

Геннадий  
Старшенбаум

ПСИХОЛОГИЯ.  
ВЫСШИЙ КУРС

18+

# ЭНЦИКЛОПЕДИЯ НАЧИНАЮЩЕГО СЕМЕЙНОГО ПСИХОЛОГА



Примеры из практики,  
тесты, упражнения

Психология. Высший курс

Геннадий Старшенбаум

**Энциклопедия начинающего  
семейного психолога**

«Издательство АСТ»

2019

УДК 159.9  
ББК 88.5

## **Старшенбаум Г. В.**

Энциклопедия начинающего семейного психолога /  
Г. В. Старшенбаум — «Издательство АСТ», 2019 — (Психология.  
Высший курс)

ISBN 978-5-17-112260-7

Известный отечественный психотерапевт Г. В. Старшенбаум обобщает свою многолетнюю работу с интимно-личными и семейными проблемами клиентов. В книге рассматриваются и решаются сексуальные, любовные, супружеские и родительские проблемы, а также проблемное поведение как у взрослых членов семьи, так и у детей. Интимные вопросы разбираются в подробностях, но без сложных медицинских терминов, простым и ясным языком. Детальные описания случаев, тесты и упражнения помогут читателю вместе с партнером сделать семейную жизнь счастливой. Книга адресована широкому кругу читателей и особенно полезна будет психологам, психотерапевтам, сексологам и педагогам. В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

УДК 159.9  
ББК 88.5

ISBN 978-5-17-112260-7

© Старшенбаум Г. В., 2019  
© Издательство АСТ, 2019

## Содержание

Введение	8
Секс	10
Аттестат сексуальной зрелости	10
О чем бурчал живот у Веры	10
Бегом от секса	11
Грей меня и уходи	13
Практикум	15
Памятка	16
Как помочь оргазму	22
Ты целуй меня везде!	22
Оргазмы бывают разные	24
Практикум	26
Памятка	28
Упражнения	29
Куда капаят женские слезы	36
Рыдающая матка	36
Хочется и колется	38
Влагалище на замке	40
Тяжкое бремя беременности	40
Практикум	43
Памятка	43
Кому нужна мягкая игрушка	48
Стоматолог и «зубастое влагалище»	48
Капризы эрекции	50
Проблемы эякуляции	52
Практикум	54
Памятка	54
Сексоголики	62
Философ в юбке и без	62
Свальный грех Нины	65
Кто сидит на секс-игле	67
Практикум	68
Памятка	69
Не-в-ротик	72
За рулем брюки не подтягивают	72
Нервный секс	73
Зигзаги ориентации	76
Территория острова Лесбос	78
Жизнь в чужом теле	79
Практикум	82
Любители запретных плодов	85
Такая сладкая боль	85
Розы из сада маркиза де Сада	87
Всевидящее око	92
Кто виноват и что делать	94
Практикум	97

Конец ознакомительного фрагмента.

100

# Геннадий Старшенбаум

## Энциклопедия начинающего семейного психолога. Примеры из практики, тесты, упражнения

© Старшенбаум Г., 2018

© ООО «Издательство АСТ», 2019

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

\* \* \*

Изумительная книга, в которой для человека, далекого от медицины, доступным языком объясняется суть вещей – причины и следствия. Невероятно любопытно и интересно. Читается как захватывающий детектив! Мне даже не захотелось ее отдавать, хотя купила в подарок молодоженам.

*Валентина, преподаватель истории,  
Москва*

Это первая книга, которая попала мне, с таким интересным содержанием, не пошлая, не слишком научная, не избыточная всякими профессиональными терминами, нет, вовсе нет. Очень легкая для восприятия, емкая, увлекательная. Раскрываются основные темы, охватываются даже моменты типа садомазо, объясняется, почему и что к чему. Эта книга будет интересна и, безусловно, полезна как психологам, так и обычным людям. Ведь секс присутствует в жизни каждого взрослого человека, а знаний у нас нет, и почерпнуть их практически неоткуда. В книге много полезной информации о различных сексуальных сложностях, практических упражнений и советов о том, как сделать сексуальную жизнь здоровой и приносящей удовольствие обоим партнерам.

*Татьяна, менеджер,  
Екатеринбург*

Книга, что называется, собранная со старанием. Не научная в чистом смысле этого слова – не Мастерс и Джонсон с их статистическими подсчетами, но и не популярная ересь вроде «1000 вопросов, которые вы боитесь задать». Что-то посередине этих крайностей. Для ознакомительного чтения подойдет людям, интересующимся этой темой впервые, и даст хорошие основы, без навязывания мифов и неадекватных ожиданий. В книге почти в каждой главе собраны забавные, но не пошлые анекдоты, разные цитаты, мудрые высказывания о жизни.

Если эта книга попадет вам в руки – не поленитесь привлечь к прохождению тестов, собранных в ней в большом количестве, своего партнера; вдруг узнаете что-то новое? Да и посмеетесь от души – вопросы еще те!

*Мария, невропатолог,  
Саратов*

\* \* \*

Г. В. Старшенбаум много лет проработал в кризисном стационаре Всероссийского суицидологического центра, руководил отделом суицидологии Московского НИИ психиатрии Минздрава РФ.

В. Старшенбаум имеет 40-летний опыт личного и семейного консультирования, работы с терапевтическими группами различной направленности. В настоящее время является одним из ведущих преподавателей Московского института психоанализа.

Профессиональное кредо автора: не вреди, сомневайся, доверяй природе!

## Введение

Мои клиенты, как и пациенты врача, обычно жалуются. Только не на плохое самочувствие или настроение, а на других людей. Женщины в основном говорят о ненадежности своих мужчин, молодые мужчины – о нечуткости своих женщин. Все ждут любви от своих любимых и обижаются на них, как дети на плохих родителей. Отцы у многих моих клиентов отсутствовали или не проявляли к ним внимания, подавляли, настраивали, что в будущем ребенок должен отдавать «долги». Матери часто ссорились с мужем, ища защиты у сына. Бабушки заставляли выбирать, кого ребенок больше любит.

Вместо живого доверчивого взаимодействия мои клиенты в общении с партнером придерживаются сложившихся в детстве представлений о близком человеке. Свое поведение они часто оправдывают расхожими мифами и не осознают собственной закомплексованности. У них обычно существует представление о войне полов, они сосредоточены на конфликтах между сильными и слабыми. Опасными слабостями считают открытость и доверие. Женщины играют на жалости к себе, пользуются своей привлекательностью для того, чтобы установить власть над партнером. Мужчины пользуются женским состраданием, материальной зависимостью женщин.

За полвека работы у меня не осталось сомнений: люди приходят ко мне за любовью, которой им так не хватает в их жизни. Они ищут тепло в постели с таким же неприкаемым существом, в «теплой» компании, иногда с горячительными напитками. Ищут поддержки и облегчения своей жизни в церкви, эзотерике, у разных целителей... Ко мне приходят отчаявшиеся женщины и мужчины, которым все это не подошло. Как правило, они достаточно просвещены в области секса, однако не обсуждают своих интимных эмоциональных и сексуальных проблем с партнером.

Неудивительно, что семейное консультирование стало самым востребованным видом психологической помощи. Поводами для обращений чаще всего служат партнерские, супружеские и детско-родительские конфликты, семейные кризисы. При анализе семейно-личных проблем нередко можно выявить психогенные сексуальные нарушения, работа с которыми требует специальных знаний и навыков семейной психотерапии.

В своих книгах я обобщил свой клинический, терапевтический и научный опыт работы со всеми этими проблемами. В частности, я использовал опыт, полученный во время работы в Московской городской консультации по вопросам семьи и брака, при проведении стационарной психиатрической экспертизы по вопросам изменения пола, в качестве заведующего психоневрологическим диспансером и отделениями пограничных состояний и руководителя отдела суицидологии Московского НИИ психиатрии.

Психологические механизмы, лежащие в основе сексуальных и семейных проблем, а также методы их диагностики и разрешения описаны в моих книгах «Сексуальная и семейная психотерапия», «Как стать семейным психологом», «Наш секс», «Наша любовь», «Наш брак» и «Наши дети», «Психосоматика и психотерапия: Исцеление души и тела». В книгах «Суицидология и кризисная психотерапия» и «Переживая кризис» полностью приведена авторская программа семейной кризисной терапии. Семейные проблемы пациентов с химической пищевой или игровой зависимостью, созависимостью, сексуальной и любовной зависимостью рассмотрены в книгах «Аддиктология» и «Зависимость под контролем». В самоучителе «Как стать семейным психологом» собраны многочисленные упражнения и ролевые игры, необходимые для тренинга навыков семейного психолога.

В «Семейной энциклопедии» я решил обобщить весь накопившийся за полвека материал. Узнаваемые детали, разумеется, опущены. В книге рассматриваются сексуальные, любовные, супружеские и родительские проблемы, а также проблемное поведение как у взрослых

членов семьи, так и у детей. Разобраны семейные проблемы пациентов с игровой, пищевой и химической зависимостью, а также созависимостью, приведена авторская программа семейной кризисной терапии. По каждой проблеме дается краткий обзор эффективных методов диагностики и психологической коррекции. Для самостоятельной работы имеются несложные психологические тесты и опробованные на практике упражнения и ролевые игры. Акцент сделан на взаимном тестировании и парном тренинге. Обратите внимание на то, что слово «партнер» может обозначать и мужчину, и женщину.

Для большей доступности изложения научные термины в большинстве случаев заменены на общеупотребительные понятия, а использованные источники указаны лишь в списке литературы. Надеюсь, что с помощью этой книги вы получите знания и практические навыки, необходимые для разрешения типичных проблем в личной и семейной жизни.

Приступим!

## Секс

### Аттестат сексуальной зрелости

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

*Вольтер*

### О чем бурчал живот у Веры

Несмотря на летнюю жару, Вера в джинсах. Это потому, что у нее кривые ноги, как у мамы. Мать Веры, чистюля и трусиха, любит ее как-то невпопад – то давит, то вызывает жалость. Когда Вера носила платья, в метро у нее бродил зуд по ногам, бросало в жар, она стала надевать колготки, а потом и брюки, и тогда это прекратилось.

Вера боится выходить из дома, так как ее выдает урчание в животе. Перед выходом Вере надо испугаться и сходить в туалет, иначе у нее остается опасение, что она испугается на улице и ей придется искать туалет. Вере трудно пользоваться общественным туалетом из-за того, что там грязно и присутствуют посторонние. Ей удается там только мочиться. Нельзя, чтобы услышали, как она выпускает газы.

СРК (Синдром раздраженного кишечника) начался у Веры, когда она ходила на подготовительные курсы для поступления в вуз, которые вел симпатичный аспирант. Он выглядел очень уверенно, но, когда мать Веры подошла к нему с просьбой заняться с дочкой на дому, он покраснел, и у него громко заурчало в животе, ему пришлось выйти в туалет. Когда Вера пришла к аспиранту домой, он похлопывал Веру по плечу, а она боялась отказать ему в этом. У нее схватило живот, она долго сидела и терпела боль. После этого у нее начался метеоризм, появился страх громко выпустить газы. Она оставила учебу в вузе, ее содержит друг, у которого она живет. Он генеральский сынок, в их семье всем заправляет мать. Вере тоже приходится руководить им.

Чего она боится сейчас? Что у нее начнет бурчать в животе. Я прошу ее перевести, о чем он хотел бы побурчать. Вера отводит глаза, кладет руку на свой живот, оголенный между топиком и джинсами. Он громко бурчит, она его гладит, смущенно поглядывая на меня. Я спрашиваю Веру, поняла ли она эти звуки. Вера говорит о своем недоверии к себе, к людям и ко мне в частности. Это связано с тем, как ее постоянно унижал отчим, в вузе преподаватели часто показывали единственной девушке в группе, что ей не место в мужской касте избранных.

Отчим всегда гордился, что Вера чиста, запрещал ей весело проводить время. Хотя она чувствовала, что он не прочь бы сам развлечься с ней. Отчим не раз угрожал Вере, что изнасилует ее, и будет отрицать это, а мать все равно поверит ему. Вера делилась с матерью, но та боялась мужа. Вера сдержанно улыбается и ерзает, говоря, что, если бы отчим стал с ней жить, как его брат со своей падчерицей, это было бы концом. Он ей не понравился с самого начала. Такие наглые не в ее вкусе.

Недавно Вера начала вести дневник. Я предлагаю ей метод трех колонок: в первой – описывать симптом, во второй – после каких мыслей он появился, в третьей – как удалось справиться с этими мыслями.

Через две недели. Вера сходила в туалет сегодня зря, так как почти не боялась, что будет стесняться меня, если заурчит. Она сегодня в широкой цветастой полупрозрачной юбке

и топике, сидит на диване, поджав под себя одну ногу и поглаживая свое голое пузико, когда там урчит.

Ей нравится проводить день одной, читать мою книгу по психосоматике, размышлять. С помощью трех колонок она сознательно поработала со своими страхами, и они прошли, так что Вера с удовольствием сходила в кино с бойфрендом и его родителями.

Мать упрекает Веру, что та стала часто выказывать свое недовольство. Она не стыдится больше бойфренда. Сегодня в постели она нечаянно выпустила газы, он обрадовался: доверяешь!

Перед уходом у Веры громко заурчало в животе, мы заулыбались: перестал стесняться, прощается. Вера попрощалась словами, и живот успокоился.

Дальше были всякие проблемы, но уже не на уровне живота. Вера записалась в бассейн и начала ходить в мою группу, экспериментировать со своим страхом перед людьми и недоверием к ним. К осени она восстановилась в институте.

## Бегом от секса

**Половая функция является единственной парной функцией человека.** Она может быть хорошей при мастурбации и нарушаться в паре. Причем часто сексуальная дисфункция вначале наблюдается лишь в супружеской паре, нормализуясь во внебрачных отношениях.

Причиной сексуального конфликта может быть несовпадение ролевых ожиданий. Если поведение партнера является игровым, то может восприниматься как инфантильность, нерешительность или, наоборот – агрессивно-добывательским и ассоциироваться как со страстью, так и с эгоизмом, грубостью и даже садизмом.

При несовпадении уровней полового влечения частоту половых сношений должен определять партнер с более низким уровнем полового желания, поскольку его уступчивость, в конце концов, может привести к торможению у него сексуального влечения. При этом другому партнеру рекомендуется использовать мастурбацию.

