов.

## *Звезды из Playboy вам не помеха*

Лично мне нравятся материалы из *Playboy*, но я знаю, что многие женщины не потерпят его в своем доме (равно как и любое другое издание, демонстрирующее роскошных обнаженных женщин), даже если каждый номер журнала будет отмечен Пулитцеровской премией по журналистике. Такие женщины чувствуют угрозу со стороны этих фотографий, поскольку считают себя “несовершенными”, т.е. не соответствующими стандарту “90–60–90”, не участвуют в антицеллюлитных программах и отказываются выбривать лобковые волосы для получения идеального V.

Я не хочу, чтобы кто-то делал нечто такое, что может представлять для него угрозу, так что сами решайте, нужны ли такие журналы в вашей спальне. Но эта глава написана для того, чтобы вы, женщины, знали, что чувствуют ваши мужчины, и с моей стороны будет непростительно, если я проигнорирую эту их распространенную жалобу, даже если это заденет прекрасную половину.

В действительности *Playboy* вовсе не представляет собой источник угрозы. Ничтожное количество мужчин имеют шансы встретиться с девушкой с обложки, не говоря уже о том, чтобы лечь с ней в постель. Мужчина, который возбуждается от чтения (или, если хотите, разглядывания) *Playboy*, не выбежит из дома в поисках Мисс Октябрь. Вместо этого он переместится на вашу сторону постели и начнет искать вас. Он знает, что вы не похожи на девушку с обложки. Но он любит вас за все ваши достоинства, одним из которых может быть как раз то, что вы не выглядите, как Мисс Октябрь, с которой он, скорее всего, побоится улечься в постель, опасаясь, что не выдержит марку.

И еще одно: возбуждает ли вас чтение любовных романов? Чувствуете ли вы хоть что-то, когда смотрите мыльные оперы или фильм с Мелом Гибсоном? Что если ваш муж скажет вам, что не желает больше видеть любовные романы на тумбочке возле кровати? Сексуальный контекст *Playboy* гораздо более очевиден, и вам, разумеется, не нужно, чтобы маленькие дети листали его страницы, но если мужчина не хранит свои журналы где попало, он наверняка оценит вашу терпимость (если не понимание) в отношении его “литературного” вкуса.



## *Если я не смотрю, значит, я умер*

В моих советах мужчинам я говорю, что женщины ненавидят, когда во время свидания их парень засматривается на других женщин, однако это не означает, что они вообще не должны на них смотреть.

Мужчины всегда будут смотреть на других женщин, и вы им не запретите. Поэтому я хотела бы попросить женщин не устраивать шумных сцен, когда их благоверный вдруг на кого-то засмотрится, если только он не переходит границ приличия. Помните, если ваш мужчина перестал смотреть на других женщин, это может означать, что он перестанет смотреть и в вашу сторону. Это может означать то, что он полностью потерял интерес к сексу, и в этом, разумеется, хорошего мало.

Мы все знаем, что женщины также обращают внимание на мужчин, но они предпочли бы вглядываться в ласковые глаза, а не на брюки (хотя многие женщины признают, что им одинаково интересно то, что ниже, и то, что выше). А если говорить о двух людях, у которых сложились близкие отношения, то внешность — это не единственное, что их сближает, так что стрельба глазами по сторонам особо ничего не означает. И для того чтобы пара была счастливой, не обязательно заставлять кого-то носить шоры.

## *Если ты действительно меня любишь, то...*

Меня терзают сомнения, правильно я поступила, что вынесла этот вопрос в заголовок. Уверена, что большинство женщин догадаются, о чем я веду речь, и, разумеется, многие из вас доставляют счастье своим мужчинам, выполняя определенные действия.

Верно, вы догадались, речь идет о фелляции — оральном сексе с мужчиной.

Хотя я и выступаю сейчас от имени мужчин, я должна категорически заявить, что я против того, чтобы любая из женщин делала то, что ей неприятно. Но, прежде чем мы перейдем к следующей теме, спросите себя: “Это на самом деле так противно?” Я не говорю, что вы обязательно должны глотать его семя, но целовать и ласкать губами его пенис — это что, так отвратительно?

Если вас беспокоит гигиена, возьмите мокрую салфетку и вытрите его половой член. Он не будет возражать, если только вы не намочите салфетку ледяной водой.

Я не думаю, что мужчины, стремящиеся к такому виду секса, расценивают его как унижительный для женщин, они просто хотят великолепных ощущений. Возможно, это относится и к вам, когда он делает с вами подобное. Даже если это не станет вашим обязательным сексуальным репертуаром, вы можете сделать ему такой особый подарок на день рождения... или подобным образом отмечать каждые десять лет совместной жизни.