Если один партнер участвует в половом акте пассивно и никак не проявляет своих эмоций, то чувственный настрой другого ослабевает и в конце концов пропадает. В то же время при активном участии обоих партнеров они заражают друг друга своим пылом. Все, что женщина делает мужчине, он возвращает ей, и все, что он отдает ей, она возвращает ему.

**В половом акте различают две фазы.** В первой фазе резко усиливается кровообращение половых органов (у мужчин это проявляется эрекцией, у женщин – выделением стенками влагалища слизистой смазки). Вторая фаза приводит к сексуальной разрядке (оргазм с эякуляцией у мужчин). У мужчин чаще нарушена первая фаза, у женщин – вторая.

Запуск первой фазы у женщины требует предварительных ласк. Они состоят из двух частей: во время первой части мужчина ласкает все части тела женщины, кроме половых органов. Во второй части прелюдии он сосредоточивается на женских половых органах, продолжая одновременно целовать ее губы или груди.

Женщине необходима стимуляция клитора, а пенис может соприкоснуться с ним только тогда, когда он не введен во влагалище. Клитор не создает у женщины приятных ощущений при контакте с ним, если не появилась смазывающая жидкость. Если же было уделено надлежащее внимание предварительной ласке и женщина возбудилась, то жидкость выделится в достаточной мере. При длительной стимуляции клитора можно использовать искусственную смазку.

Даже если женщина возбудилась уже через 5 минут, еще 5–10 минут следует использовать для повышения ее возбуждения. Однако если предварительная ласка длится слишком долго, то возбуждение женщины спадает, и она охладевает. Выделения становятся скудными и водянистыми. В таком случае надо немедленно начинать сношение.

**Снижение полового влечения** может проявляться лишь с некоторыми партнерами в определенных ситуациях. Тормозить сексуальное влечение может как пренебрежительное отношение к партнеру, так и, напротив, высоко уважительное. Снижение сексуального влечения может возникнуть в процессе борьбы партнеров за власть в отношениях, переноса на партнера неотреагированного в детстве гнева на родителя противоположного пола. Имеют значение также нерешенные проблемы эмоциональной близости и ответственности, неадекватные психосексуальные реакции на критику или угрозу расставания с партнером.

**Отсутствие или потеря полового влечения** выражается в уменьшении сексуальных фантазий, поиска сексуальных стимулов, приятных мыслей о половой жизни. Интерес к сексуальной активности с партнером или посредством мастурбации появляется реже, чем это можно было бы ожидать с учетом возраста, ситуации и прежних привычек. У женщин во время занятий сексом не набухают гениталии и не выделяется смазка.

К скрытым формам сексуального избегания относятся:

- подавление вспомогательных эротических фантазий и появление «антифантазий», блокирующих сексуальные переживания (активизация неприятных качеств партнера, тревожные воспоминания и заботы);

- тревога, связанная с ощущением своей сексуальной неполноценности;

- отказ от адекватной психологической и физической стимуляции во время сексуальных действий.

Расстройство может быть тотальным или проявляться лишь с супругом. Отсутствие влечения обычно вызывается длительной конфликтной ситуацией и сопровождается сопутствующими тревожно-депрессивными проявлениями. Иногда оно является результатом длительного полового воздержания. Необходима коррекция искаженных представлений об ожиданиях партнера по отношению к себе, разрешение конфликта между собственными сексуальными побуждениями и неосознаваемым страхом родительского наказания, тренинг навыков интимного общения.

**Боязнь зачатия** проявляется в плохом настроении по вечерам, головной боли, сердцебиении, крапивнице и т. п. Прием противозачаточных таблеток сопровождается внеочередными менструациями, тошнотой, поносами, головокружением. Сексуальное влечение при этом бывает связано с чувством страха, вины и необходимости «искупления греха». Такие женщины предпочитают использование мужчиной презерватива, который хотя и не так надежен, но создает ощутимую преграду для мужского семени.

При использовании прерванного полового сношения женщина остается неудовлетворенной, у нее остаются тягостные ощущения внизу живота. Она начинает избегать исполнения «супружеских обязанностей», чувствуя, что ее используют. В результате снижается половая возбудимость («Скорей бы это кончилось!»), уменьшается половое желание («Зачем мне это нужно?»), возникает сексуальная антипатия («Не трогай меня!»).

**Безопасная альтернатива сексуальной жизни** достигается за счет следующих психологических защит.

- Передача инициативы партнеру с отказом от ответственности за неудачу.

- Манипуляция с целью повлиять на сексуальное поведение партнера.

- Несексуальная разрядка: ссора перед возможным половым актом.

- Компенсация с заменой сексуальных отношений платоническими.

- Символическое удовлетворение: хвастовство мнимыми сексуальными победами.

- Рационализация: обоснование причин отказа от половой жизни.

- Девальвация, обесценивание секса (аскетизм).

- Отвлечение внимания с максимальной загруженностью времени и сил.

- Смещение на другие потребности: переедание, алкоголизм.

● Выход невротического напряжения в социально одобряемые увлечения: работа, общественная деятельность, хобби, спорт.

Парень познакомился на пляже с девушкой и говорит ей:

– Девушка! Я вас хочу!

– Что вы! Я стесняюсь!

Парень разворачивается и уходит. Девушка ему вслед:

– Ой-ой-ой, он так же хотел, как я стеснялась!

## Грей меня и уходи

Герберт, бородатый программист из США, жалуется на затрудненное, прерывистое мочеиспускание, запоры и навязчивую мастурбацию с использованием порножурналов и порнофильмов, навязчивый видеосерфинг на порносайтах. С женщинами он встречается эпизодически по принципу «грей меня и уходи». Отец Герберта, тоже программист, имеет домашнее прозвище *bully* (задира, хулиган). Он любил смотреть телевизор, держа маленького Герберта на коленях, во время просмотра телепрограмм они вместе объедались шоколадом.

Мать никогда не защищала сына от мужа, которого очень боялась.

### *Яркие воспоминания.*

2–3 года. Утром родители долго не встают; Герберт вошел к ним в спальню и помочился на ковер, за что был наказан. Вскоре после этого, зайдя в родительскую спальню и услышав окрик отца, от испуга опорожнил кишечник на тот же ковер.

3–4 года. Лето в загородной усадьбе; много родственников, в том числе любимая молоденькая тетка и очень строгий дядя, которого Герберт боялся. Все столпились у постели, где на животе лежит Герберт, которому ставят клизму от запора; ему больно и стыдно.

В 9 лет Герберт испытал первый оргазм: двигался в постели в старых штанах, не зная о мастурбации. Штаны порвались, это очень возбудило его. Порвал новое нижнее белье с мыслью, что он первый овладевает женщиной. Сшил переднюю и заднюю части для большей стимуляции ануса. Мастурбировал, вставив в анус матрешку, лежа на полу ванной с книгой «Приключения Тома Сойера».

Герберт в школьные годы боялся сверстников, стеснялся мочиться публично, считая, что его пенис меньших размеров, чем у других мальчиков. В школе на перемене он попросил у мальчика печенье, тот заявил: «Поцелуй меня в зад!», и Герберт импульсивно сделал это. Ему неоднократно предлагали гомосексуальные отношения.

*Повторяющееся сновидение.* Несколько хулиганов (*bully*) с палками предлагают Герберту завладеть домом. Выходит хозяин – порядочный человек, хулиганы прогоняют его. Герберт входит в дом, там спит мексиканка, ее дети и ее родители. Герберт испытывает сильное сексуальное желание, ложится с женщиной, у него два пениса: один входит в нее, другой всегда виден. Слышен голос отца: «Женщина и ее родители, нехорошо вместе». Герберт испытывает стыд перед родителями женщины и перед ней, так как не собирается на ней жениться. Он говорит мексиканке, что она его не интересуется, и уходит, но тут же возвращается. Мексиканка и ее родители упрекают его и превращаются в его собственных родителей. Герберт ощущает себя блудным сыном и просыпается с чувством раскаяния, затем всплывает сильный страх перед шайкой хулиганов.

*Психотерапия.* Первые месяцы терапии Герберт прятал большие пальцы в кулаки. После интерпретации этого симптома как страха кастрации, скрытой сексуальной агрессии и тайной мастурбации стал свободнее говорить о перечисленных проблемах, поглаживая при этом галстук. Герберт также часто мазал губы гигиенической помадой, закапывал нос, массировал его, усиленно тер глаза, испытывая сладострастные ощущения. Осознал мастурбационную симво-

лику этих действий; оценил их и как проявления «сухого плача», так как он давно разучился плакать по-настоящему. Начал обходиться без помады и капель.

К концу второго года терапии ночью во время мастурбации Герберт воображал себя с секретаршей, которую ревнует к коллеге. Вдруг представил себя голым у меня на кушетке, я сижу в изголовье также обнаженный; ярко вспомнился отец, загорающий в шезлонге во дворе усадьбы без одежды, увидел его полуэрегированный член, испытал сильное желание усесться к нему голым на колени. Сознательно переключил свои фантазии на секретаршу, испугавшись гомосексуальных желаний.

Герберт приобрел кошку, брал ее на ночь в постель. Начал встречаться с бывшей хозяйкой кошки, предупредив женщину о временном характере отношений. Сбрил бороду, «чтобы не прятать больше от людей свое настоящее лицо»; к его удивлению, стал выглядеть более мужественно.

*Фрагмент сессии.* Конец первого года терапии, на кушетке.

– Я только что вспомнил, это давно забыто. (Пауза). Когда я был в университете, была традиция: в день рождения студента общежития парни хватили его, несли в общественный душ и мочили прямо в одежде под душем. Когда наступил мой день рождения, меня тоже потащили в ванную. Я ухватился за какой-то столб, они не смогли оторвать меня – или не захотели? – и бросили. Они ушли, я остался один, мне было жалко. Было бы не так плохо, они по-дружески хотели сделать это.

– Это случилось бы в ванной...

– В девятом классе несколько парней пытались затащить меня в дамский туалет. Хотя я смеялся, я очень не хотел этого. Я пригрозил, что донесу. И сразу, на пороге туалета, они меня покинули. С тех пор у меня были очень плохие отношения с этими одноклассниками, они меня мучили. Я просто хотел бы, чтобы люди оставили меня в покое. Грей меня и уходи. И до сих пор у меня нет нормальных отношений с людьми.

– Я понимаю, как это больно. И я хочу заметить насчет ванной: она была в вашем рассказе о мастурбации с книгой о Томе Сойере и Гекльберри Финне. Что-то тайное и гомосексуальное...

– С ума сойти... (Пауза). Пистолет во рту – это сексуальный символ?

– Может быть... К сожалению, наше время истекло.

После сессии Герберт вышел в туалет и вернулся со словами: «Первый раз за 20 лет нормальное мочеиспускание».

Герберт вернулся на родину, периодически звонит мне. Он вошел в мировую сотню лучших специалистов своей профессии, после чего оставил ее и получил специальность психолога-консультанта, увлечен новой работой. Посещает секцию тайквондо, занимается в литературной школе, опубликовал несколько рассказов, которые имели хорошие отзывы, пишет автобиографический роман.

В последний раз Герберт позвонил, чтобы сообщить, что женился. Порносайты его больше не интересуют.

Значение любовных утех сильно переоценено: поза нелепая, удовольствие минутное, а расходы огромные.

*Филипп Честерфилд*

## Практикум

### Сексуальные установки

На каждый вопрос ответьте: «да» или «нет».

1. Считаете ли вы, что секс совсем необязателен, и он никогда не играл существенной роли в вашей жизни?
2. Являетесь ли вы человеком замкнутым, не способным или не желающим эмоционально сближаться с другими?
3. Беспокоит ли вас то, что вы можете не суметь удовлетворить вашего сексуального партнера?
4. Оказывает ли отрицательное воздействие на сексуальные проявления опасение беременности, даже если вы применяете противозачаточные средства?
5. Воспитаны ли вы в убеждении, что в сексе нет ничего постыдного?
6. Нет ли у вас страха перед половым сношением из-за мысли, что оно может быть болезненным или травмирующим?
7. Считаете ли вы секс чем-то грязным? Отталкивает ли вас вид и ощущение спермы или влагалищных выделений? Принимаете ли вы ванну немедленно после сношений?
8. Находите ли вы неприятным резкое прерывание полового акта?
9. Влияет ли на ваши сексуальные взаимоотношения опасение, что партнер может оставить вас?
10. Твердо ли вы уверены в том, что предпочитаете гетеросексуальные отношения гомосексуальным?

Поставьте себе по 1 баллу за каждый отрицательный ответ, кроме 5 и 10, где оценивается в 1 балл положительный ответ.

**8–10 баллов.** Вы способны вести себя при сексуальном контакте расслабленно и естественно.

**5–7 баллов.** Связанные с сексом чувства тревоги или вины могут помешать вам в полной мере испытать радость от сексуального общения.

**0–4 балла.** Ваши возможности и интересы в вопросах секса ограничены психологической неустойчивостью.

Обратите внимание на вопросы, на которые вы ответили неправильно: 1 – отсутствие интереса; 2 – боязнь интимных отношений; 3, 4, 7, 8, 9 – отрицательные эмоции; 5 – низкая самооценка; 6 – беспокойство, связанное с сексом; 10 – проблемы половой ориентации.

### Взаимная интимная удовлетворенность

Ответьте на каждый вопрос «да» или «нет», а потом попросите партнера поставить вам свои оценки. Обе оценки сложите и полученную сумму разделите на два. Затем таким же образом протестируйте партнера.

**Удовлетворяет ли вас:**

1. Частота ваших сексуальных отношений?
2. Продолжительность предшествующих половому акту прелюдий?
3. Эти прелюдии?
4. Различные типы поведения в сексуальных отношениях?

5. Частота ваших оргазмов?
  6. То, что происходит после полового акта?
  7. Продолжительность контакта после полового акта?
  8. То, насколько часто у вас возникает желание заниматься сексом?
  9. То, насколько часто возникает желание заниматься сексом у вашего партнера?
  10. То, как уверенно вы себя чувствуете в половой сфере?
  11. То, как уверенно чувствует себя в половой сфере ваш партнер?
  12. То, как свободно вы чувствуете себя в интимных отношениях?
  13. То, насколько свободно чувствует себя в интимных отношениях ваш партнер?
  14. Степень самораскрытия между вами и вашим партнером?
  15. То, как ваш партнер способен понимать ваши интимные потребности?
- Обменяйтесь с партнером своими ответами.

Если кто-то из вас набрал менее 20 баллов, обсудите области совместной неудовлетворенности. Затем стоит перейти к рассмотрению моментов, вызывающих беспокойство у каждого по отдельности.

Еврейский юноша приходит к сексопатологу и жалуется, что он только что женился и у него ничего не получается в постели с молодой женой.

- А как вы располагаетесь в постели?
- Лежу на правом боку.
- А вы попробуйте на левом боку...
- Как? Лицом к маме?!

## **Памятка**

### **Главная эрогенная зона у женщины – мозг**

Однако не мешает знать и особо чувствительные места вашей партнерши. Если женщина постоянно облизывает губы, прикасается к ним пальчиками или покусывает авторучку, это говорит о чувствительности оральной зоны. Если она трогает уши, дотрагивается до шеи, запускает руку под волосы, это также говорит о чувствительности соответствующих зон.

Женщины с сильной эрогенной чувствительностью груди обычно скрещивают на ней руки. Обратите внимание, с какой силой она прижимает ладони, и вы поймете, что ей больше нравится – легкие прикосновения или энергичные ласки. Привычка скрещивать лодыжки и держать обе руки между колен говорит о чувствительности внутренней поверхности бедер и зоны клитора. Манера ерзать на кресле выдает чувствительность спины и ягодиц.

Однако чувствительные точки мы не только стимулируем, но и защищаем. Потому женщина с высокой чувствительностью кожи лба или шеи стремится прикрыть эти участки волосами. Та, у которой эрогенные зоны на бедрах, не «вылезает» из брюк, а женщина с чувствительной грудью никогда не обнажит ее на пляже и не выйдет из дома без лифчика.

### **Как получить максимальное удовлетворение от полового акта**

1. Хороший секс начинается до постели. Без переживаемых вместе моментов душевного единения трудно достигнуть ощущения интимной близости в тот момент, когда вы готовы заняться любовью.

2. Женщины часто впадают в пассивность, которую диктует им общество, и ждут от мужчины роли лидера. Беря на себя ответственность за свои чувственные и сексуальные потреб-

ности, женщина как бы говорит: «Я люблю тебя и не хочу, чтобы тебе приходилось гадать, что мне хочется и как нам будет лучше».

3. Партнеры часто допускают ошибку, поговорив на сексуальные темы один-два раза, а затем прекращают разговоры, якобы все уже сказано. Однако то, что понравилось однажды, может раздражать или не вызывать возбуждения в другой раз. То, что было когда-то отвергнуто, при других обстоятельствах или настроении может оказаться источником сильной страсти.

4. Испробуйте при половом акте различные позиции: одно и то же из раза в раз быстро становится привычным и скучным. Поменяйтесь с партнером ролями: если обычно инициативу проявляет ваш партнер, проявите ее сами. Можно также иногда ограничиться ласками, совершенно исключив половое сношение, или же прибегнуть к новым для вас чувственным и сексуальным действиям, причем такое разнообразие может само по себе оказаться стимулирующим.

5. Используя сексуальные фантазии для возбуждения сексуального аппетита или для усиления самых страстных ощущений, вы с помощью своего воображения можете сделать обычный секс гораздо более эротичным.

6. Не допускайте раздражения и гнева во время полового акта. Не пытайтесь свести счеты, отказываясь от секса, или, напротив, требуя заняться им. Это неизбежно приведет к неприятностям, даже если таким способом удастся временно почувствовать себя отмытым. Чтобы справиться с раздражением, лучше всего постараться понять его источник и вместе обсудить возникшую проблему.

7. Беспокойство по поводу собственной сексуальной неполноценности может действовать как самовнушение. Относитесь к сексу не как к задаче с заранее поставленными целями (например, вызвать у партнерши возбуждение или довести ее до оргазма), а как к развлечению или игре. Тогда исчезает тревога за успех полового акта, а какие-то неудачи выглядят пустяком.

8. Не следует во всех случаях ждать «подходящего настроения». Разделите желание любимого человека – ваши чувства могут быстро измениться, если вы им дадите шанс. Аппетит приходит во время еды. Более того, если вы не пойдете навстречу желаниям своего партнера, вы не сможете рассчитывать на то, что ваш партнер захочет заняться сексом, когда вы будете возбуждены, а он нет.

9. Тот, кто чересчур озабочен техникой секса, нередко обнаруживает, что достигать полового удовлетворения ему становится все труднее и труднее. Это неудивительно, поскольку при таком подходе секс становится бездушным. Пристальное внимание к техническим приемам полезно в спорте, но в интимной близости это скорее мешает, чем помогает.

10. Секс не всегда приводит к восхитительному улету. Иногда он бывает нескладным и даже неудовлетворяющим. В некоторых случаях он больше напоминает облегчение после мочеиспускания. Будьте реалистичны в своих сексуальных ожиданиях. Помните, что реальность отличается от кино и хвастливых рассказов друзей и подружек.

### **В ванной**

Приготовьте приятную на запах пену или ароматическое масло для ванны и крем или гель для массажа. Примите ванну, точно подобрав приятную температуру воды. Дайте волю приятным воспоминаниям и фантазиям, не отвлекаясь на посторонние мысли. Направьте струю из душа, также подобрав приятную температуру воды, на участки тела, наиболее чувствительные к теплу и струям воды. Постарайтесь сохранить в памяти испытанные ощущения и возникшие ассоциации. После душа помассируйте разные участки кожи, сосредоточив внимание на приятных запахах и ощущениях. Не лишним будет сделать некоторые заметки на память.

### **Сжаться и разжаться**

Зажмурьтесь, подожмите губы, прижмите к груди подбородок. Сожмите кулаки, напрягите бицепсы, прижмите локти к груди, напрягите живот. Напрягите мускулатуру таза, сведите

колени, в сидячем положении прижмите к полу пальцы ног. Зафиксируйте напряжение мышц всего тела, затем как можно быстрее (желательно мгновенно) расслабьтесь.

### **Вращение бедрами**

Исходное положение: стоя на слегка согнутых в коленях ногах, стопы – параллельно на расстоянии 30 см. Вес тела на передней части ног (с акцентом на подушке большого пальца). Живот «выпущен». Руки лежат на бедрах. В этой позе вращайте бедрами слева направо. Это движение должно захватить таз и минимально – верхнюю часть корпуса и ноги. Дыхание свободное, ртом.

Выполните движение 12 раз в одну сторону, затем – в другую.

При выполнении упражнения следует обратить внимание на то, сдерживается ли дыхание, сохраняется ли тазовое дно расслабленным, а анальное отверстие не напряженным, согнуты ли колени. Очень важно, чтобы при выполнении упражнения человек был «укорененным», как бы вросшим в землю, иначе для достижения результата движениям таза не хватит эмоциональной окраски.

### **Закрыться – открыться**

Примите максимально компактную позу, спрячьте все. Затем полностью расслабьтесь: разведите руки и ноги, откройте рот, расширьте глаза и вообще займите как можно больше места в пространстве. Сосредоточьтесь на приятных ощущениях в теле и подкрепите их лаской.

### **Освобождение таза**

Поставьте стопы параллельно на расстоянии 20 см, колени слегка согнуты, тело подайте вперед. Расслабьтесь и «отпустите» таз. Сделав животом глубокий вдох, постарайтесь вызвать давление на дно таза. Одновременно попробуйте расслабить анальный сфинктер, как будто хотите выпустить газы.

Осознанно подтяните анус и дно таза вверх, зажимая ягодицы. Чувствуете ли вы, как нарастает напряжение? Попробуйте опустить дно таза. Дает ли это чувство расслабления? Повторите это упражнение несколько раз, чтобы лучше прочувствовать разницу между напряженным и расслабленным состоянием тазового дна.

Чтобы развить чувствительность к состоянию дна таза, повторяйте эти упражнения несколько раз в течение дня, во время прогулки, сидя за рабочим столом или во время какой-либо другой деятельности. Возможно, вам придется уделить много внимания этой части тела, прежде чем удастся достичь его полного расслабления, но ваши труды будут щедро вознаграждены обострением сексуальных ощущений.

### **Движение тазом**

Лягте на спину. Ноги согнуты в коленях, стопы стоят на коврик. На вдохе таз идет назад, ягодицы при этом больше упираются в коврик, живот максимально выпускается. Затем выдох, сопровождающий движение таза кверху (таз немного приподнимается), при этом стопы легко надавливают на коврик (укоренение).

Упражнение повторяется в течение 15–20 дыхательных движений. Дыхание свободное, ртом. Важно, чтобы в этом упражнении дыхание было брюшное и «шло в таз»; дыхательные движения и движения таза должны быть скоординированы, а ягодицы расслаблены. Если стопы теряют ощущение контакта с ковриком, то таз не свободен в своих движениях.

Если есть напряжение в нижней части тела, то вы подталкиваете свой таз вверх, вместо того чтобы позволить ему свободно колебаться в тазобедренных суставах. В этом случае таз выносится вверх напряженными мышцами живота и напряженными ягодицами. Такое вынужденное движение таза блокирует его спонтанные движения.

### **Самостимуляция**

Выберите такое время дня, когда вы уверены в абсолютном и продолжительном уединении. Разденьтесь полностью, отключите телефон, сделайте слабое освещение или совсем

выключите свет, если вам это более приятно, и вытянитесь в постели. Закройте глаза и медленно, сначала мысленно, а затем реально проведите руками по своему телу. Теперь осторожно смажьте область клитора и влагалища вазелином или обычным кремом для рук и лица.

Не спешите. Изучите зону пальцами, сильно ли чувствителен клитор к прикосновению. Ощущаете ли вы тепло и дрожь, массируя его основание? Какая сторона более чувствительна – левая или правая? Появляется ли у вас приятное ощущение в зоне лобка? Когда вы смазываете большие губы, они немного набухают, правда?

Во время мастурбации применяйте сексуальные фантазии, усиливающие возбуждение и отвлекающие от привычных защитных представлений. Если эротические фантазии помогают вам вызвать оргазм при мастурбации, то они, скорее всего, окажут такое же действие и при половом сношении. Используйте также эротическую иллюстрированную литературу, видеофильмы, вибратор, ритмичные сокращения влагалища, динамичные движения таза и глубокое дыхание на пике возбуждения.

Представьте себе, что он видит вас обнаженной в кровати. Ваше тело открыто, жаждет его. Представьте, что он гладит и целует вашу грудь, живот, гладит ваши бедра, ласкает клитор. Не торопитесь. И не сдерживайте себя. Продолжая ручное стимулирование, вы заметите, что оргазм начинает приходить быстрее, и, изучив все чувственные зоны, сможете довольно легко добиваться нескольких оргазмов без перерыва.

Мастурбируйте до предельного числа оргазмов, стараясь увеличивать его с каждым разом. За минимум следует принять 3–4 оргазма, но постарайтесь достигнуть 10–25. Когда вашему телу будет достаточно, оно даст вам понять. За несколько недель вы натренируете свое тело так, что сумеете достичь оргазма за пару минут.

Самостимуляция без партнера исключает давление со стороны партнера, в том числе ограничение во времени. Вам надо преодолеть чувство вины и стыда, а также опасений по поводу мастурбации, страха наказания за сексуальное удовольствие.

Представьте своего любимого центральной фигурой в своих фантазиях при мастурбации, а затем перенесите их на половое сношение. При наличии «конфликта успеха» напомните себе, что не все проблемы рассеются по достижении оргазма.

Оргазм в присутствии партнера достигается аналогично после того, как вы совершили половой акт. Стимуляцию можете проводить вы сами или мужчина, который должен разделять ваше нарастающее возбуждение во время мастурбации и поощрять открытое проявление вами своего удовольствия.

### **Самовнушение**

В состоянии расслабления произнесите мысленно слова аутотренинга, предварительно записанные на диктофон.

*«Близость обнаженного мужского тела вызывает у меня желание активных обоюдных ласк. От предварительных ласк у меня набухают соски, влагалище становится теплым, мягким, влажным от возбуждения. Мое возбуждение во время ласк нарастает, я жажду мужчину всем своим телом, мое тело отзывается на каждую его ласку возбуждением. Мое влагалище готово принять его половой член, оно сокращается в такт движениям полового члена, автоматически реагирует так, чтобы я достигла максимального удовлетворения. К концу полового акта, через несколько минут активных взаимных движений у меня нарастает тепло внизу живота. Во время разрядки тепло приятной волной разливается по всему телу, а внизу остается приятное расслабление и легкость. Я вполне возбужденная женщина, рядом с мужчиной я чувствую сексуальное желание и готова достигнуть полного удовлетворения. Мне нравится заниматься сексом. Я чувствую влечение к моему любимому. Я обращаюсь с ним нежно. Его ласки возбуждают меня.*

*Я расслабляюсь и наслаждаюсь своими ощущениями. Мое влагалище свободно от боли и дискомфорта. Мне нравится заниматься любовью с моим любимым. Я получаю удовольствие*

*от секса. К концу полового акта, через несколько минут активных взаимных движений у меня нарастает тепло внизу живота. Во время разрядки тепло приятной волной разливается по всему телу, а внизу остается приятное расслабление и легкость».*

### **Мастурбация на мужчине**

Попросите мужчину побыть пассивным, лечь на спину, закрыть глаза и постараться не двигаться. Представьте, что его тело – это ваша игрушка или игровая площадка, или вообразите, что он заснул. Играйте с ним, гладьте, ласкайте, лижите или посасывайте его тело.

Все, что вы будете делать, нужно делать медленно, чувственно и безо всякого давления со стороны каждого из вас. Если вы хотите взобраться на мужчину и начать совокупление – пожалуйста. Настанет момент, когда он будет не в силах больше сдерживаться, и вы вместе предадитесь экстазу этой игры.

### **Ласковый настрой**

Договоритесь о взаимоприемлемом сексуальном сценарии, времени для половой близости, поведении до и после нее, приемлемости определенных способов и поз, поиске новых сексуальных игр, стимуляции тех или иных эрогенных зон, степени активности каждого партнера, использовании противозачаточных средств и т. д.

● Чтобы не чувствовать спешки или тревоги, обеспечьте себе достаточное время и интимную обстановку.

● По крайней мере, за полчаса до того, как ложиться в постель, не затрагивайте таких проблем, которые могут стать причиной разногласий.

● Завершайте ссоры прежде, чем ложиться в постель, а не в постели. Если часто использовать сексуальную близость, чтобы погасить ссору, может выработаться рефлекс: секс только после ссоры.