## Путь к сердцу мужчины лежит не через желудок



Я не знаю, откуда пошло выражение, что путь к сердцу мужчины лежит через его желудок, но спросите 100 мужчин, верят ли они в это. Если все они не обитатели дома престарелых, тогда не думаю, что большинство из них согласится с этим. Я не уверена в том, что и престарелые будут единогласны.

Мужчины любят вкусно поесть, но если им придется делать что-то самим, они предпочтут готовить сами. Некоторые женщины по прошествии нескольких лет замужества или, возможно, после появления нескольких детей отстраняются от секса. Они думают, что достаточно хорошо кормить мужа и гладить ему рубашки (далеко не каждая способна на такой подвиг!).

Такое положение вещей может устраивать его некоторое время, но вскоре у него появится новая секретарша, или он отправится на симпозиум куда-нибудь на побережье, или просто по-новому взглянет на жену соседа, и внезапно все его внимание будет направлено в другую сторону (т.е. налево).

Вам не надо становиться куртизанкой, но игнорировать секс тоже не стоит. По мере того как мужчина становится старше, его желания становятся более редкими, но они никуда не исчезают. Если по какой-то причине вы, похоже, потеряли сексуальное влечение, не делайте поспешного вывода, что причиной тому то, что вы — женщина. Это чепуха. Потеря сексуального влечения почти всегда вызвана какой-то конкретной причиной, так что обратитесь к специалисту (сексотерапевту или семейному психологу), который постарается помочь вам преодолеть эту проблему.

## Секс ради секса

Я не хочу ни в коей мере оправдывать мужчин, которые изменяют женам, особенно сейчас, когда можно заразиться смертельной болезнью и передать ее своей верной супруге. Но в целом мужчины и женщины разительно отличаются в своем отношении к сексу. Женщинам необходимы романтика и очарование, они нуждаются в нежной прелюдии, мужчин же больше интересует сам процесс.

По этой причине проститутки всегда быстро обслуживают мужчин, в то время как жиголо (мужчины, продающие любовь женщинам) всегда делают свое дело долго и старательно.



Вот почему важно знать об этом факте: если вы обнаружите, что ваш мужчина занимается сексом с другими женщинами, не разрывайте ваши долгие отношения, не оценив как следует ситуацию. Если он делает это только ради секса, а вы все еще любите друг друга, тогда вы можете спасти ваши отношения. Я, разумеется, не призываю жить с бабником, который будет заниматься этим снова и снова. Однако в некоторых случаях вам лучше будет простить и забыть (хотя вряд ли вам это удастся).

Если говорить о сексе, не думайте, что он реагирует так же, как вы, потому что ошибетесь. Однако если после серьезных раздумий вы поймете, что не сможете с ним оставаться, даже если он всего то раз и сходил на сторону, я не стану вас отговаривать. Только не принимайте решение, руководствуясь одними эмоциями.

## *Чем старше мужчина, тем больше помощи ему требуется*

Не каждый мужчина знает, что в определенный момент жизни он потеряет способность к *психогенной эрекции* (эрекции произвольной, т.е. без каких-либо физических манипуляций), но это печальный факт. Эта проблема не сигнализирует об окончании вашей любовной жизни; она лишь означает, что ваш партнер уже не меньше вас нуждается в предварительной игре.

Некоторые женщины могут решить, что настало время отплатить ему за все те случаи, когда он недостаточно заботился о предварительной игре для них, но я предостерегаю вас от такого поведения. Когда с мужчиной начинают происходить такие перемены, он очень морально уязвим. Первые случаи, когда его бывлой богатырь лежит поверженным, могут его серьезно напугать. Так что помилосердствуйте и не усугубляйте его плачевное состояние.



Когда мужчина теряет способность к психогенной эрекции, для него более желанным может стать оральный секс, и если вы раньше им почти не занимались, то теперь вспомните о нем. А поскольку ваш мужчина способен теперь лучше контролировать семяизвержение, так что он сумеет удержаться от эякуляции вам в рот. Многие женщины обнаруживают, что, однажды переборов себя, они уже не против того, чтобы заняться фелляцией.

Если ваш мужчина имеет те или иные проблемы, обязательно прочтите главу 20 о мужских половых расстройствах, чтобы как можно больше узнать о том, что с ним происходит и как ему помочь.