● Если вы ощущаете напряженность, сделайте вначале расслабляющее упражнение и настройтесь на ласку и нежность. Период предварительных ласк должен продолжаться достаточно долго и включать стимуляцию эрогенных зон женщины, в том числе клитора, до тех пор пока не возникнет его эрекция, увлажнение влагалища и не раскроется вход в него.

● Во время близости сосредоточьтесь на приятных ощущениях. Пусть все идет своим путем, вплоть до достижения оргазма, но если он в этот раз не наступит, не сокрушайтесь по этому поводу, ведь главное – это любовное слияние. Чрезмерное стремление к достижению оргазма тормозит его наступление, перекладывает ответственность за «доведение до оргазма» на мужчину, мешает эмоциональной близости, которая сама по себе для женщины является приятной и необходима для полноценной физической близости. Получайте больше удовольствия от ласк и движений полового члена, испытывайте чувство удовлетворения от доставляемого любимому человеку наслаждения и разделяйте с ним его на эмоционально-чувственном уровне.

### **Оральные ласки**

Не верьте женщине, которая не любит с вами целоваться! Ведь поцелуй для большинства женщин важнее секса. Взаимные оральные ласки используются как наиболее сильные и интимные формы сексуального выражения. Губы и язык более эффективные средства для возбуждения женщин, нежели руки. Ухо всегда чувствительно, особенно если язык движется по краю уха или внутри его, или мужчина губами, зубами или языком играет с мочкой уха. Иногда вначале надо согреть ухо медленным и глубоким дыханием в течение минуты и более. Не принимайтесь за другую эрогенную зону до тех пор, пока полностью не используете ухо для возбуждения женщины. Не менее чувствительной является линия от уха до верхней поверхности плеча.

Поцелуй является наиболее важным элементом предварительной ласки, он необходим и во время самого полового сношения, если позиция позволяет применить его. Наиболее интимная форма поцелуя – это «французский поцелуй», при котором у женщины и у мужчины рас-

крыт рот и их языки поглаживают друг друга. Иногда мужчина берет язык женщины в свои губы и держит его некоторое время.

Очень чувствительна к поцелуям грудь (особенно сосок, который мужчина всасывает губами). К поцелуям чувствительна и талия прямо над бедрами и до половины пути к пупку. А пах чувствителен как к губам мужчины, так и рукам.

Когда партнер начинает целовать любые эрогенные зоны, у женщины высокой чувствительности в половой области возникают такие же ощущения, которые испытывают не такие страстные женщины только при непосредственном возбуждении половых органов. Когда оргазм вызывается таким образом, то он обычно бывает более интенсивным как у мужчины, так и у женщины.

Внутренняя поверхность бедер чувствительна к поглаживанию, и особенно когда язык мужчины проходит по всей поверхности от колена до паха. Очень возбуждает женщину, если мужчина сжимает часть ноги непосредственно над коленями. Прикосновение к ягодицам и ногам ниже колен возбуждает в ситуации, когда оба хотят друг друга, но что-то мешает. Однако в постели такой контакт уже не будет возбуждать партнеров.

#### **Важность пальцевого контакта**

Женщина, которая медленно возбуждается или которая никогда не испытывала оргазм, вряд ли получит какое-либо удовольствие при возбуждении клитора в первые 2–3 минуты. Такой женщине для удовлетворения необходимо от 20 до 45 минут. Ясно, что в данном случае одними движениями пениса во влагалище не обойтись.

Очень страстные женщины любят длительную предварительную ласку, поэтому мужчина должен стараться как можно дольше не вводить пенис во влагалище, а больше использовать свои губы и руки. Такие женщины приходят в экстаз, если мужчина попеременно целует ее губы и груди, а его руки ласково поглаживают ноги женщины выше колена. Лишь только время от времени ладонь мужчины нежно, но настойчиво движется по вульве к клитору, и указательный палец очень медленно движется от клитора к вульве наподобие обычных движений пениса. Мужчина может иногда вместо этого поместить свою ногу между ногами партнерши и тереть ею вульву вверх-вниз. Многие женщины предпочитают такой контакт, когда пенис не возбужден.

Мужчинам во время секса больше хочется жать, прижимать и щупать. Но точечные, поверхностные прикосновения возбуждают женщин больше, чем пожатия, прижимания и прочий спортивный массаж. Ласкайте ее кончиками пальцев. Кожа слышит. Она ликует, улавливая слова: «Я люблю тебя и потому хочу подарить тебе наслаждение». Если же она воспринимает что-нибудь вроде: «Я ласкаю тебя, чтобы доставить тебе удовольствие», очарование ласки уменьшается вдвое, если не исчезает совсем. А если руки говорят: «Прикасаюсь к тебе, я думаю о посторонних вещах», ласка вызывает лишь чувство неловкости.

Учебники секса – это инструкции по обслуживанию мужчин, адресованные не женщинам, а гениталиям.

*Вожена Уминьская*

## Как помочь оргазму

*Женщина, которую все считают холодной, просто еще не встретила человека, который пробудил бы в ней любовь.*

*Жан Лабрюйер*

### Ты целуй меня везде!

Лиза недовольна своим мужем. Полгода она просила его обследоваться, пока не обнаружился дефицит половых гормонов и простатит. После курса лечения муж попытался возобновить половую жизнь, но у него появились высыпания на крайней плоти. Врач сделал ему обрезание, однако потенция так и не восстановилась. По мнению Лизы, его половая слабость связана с паховой грыжей.

Лиза достает из сумки фотографии своей семьи в купальниках, извиняясь, что, уезжая, захватила такие в спешке. На фотографиях улыбающийся папа и довольная папина дочка, рядом с ней Лиза – озабоченная няня со сложенными на животе ручками и поджатым ртом.

В своей клетчатой футболке я напомнил ей любимого дядю Яшу, мужа тетки, у которой она жила с 10 лет после смерти матери. Тетя спала в спальне с двумя сыновьями, а Лиза – в гостиной с дядей под одним одеялом. Он единственный любил Лизу. Он был на шесть или семь лет младше жены. Приходил иногда пьяненьким и ласковым, лез к жене, а она ставила его на место.

Бабка вообще очень боялась, что внучка «принесет в подоле». Когда Лизе было 7 лет, они с бабкой и другим мальчиком играли в карты. В какой-то момент Лиза привстала и выгнула попку. Бабка шлепнула ее по попе, усмотрев в этом что-то неприличное. Когда у Лизы начались месячные, бабка рассказала ей деревенскую историю. Отец обнаружил кровь на платье согрешившей дочери и привязал ее на позор голую к дереву. Бабка предупреждала Лизу, что, если ее кто-нибудь изнасилует, бабка поможет ей «вырвать» плод – главное, чтобы не принести в подоле нахлебника, как мать принесла Лизу.

Месячные были нерегулярные, бабка решила, что Лиза беременна, и посоветовала ей выпить пять капель йода, как делала она сама в таких случаях. У Лизы было желание выпить целый флакон и умереть, чтобы вскрытие убедило бабку в ее невинности. В 15 Лиза стала стесняться своих месячных и попросилась спать отдельно от Яши. Тетка усмехнулась – ничего он не сделает, но второе одеяло выдала.

В первые годы брака Лизе было в тягость заниматься сексом два раза каждый день. Потом она втянулась и стала получать удовольствие. Муж признавался, что нередко делает это «для шлифовки», чтобы чувствовать себя в форме. Жена его друга сказала, что парнями они хвастались, кто сколько раз за день. Муж Лизы был чемпион, его рекорд – 16 раз.

После родов Лиза не отказывала себе в еде, чтобы было больше молока, и поправилась до 62 кг. Муж заявил, что на такую бабу теперь вообще никто не посмотрит. С помощью диеты Лиза сбавила вес, стала ходить в эротическом белье. Но муж возражал, что это может приесться, и она совсем перестанет его возбуждать. Ему иногда помогали порнофильмы. Лиза предложила делать ему минет, но он отказался, боясь, что она в экстазе откусит ему член. Лиза посоветовала мужу разогреться с помощью любовницы. Он поехал проводить занятия в школу, где работала приглянувшаяся ему преподавательница, но она не пробудила в нем сексуального желания.

Два года назад у Лизы обнаружили кисту матки. Врач порекомендовал ей завести любовника, и она нашла себе мужчину на 18 лет старше, который был на грани развода с женой.

Саша похож своей мягкостью на Яшу. По совету врача Лиза стала играть роль шлюхи, а его попросила быть поглубже, и оргазм стал постоянным.

Если бы она дала себе волю, то набросилась бы на мужчину и растерзала его в порыве страсти. Как будто кошка греет животик на солнышке, катается на прохладной траве, не издавая звуков, чтобы мышка не услышала, а если увидит, то подумает, что она сытая, довольная и просто играет. Тут она ее схватит и растерзает, даже не поиграет.

Лиза дала мужу мою «Сексуальную и семейную психотерапию», и он стал лучше понимать жену. Там есть интересные упражнения, они попробовали. Муж смог провести два половых акта. Она не получила никакого удовольствия: он как будто включал на ней необходимые кнопки во время прелюдии, а сам акт длится всего пару минут.

Муж все же почувствовал свою силу и намекнул Лизе, что не потерпит больше третьего. Она якобы виновна в его импотенции. Он подозревает, что она наговаривает мне на него, и грозит позвонить мне и рассказать о ней. Лиза в пылу ссоры заявила, что если ему надо спастись от нее, то он свободен.

Бабка говорила ей, что надо сходить замуж, родить ребенка и выгнать мужа, чтобы переписать квартиру на себя. Лиза терпит мужа, так как он ее кормит. Она перестала ревновать его к женщинам, решив к осени уйти от него. Но когда муж почувствовал ее охлаждение и растущую самостоятельность, он стал больше уделять ей внимания. Лиза то закрывает, то открывает ворот блузки, так что в отвороте на груди видны свежие засосы.

Она спросила Сашу, готов ли он ее содержать, если она уйдет от мужа. Саша ответил отказом, и тогда она предложила остаться просто знакомыми. Я обращаю внимание Лизы на оргазмоцентрическую установку у них с мужем и рекомендую почитать мою книгу «Как стать семейным психологом».

У Лизы более женственная прическа. Она почти дочитала «Как стать семейным психологом». С интересом узнала, что есть такой способ наладить сексуальную жизнь – какое-то время воздерживаться. Книга лежит на тумбочке. Муж ее пролистал, но не обсуждал прочитанное с Лизой. Они вообще очень редко обмениваются впечатлениями от прочитанных книг.

Муж увидел, что у других тоже бывают проблемы с женами, и это не органическое, а излечимое. Лиза все же хотела бы большей эмоциональной открытости и близости с мужем, но они оба не имеют такого образца и опыта. Она много раз мысленно репетирует предстоящий с ним разговор по душам, но в реальности он от такого разговора уклоняется.

Муж во время секса пытался доставить ей удовольствие. Перед сегодняшней сессией он смог повторить акт – это сигнал мне, что с его стороны все в порядке. Лиза не предохраняется, так как хочет для дочки братика или сестричку, но не поинтересовалась, было ли у мужа семяизвержение.

Лиза принесла к дочери в ванну ее дельфинчика, они вместе играли с ним, весело тискались. Так играет с дочкой муж. А у Лизы не было папы. Я говорю, что детям дочери будет хорошо, но и Лиза может наслаждаться жизнью вместе с дочерью и мужем. Лиза замечает, что с нее как будто сходит шелуха, хотя эти моменты редкие, а процесс медленный. Ее сексуальные фантазии были раньше связаны с Сашей, но теперь это кажется пошлым, как и его попытки восстановить отношения. Саша смотрел на нее как на жену солидного человека, как на запретный плод.

Муж приехал из Германии, где был по делам, и повез Лизу выбирать ей машину, как уже давно договорились: – он покупает ей за свои деньги подарок на Новый год, на 8 Марта и на ее день рождения. Машина, которую она купила пять лет назад на свои деньги, уже старенькая. Муж был горд тем, что смог купить такую дорогую машину, на пике своих возможностей. Возможно, так он откупается от секса. Он признается иногда, что ему нравится ее мучить.

Они, кроме Нового года и дней рождения, отмечают дату, когда она переехала к нему, и день, когда они расписались. Когда он забывал подарить ей цветы в День святого Валентина,

она полусхваченная заявляла, что в таком случае считает себя свободной женщиной, и Паша исправлял свою оплошность.

Вечером они обмыли попку, уложили дочь, муж побрился, лег к Лизе в постель, подождал чего-то и набросился на нее. Мяс, тискал, потом занялся бурным сексом, она даже завелась, но не догнала. Он сказал, это придет. С кем это он в Германии набрался? Ни с кем, просто они там искупались в таком источнике, что теперь все будет в порядке.

Утром Лиза еще спала, когда муж проснулся. Он предложил еще раз, и на этот раз она догнала. У них с мужем теперь как будто медовый месяц. Она думает, что Паша почувствовал себя уверенно с ней, купив ей дорогую машину. Немецкий источник тоже прибавил ему уверенности. Паша все время боялся, что мы включим его в терапию. Теперь он доказал, что справился сам.

У Лизы появились грудные, женские интонации, хотя она их не замечает. Она отказывается просить комплименты у мужа, ожидает их от меня. Вчера, в День святого Валентина муж купил Лизе духи. Находясь под впечатлением, что она хорошо пахнет, Лиза сказала ему, что знает: она ему нравится. Он надолго задумался, по-новому посматривал на нее весь вечер, а она праздновала победу. Муж доставил ей в постели массу удовольствия, и она предложила ему завести второго ребенка.

Мужа ее подруги арестовали за экономические преступления, и Лиза невольно присутствовала во время обыска. Когда муж вернулся из командировки, она села к нему «на ручки» и доверчиво поплакала, радуясь, что у них нет таких проблем, а есть лишь пустяки, мешающие наслаждаться любовью. Он сказал, что другие женщины поверхностные и пустые по сравнению с ней. Дома теперь теплая атмосфера, у Лизы нормализовался оргазм, она счастлива.

Чем больше целуешься, тем меньше говоришь глупостей.

*Ванда Блоньская*

## Оргазмы бывают разные

Две трети внутренней части влагалища не содержат нервных окончаний, воспринимающих боль, чтобы не так мучительно было рожать. Имеются лишь нервные окончания, реагирующие на давление полового члена на стенки влагалища, что воспринимается как удовольствие. Более чувствительной является область входа во влагалище и окружающая его зона.