# Десять правил для настоящих любовников

*В этой главе...*

- Создавайте настроение
- Учитывайте желания партнера
- Не превращайте все в рутину
- Не мешкайте с решением проблем
- Прикасайтесь друг к другу
- Целуйтесь профессионально
- Адаптируйтесь к изменениям

**В**ы можете научиться заниматься любовью, но я, д-р Рут, хочу, чтобы вы стали не просто любовниками, а опытными любовниками. Я хочу, чтобы у вас и вашего партнера был *потр-р-р-р-рясающий* секс, а чтобы добиться этого, вам необходимо научиться произносить раскатисто букву “р” и следовать вот этим советам.

## *Не занимайтесь сексом на первом свидании*

Секс — это прекрасно, не правда ли?

Вы можете так думать, поскольку трудно найти нечто похожее, и вы хотите секса как можно чаще и без промедления. Но секс — это не детская игра; секс — это серьезное дело, которым могут заниматься ответственные взрослые люди. Настоящий любовник делает секс частью общих отношений и никогда не займется сексом с кем-то, кого едва знает.



Пойти на поводу у соблазна и заняться сексом до того, как вы узнали друг друга ближе, — это путь к проблемам. Одна из наиболее серьезных проблем — то, что в результате вы можете заразиться заболеванием, передающимся половым путем. Но даже если вы останетесь здоровыми, у вас не получится потрясающего секса.

Всем известно, что чем больше времени, усилий и труда вкладываешь в то или иное дело, тем лучшего результата добиваешься. Если вы дождетесь, когда у вас сложатся отношения с тем, кто вас привлекает, если вы приложите усилия к тому, чтобы узнать об этом человеке достаточно, чтобы им восхищаться, чтобы уважать его, любить его, тогда (и только тогда!) у вас может получиться потрясающий секс.

## Создавайте настроение заблаговременно

Распространенный миф утверждает, что потрясающий секс — это всегда спонтанный секс, однако в большинстве случаев истина совершенно противоположна. Я не утверждаю, что спонтанный секс не может быть великолепным (вне всяких сомнений, может), но редко случается так, что два человека переживают пик своего сексуального влечения в один и тот же момент и без всякой подготовки.

Частично причина здесь в том, что женщинам требуется больше времени, чем мужчинам, чтобы возбудиться. Поэтому чем дольше вы растягиваете свое настроение заниматься любовью, тем более возбужденной становится женщина. Не суетитесь. Чем больше времени вы уделите планированию и подготовке к тому, чтобы вечер (или утро, или день) был как можно более романтичным, тем лучший секс состоится у вас в результате.

Так что пришлите ей цветы заранее, вместо того чтобы нести их домой самому. (Если хотите больше узнать, как присланные цветы могут повлиять на настроение партнерши, вернитесь к главе 9.)



Уделите все свое внимание партнерше, начиная уже с момента встречи с ней дома или на свидании, не ждите того момента, когда надо ложиться в постель. Не спешите, ласкайте все ее тело, перед тем, как добраться до клитора. Не начинайте заниматься любовью поздним вечером, чтобы у вас не было желания поскорее заснуть или отправиться домой, как только вы получили свой оргазм.



А вы, милые дамы, если хотите заняться с сексом, то не жеманьтесь. Дайте ему знать, что ответом будет “да”, как только вы сами это поймете. Тогда он ощутит свободу и подарит вам самую лучшую предварительную игру, не думая о том, будут ли приняты или отвергнуты его поползновения.

Не ограничивайте предварительную игру, да и заключительную тоже. Если вы создадите настроение достаточно заблаговременно и не станете никуда спешить после того, как были вместе, вы продемонстрируете мастерство великолепных любовников.

## Узнайте, что нужно вашему партнеру

Я надеюсь, вы не думаете, что секс — это эгоистичный акт. То обстоятельство, что никто другой не может пережить ваш оргазм с той же самой силой, не означает, что никто не может разделить вместе с вами удовольствие, или вы сами — удовольствие вместе с другим человеком. Если вы желаете получать самые сильные оргазмы (которые заставляют ваше сердце бешено колотиться, которые не дают вам дышать и заставляют большие пальцы ваших ног свернуться в бублик), тогда вам надо действовать сообща и из всех сил отдавать себя друг другу.



Чтобы быть способным к отдаче, вам надо знать, что нужно партнеру: более продолжительная прелюдия, особые прикосновения вокруг ануса, ощущения от орального секса или тысяча нежных поцелуев. Что бы ни хотел

ваш партнер, вы должны узнать, как доставить ему или ей наибольшее удовольствие, на какое вы только способны. А если ваш партнер ответит вам тем же, совместными усилиями вы сможете добиться самых потрясающих оргазмов и самых лучших любовных утех, какие только бывают на свете.



Чтобы стать наилучшими любовниками, спрашивайте друг друга и рассказывайте друг другу о том, чего вам хочется. Если вы снимаете одежды, так стоит ли скрывать ваши желания? Секс — это не частное дело, это акт взаимоотдачи; поэтому чем больше вы отдаете, тем больше у вас будет, что отдать.

## *Обезопасьте себя и партнера*

Секс никогда не был свободным от риска. Незапланированная беременность несет в себе серьезные последствия, как с точки зрения здоровья, так и отношения к вам общества. А в эру СПИДа риск возрос многократно. Если вы неосторожны, безответственны, мужчина вы или женщина, вы поставите на кон собственную жизнь.



Если у вас ложное представление о том, что меры предохранения лишают секс остроты, разрушая спонтанность и создавая барьеры из латекса между вами и партнером, значит, вы проходите мимо действительно великолепно-го секса.

Самый важный половой орган расположен у вас не ниже пояса, а в вашей голове. Если ваш мозг обеспокоен тем, что в результате секса вы можете забеременеть или заразиться какой-то болезнью, это не даст вам по-настоящему насладиться. Подобная тревога мешает некоторым мужчинам добиться эрекции, а женщинам — получить оргазм, а уж удовольствия при этом не получит никто.



Более безопасный секс не только менее рискованный, он принесет вам больше радости. Так что если хотите быть самыми лучшими любовниками, то всегда занимайтесь более безопасным сексом.

## *Не превращайте секс в рутину*

Во время ваших первых 10, 20 или, возможно, даже 100 занятий сексом с кем-либо вы испытываете определенное возбуждение от новизны происходящего. Но затем все это приедается.

Некоторым людям заученность движений обеспечивает некоторый комфорт, который делает секс более приятным, но для других однообразие уменьшает сексуальные желания. Вместо того чтобы ждать определенной ласки, ее начинают чураться. В итоге вместо проявления желания заняться сексом, его начинают избегать, что может знаменовать окончание не только сексуальной близости пары, но и конец вообще всех отношений.

Разнообразие в сексе может выражаться в следующем:

- ✓ смена сексуальных поз;
- ✓ занятия сексом в разное время суток;
- ✓ занятия сексом в таком месте, в каком вы им еще не занимались;
- ✓ ускорение темпа, если обычно у вас все продолжается долго;
- ✓ продление акта настолько долго, насколько у вас получится.

Даже если вы вдруг решили вернуться к своим старым добрым способам, потому что они доставляют вам максимум удовольствий, заставьте себя время от времени пробовать что-то новенькое. Способы, которые выработали вы с вашим партнером, могут обеспечить вам великолепный секс, но если вы испытаете что-то новое, вы к тому же сможете еще выше оценить свои старые приемы. А возможно, вы найдете какие-то новые способы занятий сексом, которые сделают его лучше, чем когда-либо.



Пусть у вас войдет в привычку приступать к этим переменам вместе. Иногда сюрпризы хороши, а иногда они могут так шокировать другого человека, что он совсем потеряет интерес к сексу. Заранее поговорите о разных идеях, которые вы хотели бы претворить в жизнь, и пусть эти разговоры происходят не в спальне. Если вам нужна помощь в поиске новых идей, полистайте вместе книгу (может быть, и эту) или посмотрите соответствующую видеокассету, а потом обсудите, какую из увиденных поз стоит смеха ради попробовать. Никогда не оказывайте давление друг на друга, если один из вас на самом деле против каких-то занятий, но и слишком уж не торопитесь со своим отказом.

Думайте о своей сексуальной жизни как о доме, который строите одной бригадой. Вы не можете построить дом без прочного фундамента; но после того как фундамент будет уложен и стены воздвигнуты, а вы захотите достичь самого верха, вам придется рискнуть и вместе начать подъем вверх по лестнице.

## *Займитесь решением своих проблем*

Никто не рождается идеальным любовником. Каждому нужна практика и работа над тем, чтобы стать, по собственным меркам, наилучшим любовником... и вам в том числе.

Но у вас может быть та или иная проблема, которая создает определенные трудности. Может быть, вы из тех парней, которые страдают преждевременной эякуляцией. А возможно, вы женщина, у которой проблемы с достижением оргазма.



Какие бы проблемы у вас ни были, будь это серьезные, не позволяющие вам наслаждаться сексом вообще, или мелкие, из-за которых вы не можете проявить ваши сексуальные способности в полной мере, не закрывайте на них глаза, не ждите, что они уйдут сами по себе, и не тратьте жизнь на ненужные страдания. В большинстве случаев вам могут оказать квалифицированную помощь (подробнее об этом — в приложении).