Физиологически оргазмы у женщин всегда протекают как рефлекторная реакция одного и того же типа, независимо от источника сексуальной стимуляции. Оргазм, достигаемый в результате потирания клитора, физиологически ничем не отличается от оргазма, вызванного половым актом или просто поглаживанием груди. Почти каждая женщина может вызвать оргазм наедине с собой стимуляцией клитора.

Женщине с клиторным типом оргазма могут понадобиться предварительные ласки клитора, длительная непрерывная стимуляция его во время полового акта. Определенное значение имеют при этом позы, способствующие интенсивному контакту области клитора с эрегированным половым членом (в частности, поза наездницы) или позволяющие стимулировать клитор рукой – самой женщине или партнеру (для этого удобнее позиция «мужчина сзади»).

Очень страстная женщина, чувствительная в области клитора, также высокочувствительна в области малых половых губ, прилегающего пространства, входа во влагалище, шейки матки в конце влагалищного канала. Если с какой-либо из указанных областей контактирует палец или пенис, то сладострастные ощущения начинают нарастать, и оргазм может быть вызван без стимуляции клитора. Женщины этого типа склонны к оральным контактам и долго достигают оргазма.

К влагалищному оргазму чаще склонны депрессивные женщины, которые стремятся сильно привязаться к своему партнеру. Причем переживать оргазм они могут лишь в том слу-

чае, если уверены в надежности и прочности отношений с партнером. Они пассивны и настроены на получение чего-то от мужчины.

Существуют два типа оргазма, которые характеризуют сексуальный темперамент женщины. Тип оргазма, характерный для очень страстной женщины, называют непрерывным оргазмом. После стадии подготовки женщина испытывает более или менее стабильное ощущение наслаждения в течение продолжительного времени.

Низко и умеренно страстная женщина, чтобы достичь оргазма, нуждается в непрерывной стимуляции. Сладострастное ощущение достигает высшей точки, остается на этом уровне в течение относительно небольшого промежутка времени, а затем автоматически спадает. После паузы женщина может снова испытать оргазм, но глубина и продолжительность его уменьшаются.

Первый оргазм наиболее сильный, последующие все менее и менее интенсивны. Этот процесс продолжается до тех пор, пока половое сношение будет доставлять женщине удовольствие. Причем женщина, которая способна, например, к шести оргазмам, может не знать этого и готова остановиться раньше, чем полностью разрядится. Если она не против, мужчине следует продолжать.

Женщины испытывают оргазм не так быстро, как мужчины, потому они стремятся prolongировать сексуальный контакт, сделать его более эротичным. Женская сексуальность существенно отличается от мужской большей потребностью в ласковых словах, нежных прикосновениях, поцелуях и других атрибутах любви. Однако длительность предварительных ласк и глубина проникновения члена для оргазма значат гораздо меньше, чем взаимоотношения с партнером. Главное – это испытывать чувство нежности к любимому человеку, ощущение душевного и физического слияния с ним.

В торможении оргазма участвуют следующие факторы.

- Наследственные факторы, заболевания половых органов, последствия аборт и родов.
- Отсутствие необходимых внешних условий, хроническая усталость, бытовые и рабочие неурядицы, утрата интереса к половой жизни из-за чрезвычайного однообразия половых отношений.
- Низкий уровень сексуальной осведомленности или сексуальная безграмотность, сформировавшиеся негативные представления о сексуальной жизни, враждебность по отношению к мужчинам.
- Нарушения психосексуального развития, соблазнение близкими родственниками в детстве; опасение, что партнер может использовать и бросить.
- Чувство вины за свои сексуальные побуждения, не совпадающие с привитыми с детства представлениями о сексуальном поведении женщины.
- Неумение или неспособность чувствовать свое тело и доставить наслаждение себе и партнеру.
- Неудачный первый половой опыт, связанный, например, с дефлорацией; страх перед проникновением, половым актом, беременностью.
- Несовпадение темпераментов партнеров, конфликты, охлаждение, преждевременная эякуляция у партнера.
- Напряжение, опасение, что партнер увидит ее непривлекательной и разлюбит или она попадет в зависимость от партнера; враждебность к нему или вообще к мужчинам.
- Нежелание и неумение партнера доставить женщине приятные ощущения; недостаточная эмоционально-эротическая подготовка женщины к соитию; неправильно выбранная поза, слишком слабая или слишком сильная сексуальная стимуляция без учета чувствительности ее эрогенных зон; регулярная практика прерванного полового акта.
- Неприемлемость конкретного полового поведения, пристрастие только к определенным стереотипам половых отношений одного из партнеров, привычка к особой технике

мастурбации, которую сложно воспроизвести при половом акте; потребность в необычной стимуляции и половые извращения.

Некоторые женщины лишь имитируют оргазм для мужчины. В основе такого поведения основе могут лежать следующие мотивы.

● Стремление доказать партнеру свою высокую чувственность и сексуальную активность в случае, если она склонна расценивать себя как «холодную» женщину.

● Попытка доставить удовольствие партнеру, убедить его в том, что он является значительным, сильным, сведущим в сексе мужчиной, способным на «эротические подвиги».

● Чувство вины и стыда за сексуальные импульсы или агрессивное, эгоистичное или неэстетичное поведение, которое является неприемлемым для женщины и вызывает страх отвержения мужчиной.

● Предупреждение нежелательного поведения (обида, упреки, претензии) партнера, который может обвинить женщину в том, что она не включается в половой акт.

● Желание не допустить отчаяния партнера и его самообвинения в немощи в том случае, если его недостаточная сексуальная удовлетворенность рушит их дальнейшие отношения.

● Некоторым женщинам легче обойтись без оргазма, чем признать клиторный источник его пробуждения, что зачастую связано со страхом наказания за мастурбацию.

При имитации оргазма важнейший его механизм – концентрация внимания на сладострастных ощущениях – за ненужностью отключается. Женщина чувствует себя жертвой партнера, хотя сама же обманывает его в момент наивысшей близости. Она становится раздражительной, плачет и ссорится по малейшему поводу. Таким поведением она неосознанно добивается материальной компенсации, но это напоминает проституцию и глубоко унижает ее женское достоинство. Все более привычным каналом для эмоциональной разрядки становятся истерики.

Для фаллических женщин с мужской идентификацией, завистью к пенису и повышенным уретральным эротизмом оргазм ассоциируется с опасностью потерять самоконтроль над сфинктерами и упустить мочу. Определенную роль играет также тревога, связанная с переходом к эротике влагилица, и компенсаторная повышенная возбудимость клитора, что делает таких женщин фригидными лишь вагинально. У некоторых женщин оргазм ассоциируется с предсмертной агонией, и это вызывает страх, который заставляет женщину сдерживать дыхание, а при этом тормозится сексуальное возбуждение.

– Яша, доктор сказал: то, шо мы с тобой считали оргазмом, на самом деле  
– таки бронхиальная астма!

## Практикум

### Обсудите ваш секс с партнером

Ответьте по отдельности с партнером на вопросы «Да» или «Нет», затем обсудите все области совместной неудовлетворенности.

Итак, удовлетворяет ли вас:

- 1) частота ваших сексуальных отношений;
- 2) продолжительность предшествующих половому акту прелюдий;
- 3) как происходят эти прелюдии;
- 4) разнообразие типов поведения в сексуальных отношениях;
- 5) частота ваших оргазмов;
- 6) то, что происходит после сексуального акта;
- 7) продолжительность контакта после сексуального акта;
- 8) то, насколько часто у вас возникает желание заниматься сексом;
- 9) то, насколько часто у вашего партнера возникает желание заниматься сексом;

- 10) то, насколько уверенно вы себя чувствуете в сексуальной сфере;
- 11) то, насколько уверенно чувствует себя ваш партнер в сексуальной сфере;
- 12) то, насколько свободно вы чувствуете себя в сексуальной игре;
- 13) то, насколько свободно себя чувствует ваш партнер в сексуальной игре;
- 14) степень самораскрытия между вами и вашим партнером;
- 15) то, насколько партнер способен понимать ваши потребности;
- 16) то, насколько ваш партнер готов чем-то пожертвовать ради вас;
- 17) проявления любви (не сексуального характера), которые имеют место между вами и партнером;
- 18) то, насколько хорошо вы и ваш партнер функционируете как «пара» в сообществе, с друзьями и семьей;
- 19) частота, с которой вы обсуждаете эти вопросы с вашим партнером;
- 20) цели, которые вы поставили перед собой вместе со своим партнером?

После обсуждения совместных проблемных областей перейдите к рассмотрению моментов, вызывающих беспокойство у каждого из вас по отдельности.

### **Взаимный анализ**

Ответьте на следующие вопросы и предложите ответить партнеру.

1. Что вас возбуждает?
2. Что приводит к угасанию секса?
3. Каковы ваши фантазии, неосознанные надежды и опасения?
4. Нормальным ли было ваше сексуальное развитие? Как отнеслись родители к полу ребенка, как складывались отношения с братьями и сестрами, со сверстниками обоих полов?
5. Когда вы в первый раз испытали сексуальное переживание?
6. Испытывали ли вы запрет на сексуальные переживания в детском возрасте?
7. Было ли это связано с неприятными обстоятельствами?
8. В каком возрасте вы начали мастурбировать?
9. Каковы были вначале эротические фантазии?
10. Что вы ощущали при этом?
11. Был ли какой-либо сексуальный опыт в детстве, обнаруженный взрослыми?
12. Как семья отнеслась к мастурбации?
13. Как в семье относились к сексу?
14. Как помнится первый половой контакт?
15. Было ли ощущение приятного возбуждения? Или чувство вины? Как вел себя партнер? Как вы расстались?
16. Какие эротические ощущения, ситуации возбуждали вас в прошлом?
17. Как и при каких обстоятельствах вам удавалось достичь удовлетворения?
18. При каких обстоятельствах удалось проявить себя должным образом?
19. Как вы переживаете оргазм?
20. Что испытывает партнерша при клиторном возбуждении?
21. Какие вагинальные ощущения она испытывает при сношении?
22. Как относится к оральному сексу: вообще, при активности партнера, собственной активности? Как относится к ощущению спермы во рту?
23. Как вы ощущаете запахи тела партнера?
24. Что больше всего вас возбуждает?
25. Какие страхи у вас самые привычные?
26. Что чувствует партнерша по отношению к своему телу, груди, гениталиям, ягодицам?
27. Как, по ее мнению, партнер воспринимает ее тело?
28. Не считает ли она, что ей требуется слишком много времени, чтобы достичь оргазма?

29. Может ли партнер продолжать достаточно долго?
30. Возникает ли у него эрекция от прикосновения к ее телу?
31. Требуется ли физическая стимуляция его пениса?
32. Что чувствует партнерша, когда у него отсутствует эрекция?
33. Что чувствует партнер, когда у нее нет оргазма?

## Памятка

### Договаривайтесь

Конфликты часто развиваются, когда один партнер предпочитает что-то привычное, а другой жаждет новизны. Договаривайтесь о взаимоприемлемом сексуальном сценарии, времени для половой близости, поведении до и после нее, приемлемости определенных способов и поз, поиске новых сексуальных игр, стимуляции тех или иных эрогенных зон, степени активности каждого партнера, использовании противозачаточных средств и т. д.

### Техника полового сношения

Мужчина имеет пять возможностей дать как можно больше удовольствия женщине.

1. Он ласкает ее гениталии и, когда она почти удовлетворена, вводит пенис и быстро достигает собственного оргазма.
2. Он совершает замедленные движения полового члена во влагалище, оттягивая семяизвержение.
3. Он вводит пенис во влагалище и сохраняет его в неподвижности, стимулируя пальцем клитор, совершая время от времени резкие и сильные толчки пениса до тех пор, пока не увидит, что пора переходить к достижению своего собственного оргазма.
4. Женщина находится сверху, делая активные движения.
5. Мужчина испытывает оргазм и потом ласкает женщину до тех пор, пока она не будет удовлетворена.

### Правила для джентльмена

1. Не пожирайте глазами голое тело женщины, чтобы не создать у нее впечатления, что лишь только ее нагота способна вызвать у вас желание. В то же время не закрывайте глаза во время активной фазы сношения, чтобы видеть ее реакцию. Если женщина не возбуждена, то она целуется с открытыми глазами. Если же ее глаза открыты и во время интимной близости, то ясно, что она еще не разогрелась.
2. Используйте все элементы предварительной ласки. Посвящайте им не менее 15 минут.
3. Ласкайте клитор рукой как до, так и в течение оргазма. Если женщина относится к «очень страстному» типу, ласки клитора нужны только во время предварительной любовной игры.
4. Откладывайте свой оргазм до тех пор, пока женщина с мультиоргазмией уже не сможет испытывать очередной оргазм. Делайте реже толчки, чтобы оттянуть семяизвержение.
5. Если не можете отсрочить свой оргазм, когда пенис находится в движении, или не можете продолжать эти движения после достижения оргазма, стимулируйте клитор или влагалище пальцем до тех пор, пока женщина не будет удовлетворена.
6. Старайтесь, насколько это возможно, продлить время оргазма женщины и не стремитесь к синхронному оргазму, если только женщина сама не попросит об этом.
7. После полного взаимного удовлетворения в знак нежной благодарности крепко обнимите женщину.

**Чтобы добиться наступления оргазма**, не обязательно искать какую-либо определенную эрогенную зону. Главная такая область находится в мозге и отвечает за концентрацию внимания. Большинство способно достичь оргазма, целиком сосредоточиваясь на ощущениях, возникающих в момент близости. Учтите, что чрезмерное стремление к достижению оргазма

тормозит его наступление, перекладывает ответственность за «доведение до оргазма» на партнера, мешает эмоциональной близости, которая сама по себе является для женщины приятной и необходима для полноценной физической близости.

Получайте больше удовольствия от ласк, испытывайте чувство удовлетворения от доставляемого любимому человеку наслаждения и разделяйте его с партнером на эмоционально-чувственном уровне. Если вы молоды, ожидайте, что такое отношение с возрастом и опытом поможет сформировать психофизический механизм оргазма.

### **Доведение до оргазма**

Вы и ваш партнер считаете, что сильные и продолжительные движения полового члена неизбежно приведут к пику сексуального возбуждения, и оргазм вам обеспечен, если партнер способен оттягивать эякуляцию? Такие представления ошибочны.

Во-первых, если во время полового сношения нет достаточной прямой стимуляции клитора, само по себе введение полового члена для большинства женщин не является самым эффективным способом достижения оргазма, вызывая главным образом психологическое удовлетворение.

Во-вторых, очень продолжительное половое сношение может оказаться неэффективным, так как через некоторое время влагалище перестает выделять естественную смазку и становится «сухим».

Так что не обвиняйте мужчину, что он «не довел» вас до оргазма. Лучше признайтесь в своих проблемах, и вы найдете благодарного слушателя, что вдобавок подействует на него возбуждающе. Если вам легче достичь оргазма в результате мастурбации, расскажите ему, как вы это делаете. При адекватном способе стимуляции вы будете способны достичь оргазма, даже если половой акт продолжается меньше пяти минут.

– Почему так много женщин имитирует оргазм?

– Потому что слишком много мужчин имитируют предварительные ласки.

## **Упражнения**

### **Покой**

Запишите формулы аутотренинга на диктофон, оставляя паузы между ними. Сядьте поудобнее, включите запись, положите руки на колени и затем повторите текст, представляя упоминаемые ощущения.

*«Я успокаиваюсь и расслабляюсь. Посторонние звуки становятся все безразличнее. Дыхание все спокойнее и равномернее. Приятная истома разливается по телу. Сейчас я сосредоточиваюсь на своих ступнях и ногах. Поднимаю обе ноги так, чтобы колени были полностью согнуты. Теперь вытягиваю носки по направлению к лицу. Тяну их изо всех сил, осознавая напряжение. А теперь расслабляю стопы и ноги, как будто „бултыхая мокрый мешок“. Теперь я испытываю ощущение расслабления в ногах и стопах. (Через 30 секунд повторите текст этого упражнения для ног.)*

*Снова поднимаю обе ноги, сгибая колени до предела. Оттягиваю теперь носки в направлении к полу. Это иное напряжение в мышцах ног и стопах. Сбрасываю напряжение...*

*Еще раз очень быстро: напряжение и приятное расслабление. (Через 30 секунд повторите текст этого упражнения для ног.) Теперь сосредоточиваюсь на мускулатуре таза. Напрягаю ее и удерживаю это напряжение и расслабляюсь, отпускаю мышцы очень быстро. (Через 30 секунд повторите текст этого упражнения для таза. Далее каждое упражнение повторяется дважды).*

*Сейчас сосредоточиваюсь на мышцах живота. Вытягиваю брюшную стенку так, чтобы она была совсем твердой. Теперь тягиваю живот, напрягая его. Удерживаю напряжение и*

*еще раз выпячиваю живот. А теперь расслабляюсь, полностью расслабляюсь. Это похоже на чудесный, приятный массаж.*

*Теперь сосредоточиваюсь на мускулатуре спины. Медленно прогибаюсь, ощущая напряжение во всей спине. Расслабляюсь, получая от этого удовольствие. Еще раз. Теперь напрягаю мускулатуру грудной клетки. Вдыхаю через нос только в грудную клетку. Задерживаю дыхание и ощущаю напряжение. А теперь расслабляюсь, выпускаю воздух через рот. Дыхание сейчас спокойное, ровное, незаметное. Еще раз.*

*Сосредоточиваюсь теперь на плечах. Поднимаю плечи как можно выше, пока голова совсем не окажется между плечами. Отвожу плечи вперед, а теперь назад. Ощущаю это напряжение очень отчетливо и расслабляюсь снова. Все мышцы освобождены, и можно снова наслаждаться приятным расслаблением. Еще раз.*

*Теперь очередь шейной и жевательной мускулатуры. Медленно отклоняю голову назад. Медленно поворачиваю ее круговым движением вправо так, чтобы правое ухо легло на правое плечо. Вращаю голову дальше вперед, пока подбородок не будет прижат к груди. Теперь так же медленно вращаю голову по кругу назад, через левое ухо, возвращая ее в исходное положение. Продолжаю вращение через левое ухо, чтобы оно легло на левое плечо через прижатый к груди подбородок. И назад через правое ухо в исходное положение. Сейчас можно полностью расслабиться. (В положении сидя голова снова находится в удобном и расслабленном положении, в позе лежа она свободно покоится на подушке.) И еще раз. Теперь напрягаю лицевую мускулатуру как можно сильнее: стискиваю зубы, зажмуриваю глаза и наморщиваю лоб. И расслабляюсь, расправляю лоб, а также мышцы вокруг рта и глаз. Язык сейчас лежит во рту совершенно свободно, челюсть отвисает. Еще раз.*

*Сосредоточиваюсь теперь на своих руках. Вытягиваю их вперед, как бы доставая что-то впереди. Чувствую напряжение в руках, плечах... Растопыриваю пальцы и развожу кисти... вытягиваю, растопыриваю, развожу... И расслабляю, роняю руки, бросаю их, ощущая расслабление... Еще раз. Сжимаю пальцы в кулаки, медленно сгибаю руки в локтях, плотно прижимаю кулаки к верхней части грудной клетки, ощущая напряжение в мышцах рук, включая плечи. И расслабляюсь, опускаю руки. Руки снова лежат свободно, чувствую расслабление. Еще раз».*

### **Тепло**

Лягте на спину. Расслабьтесь и мысленно повторяйте слова внушения.

*«Лежать удобно, уютно. Накопившаяся усталость огромной приятной тяжестью наваливается на меня. Лень шевелиться, думать. Мягкий теплый туман укутывает все тело, как просторное покрывало. Тело освобождается от остатков напряжения, от всего мешающего. Тело погружается в уютную безмятежную дремоту. Как губка, брошенная в ванну с приятно горячей водой. Тело пропитывается густым глубоким теплом. Я ощущаю прилив тепла к моей руке (ноге и т. д.). Мои пальцы рук (пальцы ног, икры, нос, уши и т. д.) теплые. Тепло улучшает мое кровообращение. Тепло улучшает кровообращение в моей руке (ноге и т. д.). Кровь циркулирует свободно и легко в моей руке (ноге и т. д.). Кровь циркулирует свободно в моем животе, тазу, половых органах. Моя кровь циркулирует легко и свободно во всех частях моего тела».*

### **Стимуляция клитора**

Если у вас клиторный тип оргазма, знайте, что он является таким же полноценным, как влагалищный, но для его достижения нужна соответствующая стимуляция. Определенное значение имеют при этом позы, способствующие интенсивному контакту клиторальной области с эрегированным половым членом (в частности, поза наездницы) или позволяющие стимулировать клитор рукой – самой женщине или мужчине (с этой целью рекомендуется позиция «мужчина сзади»).

Существуют три эффективных метода стимуляции клитора. Один состоит в том, что кончик пальца движется быстро, но нежно и непрерывно через головку клитора. Этот метод вызывает наиболее быструю стимуляцию и часто используется, когда клитор малочувствительный, или когда мужчина желает быстро вызвать оргазм у женщины.

Второй метод состоит в том, что указательный палец быстро движется от головки клитора к основанию, а затем входит во влагалище и возвращается, повторяя движение пениса во время сношения. Эти движения, медленные, глубокие и регулярные, будут вызывать наиболее высокое качество возбуждения.

Третий метод состоит в том, что саму головку клитора не трогают, а лишь частично или полностью окружают ее с помощью кончика пальца, быстро двигая его, как будто рисуя букву «W». Начинайте стимуляцию немного ниже клитора, вдоль границы и внутри малых половых губ, двигая свой палец вокруг основания клитора и вниз по другой стороне губ, и обратным путем возвращайтесь к исходному положению. Сочетание третьего и второго методов дает приятное разнообразие ощущений во время начальной фазы полового сношения.

### **Тренинг лонно-копчиковой мышцы Кегеля**

Стимуляция этой мышцы во время полового акта вызывает наступление вагинального оргазма, а ее ритмичные сокращения являются составной частью оргастической реакции. Функция мышцы заметна во время мочеиспускания, если широко развести ноги и выпускать мочу небольшими порциями. Тренировать эту мышцу нужно для того, чтобы она лучше расслаблялась при введении полового члена во влагалище и энергично ритмически сокращалась во время оргазма. Это упражнение кроме промежностных мышц вызывает напряжение и некоторых брюшных.

Упражнение состоит из трех частей.

1. Медленные сжатия. Напрягать мышцы, как для остановки мочеиспускания. Медленно сосчитать до трех. Расслабиться.
2. Сокращения. Напрячь и расслабить эти же мышцы как можно быстрее.
3. Выталкивание. Потужиться, как при дефекации и родах.

Расслабьтесь и ритмично сокращайте мышцу без мочеиспускания, вызывая одновременно представления о расширении и увлажнении влагалища, а в дальнейшем – и соответствующие сексуальные представления. Со временем вы сможете незаметно тренироваться даже на ходу.

Начинать тренировки нужно с 10 медленных сжатий, 10 сокращений и 10 выталкиваний по 5 раз в день. Через неделю добавить по 5 упражнений к каждому циклу, продолжая выполнять их 5 раз в день. Далее добавлять по 5 упражнений к каждому циклу через неделю, пока не дойдете до 30 медленных сжатий, 30 сокращений и 30 выталкиваний. Делать гимнастику в том же ритме 5 раз в день для поддержания тонуса мышц.

Пробовала релаксировать. Села. Положила руки на колени. Задумалась.

Приятное тепло начало разливаться по телу. Потом по ногам. Открываю глаза.

Сажусь на унитазе. В брюках...

### **Чтобы не приелось**

Перемены вносят приятное разнообразие в сексуальную жизнь, помогая отойти от рутины. В то же время они подготавливают почву для более серьезных нововведений и экспериментов. Делать это лучше постепенно, как бы поднимаясь по ступенькам, перед каждым новым шагом опираясь на уже достигнутый результат. Например:

- Если вы всегда ложитесь по одну сторону от партнера, лягте по другую.
- Если вы всегда ласкаете партнера правой рукой, попробуйте делать это левой.
- Если вы обычно стимулируете партнера одним способом, попробуйте сделать это по-другому.

● Если вы обычно достигаете оргазма в результате некой последовательности действий, постепенно видоизменяйте ее.

#### **Сексуальные обновления**

● Примите душ или ванну вдвоем.

● Проведите половое сношение в темноте, если обычно предпочитаете какое-либо освещение, и наоборот.

● Проведите половое сношение не на кровати, а в каком-нибудь другом месте, используя кресло, софу или, наконец, ковер.

● Проведите половое сношение не в обычное время, например, придя с работы или в обеденный перерыв.

● Наблюдайте в зеркале ваши половые сношения.

● Займитесь сексом на природе, в укромном месте.

● Создайте чувственную атмосферу, зажгите свечи, включите музыку.

● Наслаждайтесь закуской и вином в постели.

● Читайте друг другу эротический роман или стихи, смотрите видеофильмы сексуального содержания, лежа в постели.

● Сделайте друг другу массаж, используя душистые масла, а также применяя мягкую кожу, перья, бархат, мех или другие ткани для проведения чувственного массажа.

● Поделитесь с партнером вашей любимой фантазией.

● Сделайте два раза хорошо и приятно своему партнеру. Первый раз – на свой вкус, второй раз – на его вкус. Попросите его о том же.

#### **Направленная мастурбация**

Женщина учится мастурбировать до получения оргазма, а затем подключает партнера, вначале через стимуляцию рукой, а затем в соитии. Курс включает девять этапов продолжительностью по неделе каждый.

1. Подробно ознакомьтесь со своим телом (прикасайтесь, разглядывайте в зеркале), настройтесь на получение удовольствия от самоудовлетворения, тренируйте мышцы влагалища.

2. Прикасайтесь к половым губам и клитору, исследуйте свои ощущения, но необязательно с целью вызвать сексуальное возбуждение.

3. Стимулируйте половые органы и другие участки тела, чтобы определить эрогенные зоны, стимуляция которых вызывает приятные ощущения.

4. Сосредоточьтесь на ощущениях, которые испытываете при стимуляции половых органов и участков тела, стимуляция которых вызывает максимальное сексуальное возбуждение и оргазм.

5. Если на четвертом этапе не удалось достигнуть оргазма, продолжите до 45 минут и усильте мастурбацию до момента переживания «чего-то еще не испытанного ранее» или выраженной усталости.

6. Если оргазм не был достигнут из-за того, что вы стыдитесь или боитесь «непристойной» утраты самоконтроля, используйте вибратор, имитируйте переживание оргазма с помощью стонов и криков.

7. Пережив оргазм, вызывайте его с помощью мастурбации в присутствии партнера, чтобы ослабить тормоза, мешающие сексуальному возбуждению и оргазму в его присутствии.

8. Ищите с партнером наиболее подходящий вам способ стимуляции без введения полового члена во время мастурбации.

9. Сочетайте половое сношение с дополнительной мануальной стимуляцией до наступления у вас оргазма.

#### **«Стоп-старт»**

Сядьте в позу наездницы и начните совершать активные движения, возбуждая клитор рукой. Перед приближением оргазма прекратите стимуляцию рукой и резко надвиньтесь на член. Повторите так несколько раз, пока не наступит оргазм. Это упражнение ликвидирует тревожное ожидание неудачи. Можно сочетать его с предыдущим упражнением.

Следует быть готовой к тому, что ваша нарастающая активность и уверенность может пробудить у мужчины дремлющую тревожность эдипова комплекса и комплекса кастрации. Это проявится в опасении потерять контроль, испытать свою незащищенность и уязвимость. Важно научиться отличать активное поведение от требовательного и навязчивого, начало действий от агрессивного вторжения, мягкое выражение желания от стремления критиковать.

### **Переход от клиторального оргазма к вагинальному**

Женщина занимает позу сверху и вводит член во влагалище. После этого некоторое время она осваивается с ощущением заполненного эрегированным членом влагалища. Чтобы усилить эти ощущения, она делает несколько сжатий тазовой мускулатуры, как при мочеиспускании. Далее она совершает медленные движения тазом вдоль члена мужчины, пробуя разные направления, интенсивность и ритм движений.

Мужчина заинтересованно, с участием и ободрением участвует в этом. Если он чувствует приближение оргазма, пара делает небольшой перерыв, оставляя член во влагалище. Мужчина или сама женщина может в это время стимулировать клитор. Перед появлением оргазма мужчина начинает движения и завершает половой акт. Формируется рефлекторная связь между ощущениями клитора перед оргазмом и движениями члена, которые в последующем сами «запускают» оргазм.