Информацию о решении некоторых проблем вы сможете найти в этой книге и решить их либо самостоятельно, либо с помощью вашего партнера. Если этот подход проблеме не устранил (вы пытались ее решить и не смогли, либо проблема слишком серьезная, чтобы ее можно было решить самостоятельно), обратитесь к специалисту. И не мешкайте. Сделаете это сегодня же.

Если речь идет о большинстве физических проблем, будь это зубная боль или потребность в новых очках, вы, как правило, не теряете ни минуты и идете за помощью. Но если у вас проблема сексуального характера, вы слишком смущаетесь, чтобы говорить о ней. Как человек, который практикует сексотерапию больше 20 лет, я вам скажу, что наш брат слышал практически все. Секс — это то, о чем мы разговариваем целыми днями, поэтому мы не сочтем вас странным, если у вас та или иная проблема сексуального плана.

А если вы беспокоитесь, что визит к сексотерапевту оставит вас без гроша, то уверяю, что все сексотерапевты практикуют краткосрочное лечение. Иногда всего один или два сеанса могут сотворить чудо и полностью окупить вложенные деньги.

У вас нет оправданий тому, чтобы дать сексуальным проблемам усугубиться до такой степени, что они не только опустят ваши сексуальные удовольствия ниже всякой допустимой планки, но, возможно, помешают наслаждаться сексом еще и вашему партнеру. Благодаря родоначальникам сексотерапии у врачей есть решения для вас, так что звоните и записывайтесь на консультацию.

## *Прикасайтесь друг к другу*

Исследователи провели эксперименты<sup>1</sup>, в ходе которых детенышей обезьян оставляли в клетке в совершенном одиночестве, что приводило их к эмоциональному срыву. Мягкой тряпичной куклы, к которой можно было прижаться, оказалось достаточно, чтобы хоть в какой-то мере помочь им пережить это одиночное заключение. Вы не обезьяна, но и вы, и ваш партнер испытывают ту же потребность в прикосновениях.



Такие прикосновения должны происходить и во время занятий сексом. Помните, однако, что искусство возбуждения партнера во время сексуальной прелюдии не ограничивается всего лишь прикосновениями к его гениталиям. Вы должны уделить внимание каждому квадратному сантиметру его тела. Трогайте, гладьте, ласкайте, массируйте. Вы можете оба наслаждаться этими тактильными ощущениями.

Эти прикосновения должны быть постоянными, даже если вы не думаете заняться сексом. Обнимайте друг друга, держитесь за руки, мойте друг друга. Все эти прикосновения сблизят вас, и когда придет время заняться сексом, ваши ощущения будут обостренными.

<sup>1</sup> Имеются в виду исследования Г. Харлоу по психической депривации. — *Примеч. ред.*





Касайтесь друг друга не только руками. Потритесь пятками и посмотрите, какими чувствительными могут быть ваши ступни. Ложитесь друг на друга и чувствуйте любимого человека всем своим телом. Касайтесь друг друга щеками! Не бойтесь поиска. Можете исследовать свои тела, отмечая места, где прикосновения вам особо приятны, а потом используйте эту информацию для получения самых великолепных сексуальных удовольствий (см. главу 9).

## *Искусство поцелуя*

Если вы заметили, в предыдущем разделе я не упомянула соприкосновение губами. Причина в том, что губы заслуживают отдельного разговора.

Ощущения от поцелуев могут быть настолько хороши, настолько сильны, что некоторые способны целоваться часами. У многих людей эрогенные зоны сосредоточены вокруг рта. Я терпеть не могу жевательные резинки и запрещаю их в любой аудитории, где выступаю с лекциями, я все же признаю, что у людей есть особая склонность к оральному времяпрепровождению.



Поцелуи, кстати, — весьма тонкое искусство. Да, бывают моменты, когда страсти накаляются так, что вы готовы искушать друг друга, но слишком грубые поцелуи могут все испортить. Более того, при том, что многим нравятся французские поцелуи, т.е. поцелуи глубокого проникновения, некоторым они вовсе не по вкусу. Не надо силой проталкивать язык в рот таким людям, потому что это только лишит их настроения заниматься сексом.



Поцелуи — это важная составляющая секса, и их не стоит игнорировать, особенно, если учесть, что вы можете делать это почти когда угодно и где угодно. Так что не упускайте такой возможности!

## *Удовлетворяйте партнера, даже если вам не хочется секса*

Есть такое выражение: “Однажды говоренное сказано тысячу раз”. Что ж, если я и сказала одну вещь десять тысяч раз, так это то, что два человека, между которыми существуют отношения, отнюдь не подобны сиаемским близнецам. У каждого человека свои сексуальные аппетиты, следовательно, нет идеально совместимых пар. Одному всегда нужно больше секса, чем другому. А по прошествии лет эти люди могут даже поменяться ролями, а потом вернуться на свои прежние позиции.

Что вы можете с этим поделать? Помочь друг другу — вот что. Вы считаетесь любовниками, не так ли? И если у вас нет настроения для оргазма, это не значит, что вы не должны помочь своему партнеру достичь его. Нет закона, гласящего, что у вас обоих каждый раз обязан происходить оргазм.

Некоторые женщины имитируют оргазм. Иногда такая имитация вполне нормальна, если только у женщины бывают оргазмы в других случаях. Но не надо постоянно

играть. Вы можете очень просто, из любви к партнеру, помочь ему достичь оргазма любым доступным вам способом. Если вы женщина и хотите лежать на спине, ничего при этом не делая, — так и лежите. Если вы мужчина и не хотите или не можете достичь эрекции, вы все же способны воспользоваться пальцем, языком или вибратором.



Не вынуждайте вашего партнера оставаться постоянно сексуально неудовлетворенным только потому, что у вас разные сексуальные желания. Помните, что золотое правило (“поступай с другими так, как хотел бы, чтобы обошлись с тобой”) применимо к сексу точно так же, как и ко всем остальным аспектам человеческой жизни.

## Адаптируйтесь к обстоятельствам

Если вы набрали вес, то ходите в расстегнутых брюках или покупаете новые? Когда вам не хватает длины рук, чтобы держать газету еще дальше от глаз, вы вообще прекращаете читать или покупаете очки?



По прошествии лет ваше тело меняется, и некоторые из этих перемен могут повлиять на то, как вы занимаетесь сексом. Вы можете сказать: “Если я не могу заниматься сексом, как раньше, я не стану заниматься им вообще”. И вы тогда вольетесь в длинный список людей, которые не наслаждаются больше одним из величайших даров жизни. Но эта идея смехотворна, как и носить расстегнутые брюки или отказаться от чтения. Вы можете и дальше заниматься хорошим сексом, даже великолепным сексом, вплоть до 90 с лишним лет, но вы вынуждены будете внести некоторые изменения в вашу сексуальную жизнь.



По мере старения мужчины теряют способность получать психогенные эрекции, т.е. не могут достичь эрекции, только подумав о чем-то сексуальном, и им нужна *физическая* стимуляция. Но неужели так страшно попросить жену приласкать ваш пенис? Вместо того чтобы стесняться, отдайтесь этим ощущениям, научитесь наслаждаться ими, сделайте их приятной частью предварительной игры.



Женщины, пережившие менопаузу, не выделяют влагалищную смазку в таком же количестве, как и раньше, и эта проблема может сделать половой акт для них болезненным. Недостаток смазки — это еще не катастрофа, так как в любой аптеке продаются отличные средства, способные заменить вам естественную смазку, и вы сможете наслаждаться сексом так же, как до менопаузы.



Как бы ни шадил вас годы, ваше тело претерпит изменения. Но вместо того чтобы позволять этим изменениям отрицательно влиять на вашу сексуальную жизнь, найдите способ адаптации к ним и настройтесь на то, чтобы всю жизнь наслаждаться великолепным сексом.

# Предметный указатель

## A

Acyclovir, 273  
Alesse, 128

## C

Caverject, 211; 298  
Ceftriaxone, 271

## D

Dalkon Schield, 113  
Depo-Provera, 113

## E

Eroscillator, 238; 239  
Eve's Garden, 195; 241  
Exotica, 118

## F

Famciclovir, 273

## G

G-точка, 183; 184

## H

Hitachi Magic Wand, 238  
Hitachi Mini Massager, 240  
Hustler, 258

## I

Implanon, 113

## K

KY Jelly, 119; 156

## L

Levlen, 128  
Lifestyle, 118  
Lo-Ovral, 128

## M

Magic Touch, 238  
Maxxum, 118

## N

Nordette, 128  
Norplant, 112; 113  
Norplant-II, 113

## O

Ovral, 128

## P

Penthouse, 258  
Playboy, 60; 74; 253; 258; 369; 370  
Prelude 3, 239

## R

RU 486, 128

## S

Sunbeam Stick Massager, 238

## T

Tri-Levlen, 128

## U

Uprima, 297

## V

Valacyclovir, 273  
Viagra, 46; 205; 206; 211; 213; 297; 299; 353  
Village Voice, 84

## A

Аборт, 104; 127; 129; 320; 323  
Адюльтер, 258; 259  
Аллен, В., 243; 287  
Анальный секс, 174; 271; 277; 280  
Андерсон, П., 247  
Андрогены, 55  
Аноргазмия, 212  
Аристотель, 219  
Ассоциат микроорганизмов, 265