Упражнение иногда вызывает страх женщины быть отвергнутой или самой проявить враждебность к мужчине. Она может также испытывать чувство вины за свое необычно эгоистичное сексуальное поведение, сексуальную активность и стремление к сексуальному наслаждению. Мужчина, в свою очередь, может опасаться потерять доминирующую роль в сексе и психологическое превосходство над «неполноценной» женщиной. Обсудите эти переживания.

### **«Дверной звонок» для «Точки G»**

Эта «точка» названа так по фамилии немецкого врача Грефенберга, описавшего ее в 1950 году. У большинства женщин она размером с монетку. На верхней стенке влагалища расположена точка Грефенберга, которая при стимуляции сильно увеличивается в размерах, что сопровождается позывом на мочеиспускание, а затем – острыми сексуальными ощущениями.

Чтобы найти «точку G», введите во влагалище партнерши указательный палец так, чтобы ладонь смотрела вверх. Теперь, легонько проведя по передней стенке влагалища (той, которая ближе к животу), вы почувствуете, что она чуть ребристая. Щекотать ее не нужно, просто надавливайте и сразу отпускайте. Таким образом медленно обследуйте эту зону. Спросите, в каком именно месте женщина испытывает самые сильные ощущения, словно ее током ударило.

Когда «точка G» найдется, поласкайте ее подольше. Часто оказывается, что ощущения от таких ласк гораздо ярче, чем от стимуляции клитора. Если удалось найти «точку G», попробуйте не только «звонить», но и медленно описывать круги вокруг нее. Чередуйте эти воздействия по 10 секунд в течение нескольких минут.

Нежно вводите во влагалище средний и указательный пальцы, одновременно поворачивая кисть руки. Надавливайте на клитор большим пальцем, когда поймете, что оргазм близок.

Экстремальный вариант: женщина лежит на спине, мужчина стоит на коленях сбоку, вводит во влагалище средний и безымянный пальцы и с нарастающей энергией двигает ими, все сильнее сгибая. Стимуляция «точки G» пенисом возможна, только когда в классической позиции женщина сильно сгибает ноги в коленях, закидывая их на плечи партнера.

### **Примерный план действий**

**1–2-я минуты.** Целуйтесь. Особое внимание – верхней губе. Индусы верят, что она мистически связана с клитором.

**3–4-я минуты.** Сосите ее соски. Нежно втяните губами сосок, а языком совершайте круговые движения вокруг него.

**5–7-я минуты.** Легчайшие касания руками и языком всего тела, кроме груди и гениталий (пусть предвкушает...).

**8–11-я минуты.** Концентрируйтесь на внутренней поверхности бедер и области вокруг вагины. Как будто почесываете кожу вокруг комариного укуса.

**12–15-я минуты.** Пальцами ласкайте половые губы, а затем сосредоточивайтесь на клиторе. Темп движений слегка убыстрится и входит в резонанс с ее дыханием.

**16–20-я минуты.** Входите. После этого сдвиньтесь вверх, чтобы ее лицо оказалось на уровне ваших плеч. Так вас как раз хватит на последние 5 минут.

### **Десять способов преодолеть «языковой барьер»**

Для того чтобы довести женщину до точки высшего наслаждения при помощи языка и пальцев, вам понадобятся некоторые навыки.

1. *Подготовьте партнершу.* Если основным препятствием для вас является волосяной покров, деликатно предложите партнерше от него избавиться. Или сами отведите ее в ванную и, бережно орудуя бритвой, побрейте ее. Сделайте это частью любовной игры. Вам неприятен ее естественный запах? Скорее всего, вы ее недостаточно любите, потому что запах любимой женщины не оставит равнодушным ни одного мужчину. Может, вам лучше расстаться прямо сейчас?

2. *Избавьтесь от дурных привычек.* Если вы замечаете, что партнерша сдавленно стонет, извивается и пытается ухватить вас за волосы, это, скорее всего, значит, что вы делаете ей больно, а бедняжка стесняется в этом признаться. Прикосновения языка должны быть легкими и едва ощутимыми, особенно вначале. И не забывайте, что клитор – сверхчувствительная точка, и для многих женщин невыносимо даже короткое прикосновение к нему. Лучше уделите внимание окружающему пространству.

3. *Выясните, в каком положении ей удобно держать ноги.* Вполне возможно, у нее слабовата растяжка, поэтому, когда вы уютно устраиваетесь у нее в промежности, раздвигая пошире ноги ладонями, ей это может напомнить гинекологическое кресло. Учтите, очень многие женщины в состоянии испытать оргазм, только когда их ноги сжаты.

4. *Освойте новые движения языком.* Если вы высовываете язык, как на приеме у отоларинголога, совершаете им круговые движения и самоотверженно заталкиваете его поглубже, женщина терпит подобные глупости только из вежливости. Предложите ей что-нибудь более изысканное.

А. Высуньте язык так, чтобы его поверхность была абсолютно плоской. Затем начинайте медленно двигать головой вверх-вниз, так, словно саркастически киваете с интонацией: «Да уж...» Трюк состоит в том, чтобы касаться наиболее чувствительных женских местечек всей поверхностью языка.

Б. Полностью расслабьте язык, так чтобы он стал «мягким». Затем проведите языком между малых губ. В качестве естественной смазки используйте слюну. Имейте в виду, чем медленнее вы действуете, тем больше она чувствует.

В. Выясните опытным путем, какая сторона клитора у нее более чувствительна. Захватите губами кожу вокруг клитора и нежно лижите его с этой стороны, не проникая языком внутрь. Вскоре женщина ответит вам благодарным оргазмом.

5. *Глубокое бурение.* Типичной ошибкой многих мужчин является убеждение, что язык надо заталкивать в женские недра как можно глубже. Большинство женщин ничего приятного от этого не чувствуют. И даже если глубокое проникновение вашей подруге нравится, приступать к делу лучше только тогда, когда она уже достаточно возбуждена.

6. *Используйте пальцы!* Мужчина – не импотент, пока у него цел хотя бы один палец. А у вас их целых десять. Выберите то движение языка, которое больше всего нравится вашей

партнерше, и одновременно действуйте пальцами. Что конкретно вы будете делать руками, не имеет значения, если а) ваши пальцы достаточно влажные, б) вы все делаете медленно и нежно.

7. *Индивидуальный подход.* Постарайтесь ненавязчиво выяснить интимные пристрастия вашей партнерши. Так, некоторым женщинам нравится, когда во время оральных ласк их нежно пощипывают за живот и бедра, а другие обожают, когда им говорят непристойности. Главное – ничего не перепутать...

8. *Фантазируйте!* Если вы начнете нервничать: «Я тут уже битый час из сил выбиваюсь, а ей хоть бы хны!», имейте в виду: женщина это сразу почувствует. Срочно начинайте фантазировать, представляя себе что-нибудь волнующе-непристойное. И не бойтесь почувствовать себя конченным извращенцем. Вы просто пытаетесь доставить удовольствие любимой женщине.

9. *Доведите ее до оргазма.* Выберите оптимальную тактику движения языком, так чтобы ваш «маршрут» проходил в непосредственной близости от клитора, и держите стабильный ритм. Партнерша охотно поможет вам найти правильную точку, не стесняйтесь ее об этом спросить. Действуйте медленно как можно дольше, как будто ваша единственная цель – ни за что не дать ей достичь оргазма. Наберитесь терпения и выжидайте, пока не почувствуете, что она действительно находится на последней грани. Выдержав последнюю, самую мучительную паузу, можете смело бросаться на нее, как нежный и ласковый зверь.

10. *Дайте ей отдохнуть.* Позвольте вашей партнерше в полной мере насладиться своими ощущениями. Обнимите ее, закройте глаза и расслабьтесь. Когда она очнется, можете вежливо поинтересоваться, не желает ли она испробовать миссионерскую позицию. И если вы были достаточно терпеливы, нежны и сдержанны, то непременно получите то, что заслужили.

## Куда капаят женские слезы

*Велика радость любви, но страдания так ужасны, что лучше бы никогда не любить.*

*Ф. М. Достоевский*

### Рыдающая матка

Обильные болезненные месячные мучили Марию две недели, затем она неделю боролась со слабостью и следующую неделю – со страхом ожидания новых мучений. Страх временами доходил до панических атак. Дисменорея развилась у Марии несколько лет назад после аборта, который она сделала перед разводом с мужем. Аборт осложнился сильным кровотечением, и, когда после аборта наступила менструация, Мария «до смерти» испугалась вида крови. Месячные в этот раз протекали очень тяжело, она с тревогой ожидала следующих, и ее опасения подтвердились.

Мария полгода сожительствует с мужчиной, который по-отечески опекает ее. Она ценит его надежность, но тяготится необходимостью заниматься с ним сексом («он слишком правильный, без „перчика“»), не испытывает с ним оргазма. Перед близостью у Марии развивается приступ кашля, который помогает ей избегать секса. Она не верит в свою женскую привлекательность, хотя раньше известные люди признавались ей в любви (кокетливый взгляд в мою сторону).

Вчера Мария упала в обморок, очень напугав сожителя, у которого жена умерла на руках. Обмороки у Марии с детства. Первый раз – в подростковом возрасте, когда мужеподобная медсестра-фронтоничка брала у нее кровь из вены. Мария предупредила ее, что может упасть в обморок, но та грубо отмахнулась. Мария очнулась у нее между ног, которыми та ее зажала. Сестра долго не могла извлечь обломок иглы, застрявший в вене, извинялась (похоже на символическое присвоение фаллоса у фаллической женщины).

Вчерашний обморок был у нее после свидания с отцом. Он, как всегда, встретил Марию поцелуем и хватанием за грудь. Мария пытается показать на мне это хватание. Он сказал, что давно уже ей не отец – «курица давно снесла яйцо». Мария связывает свое состояние с «проклятыми» женскими половыми гормонами – эстрогенами.

Ей не хватает страстной любви, как у сожителя к ней, и как было у нее самой с предыдущим поклонником. Тот отказывался жениться на ней, так как боялся разводиться с женой.

Марии приснилось два сна. Первый сон: переплетенные воздушные гимнастки поднимаются и опускаются по канату. Они в розовых трико и шапочках, украшенных золотыми блестками. Канат протянут между небом и землей. Земля усыпана золотыми листьями. Вверху женщина старше, Мария чувствует ее тело, дряблую кожу (как у нее самой). Одновременно Мария смотрит из окна на синее озеро с живой рябью на поверхности. В озеро смотреть страшно. Подруга говорит: не обвиняй себя, что заразила мужа, они все сами козлы, мужчинам нельзя верить.

Окно ассоциируется у Марии с мужским началом (там социум), канат – с пуповиной, золото и небо – с церковью. Мои ассоциации: церковное – цирковое, улет, оргазм, которого она не может достичь с сожителем. Она смотрит на него из окна, но не взаимодействует с ним, боится, как отца из-за его готовности к инцесту. Недоверие к мужчинам и страх перед ними компенсируется гомосексуальными тенденциями.

Второй сон: в доме отдыха Путин скромно ухаживает за Марией, она заводится за двоих. Где-то рядом его жена Людмила (Первая леди, символическая хорошая мать, идеал взрослой

Марии). Надо бы с ней подружиться, чтобы не «дать» Путину (симбиоз с матерью как спасение от инцеста с отцом и одновременно идентификация с ней как любимой женщиной отца). Путин в окружении свиты (социум), разомлевший, вальяжно сидит в кресле, расслабляется. Ему приносят маленькую белую фарфоровую чашечку с молоком, в которое добавлено красное вино (здоровье – кровь с молоком?).

Мать любила портвейн. Когда Мария кормила сына, у нее была хоть и большая, но тугая грудь. Молока не хватало, был нежный сосок. Как-то сын срыгнул кровью, она очень испугалась. Она с детства не переносит вида крови. А тут еще – с молоком.

Скромное ухаживание – в ее вкусе, дружить с женой любовника – тоже ее манера. Когда-то в Испании ее впечатлила такая чашечка. Отец соблазнял Марию скромно, до сих пор он не верит в искренность ее чувств, говорит: «Маловато» (она демонстративна, экзальтирована).

В процессе терапии Мария осознала связь своего кашля со стремлением «выплакать» обиду и «начхать» на обидчика, чтобы сожитель и пожалел ее, и испугался ее кашля, и сменил роль обидчика на защитника, как это удавалось ей в детстве проделывать с матерью. Она лучше стала заботиться о своем теле и своих интимных желаниях.

Дыхание во время приступов кашля стало напоминать не детский плач, а учащенное дыхание перед оргазмом с последующей резкой слабостью. Согласилась с моим предположением, что это может свидетельствовать о перемещении генитальной проблемы на оральный уровень. Вспомнила о том, как в молодости однажды едва не задохнулась во время орального секса, подавившись спермой, которую не хотела глотать. Рассказала о детских играх с двоюродным братом, во время которых она делала вид, что откусит его эрегированный пенис. Когда отец шел в туалет, она увязывалась за ним, заморожено смотрела, как он мочится, а отец пугал ее, вдруг приближая свой «огромный» пенис к ее лицу.

Мария осознала связь дисменореи с негативным отношением к женской половой роли. Поняла вторичную выгоду расстройства, которое позволяло ей рассчитывать на жалость бывшего мужа, хотя и ставило в унижительную зависимость от него. Осознала также, что дисменорея играет для нее роль «пояса верности», который она носит по молчаливому уговору с бывшим мужем в обмен на то, что он ее содержит... Согласилась с моей интерпретацией, что отождествляет матку с матерью и ведет с ней кровавую борьбу. Отказалась от мысли удалить матку, как ей предлагала гинеколог. Пересмотрела свое отношение к матери, поняла ее и простила. Дисменорея прошла.

В завершающей фазе терапии был проработан эротический перенос на психотерапевта, возникший на фоне страха расставания с ним. У Марии появились нежные теплые чувства к сожителю, она стала испытывать с ним оргазм. Они стали больше разговаривать, вместе ходить в театр, на выставки. Решили оформить брак.

**Дисменорея** – нарушение менструального цикла. У девушек она проявляется как маточные кровотечения, схваткообразные боли внизу живота, сопровождающиеся головными болями, зудом, ознобом, отеками и усиленным мочевыделением, а также нарушением ритма менструаций от 2 до 6 недель. Обычно наблюдается у невротичных женщин, которые не могут примириться со своей женской ролью. Менструации пугают их, бросая вызов недостаточной зрелости, или унижают, мешая чувствовать себя в доминирующей мужской роли.