## Б

Бартолиниевы железы, 50  
Белл, А.Г., 254  
Бластоциста, 30  
Браун, Дж., 84

## В

Вагинизм, 139; 140; 310  
Вагинит, 268  
Вазодилатация гениталий, 148  
Вазэктомия, 106; 108

Вакуум-аспирация, 128  
Вибратор, 194; 195; 238; 239; 240; 307; 381  
Влагалище, 48  
Вуайеризм, 227; 260  
Вульва, 48; 50; 157; 270; 271  
Выкидыш, 128

## Г

ГепатитБ, 271  
Герпес, 97; 272; 273; 274; 282; 283; 323  
Гибсон, М., 370  
Гистерэктомия, 108; 311; 316  
Голдблум, Дж., 85  
Гонорея, 271  
Графенберг, Э., 183

## Д

Дезоксирибонуклеиновая кислота, 42  
Дефлорация, 49; 51; 139  
Джонсон, В., 147; 148; 149; 183; 188; 290  
Дилдо, 194; 195; 229; 240; 307  
Додсон, Б., 241

## З

Заклочительная игра, 187; 189; 190; 364  
Зародышевый диск, 30  
Зигота, 28

## И

Имплантиция, 31  
Импотенция, 215; 291; 293; 295; 296  
Инцест, 320

## К

Кавернозные структуры, 33  
Кандидоз, 270  
Каплан, Х.С., 147; 148; 289  
Картографирование тела, 153; 154  
Киберсекс, 246  
Килкулен, Дж., 346  
Кинси, А., 305  
Климакс, 58; 59; 201  
Клитор, 49; 50; 51; 53; 148; 155; 157; 159;  
163; 165; 166; 183; 202; 229; 238;  
240; 241; 304; 307; 363; 376  
Кондиломы гениталий, 277; 278  
Контагиозный моллюск, 278  
Корреджо, А., 151  
Крайняя плоть, 35  
Кроуфорд, С., 192

Куннилингус, 101; 173; 174; 229  
Куннилингусе, 157

## Л

Лактация, 60  
Лапароскопия, 107  
Лено, Дж., 57  
Леттерман, Д., 57  
Ли, Т., 247  
Лигатура труб, 106  
Лобковые вши, 279  
Лумпэктомия, 315

## М

Малиновский, Б., 163  
Маммография, 62  
Мартин, Дж., 249  
Мастерс, У., 147; 148; 149; 183; 188; 290  
Мастурбация, 72; 161; 164; 175; 179; 228; 231;  
232; 233; 234; 235; 236; 288; 305; 310  
Мастэктомия, 315  
Мейоз, 42  
Менархе, 66  
Менопауза, 58; 59; 60; 201-202; 292; 312; 313; 381  
Менструация, 31; 54; 55; 57; 125; 202  
Мешок амниона, 31  
Миттельшмерц, 29; 123  
Момент плато, 308  
Монро, М., 191  
Мошонка, 40  
Мягкий шанкр, 274

## О

Обратная эякуляция, 46; 186  
Обрезание, 36; 37  
Овариэктомия, 311  
Оволема, 30  
Овуляция, 54; 57; 60  
Оральный секс, 36; 70; 71; 138; 157; 173;  
179; 204; 205; 229; 271; 277; 310; 371  
Оргазм, 70  
Остеопороз, 59

## П

Пельвиоперитонит, 276  
Пенисные имплантанты, 297  
Петтинг, 70; 138; 174  
Плацента, 31  
Послеродовая депрессия, 179  
Предменструальный синдром, 56

Предстательная железа, 45; 46  
Преждевременная эякуляция, 141; 285;  
286; 288; 289; 290; 365; 378  
Приапизм, 297; 298  
Прогестерон, 58; 60; 65; 201  
Промискуитет, 266  
Простатит, 45  
Психогенная эрекция, 158; 292; 373  
Пуповина, 31

## **Р**

Раскин, А., 207  
Рефрактерный период, 149

## **С**

СПИД, 63; 71; 78; 93; 94; 95; 96; 97; 99;  
100; 101; 102; 105; 117; 120; 121;  
135; 137; 138; 174; 191; 225; 227;  
229; 255; 259; 266; 279; 281; 282;  
284; 323; 326; 341; 342; 347; 349;  
357; 359; 377  
Садат, А., 319  
Садат, К., 319  
Сангер, М., 322  
Свинг, 260  
Сексуальная инвазия, 266  
Сексуальная прелюдия, 145; 149; 150; 155;  
159  
Сексуальное образование, 320; 321  
Сексуальные домогательства, 335; 336  
Сифилис, 274; 359  
Смегма, 36; 51  
Совращение малолетних, 319; 320  
Сперматозоид, 25; 26; 28; 29; 30; 41; 42;  
43; 65; 106  
Спилберг, С., 85  
Стоун, Ш., 351

## **Т**

Тестостерон, 40; 65; 313  
Точка необратимости, 289  
Трибадизм, 229  
Триолизм, 259  
Трихомоноз, 268

## **У**

Упражнения Кегеля, 182; 290

## **Ф**

Фаллоимитатор, 240  
Фаллопиевы трубы, 29; 30; 40; 54; 106;  
276  
Фелляция, 101; 158; 173; 204; 205; 228  
Фертильность, 122  
Фимбрии, 30; 54  
Фолликул, 29; 58  
Форд, Х., 351  
Фрайди, Н., 242  
Французский поцелуй, 151  
Фрейд, З., 183; 219; 234; 256  
Фроттаж, 228

## **Х**

Хемингуэй, Э., 183  
Хефнер, К., 258  
Хефнер, Х., 60; 258  
Хламидиоз, 279  
Холм Венеры, 48; 50  
Хоторн, Н., 328  
Хромосомы, 42

## **Ц**

Цикл сексуальных реакций, 147  
Цитомегаловирус, 272

## **Ч**

Чувство предупреждения, 288; 289

## **Ш**

Шварценеггер, А., 243  
Шейка матки, 29; 53

## **Э**

Эвел, Т., 191  
Экстибиционизм, 260  
Эндометрий, 30  
Эректильная дисфункция, 46  
Эрекция, 34; 215; 286; 291; 293; 294; 295;  
296; 297; 331; 381  
Эрогенные зоны, 154; 380  
Эстроген, 58; 65; 201  
Эякуляция, 148; 158; 181; 214; 373

## **Я**

Яйцеклетка, 25; 26; 28; 29; 30; 43; 58; 65; 106

# Наслаждайтесь новыми ощущениями!

"Д-р Рут — известный борец за половое просвещение".  
*San Jose Mercury News*

Если вы хотите откровенного разговора о сексе, то эта книга для вас. Лучший сексотерапевт США даст вам надежную, современную информацию обо всем, что касается взаимоотношений, достижения сексуальной гармонии, применения виагры, противозачаточных средств, заболеваний, передающихся половым путем, и киберсекса. Как никто другой, д-р Рут умеет помогать в решении сексуальных проблем и поддерживать гармонию в личной жизни!

- **Основы основ.** Анатомия мужских и женских половых органов. Некоторые мифы о беременности. Правда о зачатии ребенка. Менструация и менопауза. Секс и брак. Мастурбация и половая идентичность. Секс и Интернет. Профилактика рака груди. Физические и психологические изменения у подростков.
- **Наводим мосты.** Все начинается с ухаживания. Поиск подходящего партнера. Воспитание детей и ответственность. Укрепление брака. Заболевания, передающиеся половым путем. Секс без коитуса. Четыре основных типа контрацепции. Прерывание беременности или незапланированные роды.
- **В первый раз.** Девственность — невозстановимое достоинство. Как сделать первый опыт особенным. Меры предохранения. Дефлорация. Поддержание эрекции. Раннее семяизвержение. Цикл сексуальных реакций человека. Позы. Секс во время беременности. Нетрадиционные виды секса. Что такое оргазм и ласки.
- **Вариации на тему любви.** Секс после шестидесяти. Импотенция. Секс и физические ограничения. Секс после инфаркта. Секс и диабет. Однополые сексуальные отношения. Мифы о мастурбации. Киберсекс — секс и компьютер.
- **Здоровая сексуальность.** Что можно подхватить и как этого избежать. Импотенция и другие сексуальные проблемы мужчины. Пониженное влечение и другие женские половые проблемы. Секс и закон. Защита детей от средств массовой информации и киберпорно. Сексуальное образование и старшие дети.




## Основные темы книги:

- женские тайны
- секс и подростки
- заболевания, передающиеся половым путем
- как достичь оргазма
- сексуальные проблемы мужчин и женщин
- инвалидность, болезни и секс
- однополые сексуальные отношения
- киберсекс



Посетите "Диалектику" в Интернете  
 по адресу: <http://www.dialektika.com>

For Dummies®  
 A Branded Imprint of  
 **WILEY**

## Об авторе

**Д-р Рут Вестхаймер**, адъюнкт-профессор Нью-йоркского университета — самая популярная в США сексотерапевт и сексопатолог, автор 18 книг, известный лектор, радио- и телеведущая.

ISBN 978-5-8459-1632-7



9 785845 916327