Самое частое проявление дисменореи – **ПМС, предменструальный синдром**, предменструальное дисфорическое расстройство. В преддверии месячных у многих женщин появляются напряженность, раздражительность, обидчивость, тревожность или подавленность, слезливость, эмоциональная неустойчивость, демонстративность, повышается утомляемость, нарушается сон, заостряются характерологические черты.

Характерны тяжесть в теле, неопределенные боли и ощущения напряжения в нижней части тела и груди, болезненное отвердение молочных желез, кожно-аллергические высыпания, зуд. Отмечаются усиленная жажда, отеки, метеоризм, тошнота и рвота, колебания арте-

риального давления, головные боли, головокружение, нарушение зрения. Появляются неприятные ощущения в области сердца, боли в суставах и мышцах, обостряются хронические соматические расстройства. Некоторые женщины испытывают в это время колебания аппетита, алкоголизируются. Другие страдают запорами, которые с началом менструации сменяются поносом.

Сексуальное влечение у них связано с чувством страха, вины и необходимости искупавшей жертвы. Во время месячных появляются переживания утраты, сожаление о несостоявшейся беременности, о ранее сделанных абортах. Менструация, как и сперма, отождествляется с нечистотами, гениталии воспринимаются как грязные, а личность – как обесцененная.

Женщина предпочитает использование мужчиной презерватива, который хотя и не так надежен, но создает ощутимую преграду для мужского семени. Прием противозачаточных таблеток воспринимается как вмешательство в работу организма, что вызывает страх потери себя и сопровождается внеочередными менструациями, желудочно-кишечными расстройствами, головокружением, головными болями, ипохондрическими жалобами.

Во время беременности у этих женщин нередко наблюдаются тревожные опасения за жизнь желанного ребенка и ипохондрические фобии. После родов у них бывают апатия, мучительное чувство неспособности испытывать любовь к мужу, к ребенку, навязчивый страх ударить ребенка ножом, бросить с балкона, суицидальные мысли.

Работоспособность мужчины часто зависит от фаз менструального цикла его жены.  
*Эрик Берн*

## **Хочется и колется**

Галя, экзальтированная девица лет 25, жалуется на боли внизу живота, возникающие перед близостью и усиливающиеся во время полового акта. Боли появились с 14 лет, когда она начала половую жизнь, «чтобы не отставать от сверстниц и не потерять парня». Неоднократно обследовалась с подозрением на воспаление придатков, принимала антибиотики без эффекта. Последние два года у нее стали появляться кистозные образования на половых органах, во время их оперативного удаления испытывала мазохистское удовлетворение. Сейчас готовится к операции по удалению кисты матки, хотела бы «вообще удалить матку». Во время очередного болевого приступа Галя настояла на диагностической операции, на которой хирург отверг подозрение на воспаление придатков и предложил ей обратиться к психиатру.

Галя всегда испытывала отвращение к сексу и к мужчинам, друзей воспринимала как бесполох. Впервые чувство сексуального отвращения она испытала в 4 года, когда дядя переносил ее через лужу и она ощутила его руку между ног. Недавно испытала уверенность, что мать зачала ее с чувством отвращения, мать не отрицала это. Отец Гали был старше матери на 20 лет, она развелась с ним, когда дочери было 4 года. Отец живет в соседнем доме, в настоящее время ему 68 лет, а его жене 24 года. Когда девочка в 12 лет пошла к нему с ночевкой, мать предупредила ее, чтобы она не ложилась с ним в постель, «а то эти мужики и на свою мать залезут».

Мать Гали всю жизнь страдала болями внизу живота, у нее удалена матка с придатками по поводу фибромиомы. Она всегда находила какой-то недостаток в потенциальном женихе дочери, убеждала ее, что никто не сможет заменить ей родную мать и дочь без нее пропадет. Последние годы Галя живет отдельно, мать смирилась с этим и рассчитывает, что дочь родит ребенка без мужа и отдаст ей на воспитание. Галя считает свою мать красавицей, так же как та – свою мать. Себе Галя не нравится, никогда не верила матери, что дочь для нее «самая красивая», тем более, после развода с мужем мать часто сокрушалась, что она «не в маму, а в папу». Галя имеет многочисленных сексуальных партнеров с целью повысить самооценку.

Скрытая агрессия Гали к матери, замаскированная идеализацией ее внешности, по-видимому, проявилась у нее в символической форме: в саморазрушительном отношении к матке, которую она готова вырезать. Заодно Галя лишает себя и способности любить мужчин. Тем более что мать внушила ей страх насилия со стороны родного отца. А поскольку, по словам матери, она пошла в ненавистного мужа, Галя ненавидит в себе и мужское, самостоятельное начало, не может психологически отделиться от матери. Та считает ее своим продолжением и ждет, что дочь родит для нее внучку – ее «чистое» подобие. Удаляя матку, Галя хотя бы сохраняет свое право самой распоряжаться своей родовой функцией.

В процессе краткосрочной психодинамической терапии, фокусированной на интимных межличностных отношениях, Галя упорядочила свою половую жизнь, улучшились ее отношения с матерью. Впервые испытала сильную нежность к одному из прежних друзей, интимные отношения с ним стали проходить без боли и сопровождаться чувством небывалого счастья. За время психотерапии киста, к удивлению врачей, полностью исчезла.

Через несколько месяцев Галя сообщила по телефону, что ждет ребенка, с другом у них теперь «все по-честному», они планируют брак.

**Гениталгия** заключается в появлении болей при введении полового члена в течение всего полового акта или только при глубоком его введении и неспособности женщины участвовать в половой жизни в соответствии со своим желанием. Гениталгия развивается обычно после болезненной дефлорации, насилия или стремительного полового акта без прелюдии, полового акта при наличии гинекологической патологии и т. п.

Болезненность в начале полового акта нередко связана с чрезмерной стыдливостью, боязнью мужских половых органов и страхом проникновения, вызывающим сужение входа во влагалище. Возбудимые женщины, у которых сексуальное желание чем-то тормозится, остаются напряженными после окончания полового акта, у них долго сохраняется переполнение кровью половых органов и малого таза, что приводит к болям внизу живота, головной боли, бессоннице, раздражительности. Повторение половых актов, не завершающихся оргазмом, приводит у них к развитию невротических расстройств, конфликту с партнером. В некоторых случаях тормозится выделение смазки, возникают неприятные ощущения и боли при сношении из-за сухости половых органов. Болевые ощущения фиксируются тревожными ожиданиями и используются для перенесения своих негативных чувств на партнера.

Психогенная гениталгия возникает из-за борьбы двух противоположных тенденций: желания избежать половой близости и потребности сохранить отношения с партнером. При осмотре больные в этих случаях жалуются на резкие боли даже при легком прикосновении к наружным половым органам и тем более при попытке введения пальца во влагалище. Но если, не обращая внимания на их жалобы, все же неожиданно прикоснуться к их гениталиям, больные соглашаются, что им не больно, а страшно.

Для истерической гениталгии характерны ощущения ползания мурашек, зуда, а также своеобразные боли: ноющие, режущие, стреляющие, колющие, «как ножом пронизывающие тело». Локализуется боль чаще всего в области влагалища и нижней части живота, реже – в области наружных половых органов. Появляется она обычно в связи с половым актом и может сочетаться с чувством тошноты, «замиранием всего тела», стонами и выразительными движениями.

Подобные состояния чаще наблюдаются у молодых демонстративных внушаемых женщин, которые вышли замуж по расчету, не испытывают потребности в сексуальных контактах и манипулируют мужем. Они преувеличивают свои болевые ощущения, излагают жалобы чрезмерно эмоционально, с многочисленными деталями. Избегая вагинального секса, пациентки увеличивают период предварительных ласк, стремясь получить оргазм в рамках платонического и эротического сценария, соответствующего их незрелой психосексуальной сфере.

## Влагалище на замке

Вагинизм – это непроизвольное судорожное сжатие мышц, запирающих вход во влагалище («стражей девственности») в ответ на любую попытку проникновения, включая влагалищное исследование. Вагинизм можно заподозрить, если женщина сталкивается с затруднениями при употреблении тампонов или введении диафрагмы. При расширенной реакции у женщины сводит мышцы бедер и брюшной стенки, появляются изгибание и другие защитные движения тела. Вагинизм может проявиться, когда член уже введен во влагалище, и тогда мышцы влагалища сильно зажимают пенис. Спазм мышц промежности при вагинизме можно понять как стремление воспрепятствовать сексуальности, кастрировать мужчину и завладеть его пенисом.

Различают четыре степени выраженности вагинизма:

- 1) при введении во влагалище полового члена или инструмента при гинекологическом исследовании;
- 2) при попытке ввести палец;
- 3) при прикосновении к половым органам или ожидании прикосновения к ним;
- 4) любая попытка к половому сношению, какой бы она ни была тактичной, спокойной и нежной, вызывает боль в области таза;
- 5) при одном представлении полового акта или гинекологического исследования.

Некоторые женщины с вагинизмом способны к возбуждению и достижению оргазма при стимуляции клитора. Они обычно испытывают нормальное половое влечение, но неспособность получать удовольствие при половом акте приводит их в замешательство. Особенно глубокое огорчение вагинизм вызывает у супружеских пар, желающих иметь детей, и часто именно это заставляет их обратиться к врачу.

Вагинизмом обычно страдают интеллигентные женщины, получившие пуританское воспитание и находящиеся в браке с эмоционально неприятным мужчиной, – обычно это пассивные и зависимые личности со слабой эрекцией и преждевременным семяизвержением в преддверии влагалища. Среди пациенток, страдающих вагинизмом, часто встречаются истероидные личности с разнообразными вегетативными дисфункциями.

К вагинизму может привести интенсивная сексофобия. Чаще всего это – зафиксировавшиеся реакции страха в связи с грубой дефлорацией, изнасилованием, появление болей во время стремительного полового акта, боязнь мужских половых органов, чрезмерная стыдливость и т. п. Спровоцировать у такой женщины спазм можно резким словом, грубым тоном.

Партнер женщины, страдающей вагинизмом, в ряде случаев бывает совершенно сбит с толку, не понимая, в чем причина затруднений. Часто он не имеет понятия о непроизвольных мышечных спазмах и начинает думать, что он чем-то обижает свою партнершу, либо что она «напрягается» умышленно, чтобы избежать совокупления.

Если он считает, что причиняет ей боль, то это может делать его все более и более пассивным в сексуальном плане. У него возможны нарушения эрекции, особенно если он винит себя в возникшей ситуации. Если же он считает виновной свою партнершу, то спустя какое-то время он может потерять терпение, начать раздражаться и искать других партнерш.

## Тяжкое бремя беременности

Беременность может выявить неполноценность нейроэндокринной системы с декомпенсацией имевшейся психопатии. При неблагоприятной ситуации течение беременности может осложниться суицидоопасной реактивной депрессией, приобретающей у психопатических личностей затяжной характер. Женщина в это время нуждается в материнском тепле и далеко

не всегда может получить его от мужа, который в лучшем случае проявляет отеческую заботу о беременной жене, тем более что она теряет свою сексуальную привлекательность. В этот период чаще всего развиваются тревожные опасения по поводу исхода беременности, возможности выкидыша, собственной смерти и т. п. Большинство женщин во время беременности склонны уходить от конфликтов с партнером и подавлять негативные чувства, связанные с неудобствами своего состояния. Эти вытесненные конфликты и подавленные негативные переживания могут проявиться впоследствии в виде психосоматических симптомов.

**«Родильная грусть»** проявляется обычно в виде эмоциональной лабильности, слезливости, раздражительности, расстройств сна, утомляемости, иногда – легкой спутанности. Является временным состоянием, которое проходит через 2–3 недели. Развивается в первую неделю после родов у большинства впервые рожавших матерей, у которых отмечалось предменструальное напряжение, и отличается от *послеродовой депрессии*. Последняя характеризуется более тяжелой симптоматикой и тем, что она сохраняется в течение нескольких месяцев после родов. Она обычно возникает при наличии в прошлом гиперсексуальности (в том числе навязчивой мастурбации) или фригидности, враждебных чувств к мужу, неудовлетворенности работой и бытовыми условиями.

**Самопроизвольный выкидыш** возникает обычно на ранних сроках беременности, в половине случаев он бывает обусловлен психологическими причинами. После выкидыша у женщины нарушается сон, теряется аппетит, снижается общая активность. Женщина испытывает скорбь, упрекает врачей и себя, может высказывать суицидные мысли. Она не уделяет внимания семье или, наоборот, с чрезмерной тревогой заботится о детях.

У истероидных женщин выкидышем может закончиться нежелательная беременность. Привычные выкидыши создают порочный круг тревожного ожидания аборта и депрессивной реакции на него, который способствует новому выкидышу вследствие нейроэндокринных влияний и усиленного сокращения матки.

**Бесплодие** наблюдается у двух типов женщин: 1) у выступающих в мужской роли, соперничающих, с выраженным стремлением к доминированию и желанием независимости и 2) у физически и психически незрелых женщин с ярко выраженной зависимостью. В их истории можно выявить патологию ранних отношений с матерью, следствием которых явилась психологическая защита от беременности, родов и материнства, отказ от роли матери и женщины.

Бесплодие может возникнуть из-за нежелания женщины сделать семя партнера своей частью, зачать ребенка как его представителя. Говорят о *бесплодном браке*, когда жена не хочет зачать от нелюбимого мужа. Она может инстинктивно избегать сексуальных отношений во время плодотворных периодов, совершать во время акта движения, затрудняющие проникновение спермы.

**Климактерические неврозоподобные состояния** возникают преимущественно в возрасте 45–55 лет.

Климактерические состояния наблюдаются в различных вариантах.

● Астеновегетативный синдром: повышенная утомляемость, приливы, потливость, зябкость, ознобы, обмороки, головная боль, стеснение в груди, снижение или повышение аппетита и его извращения с тягой к соленому и кислому, колебания либидо и артериального давления, тревожный сон.

● Эмоциональные расстройства: эмоциональная лабильность, мягкая депрессия, немотивированные колебания настроения от тревоги, уныния, чувства опустошенности, безысходности, раздражительности к сентиментальности, неумеренной веселости, экзальтации с невозможностью сосредоточиться.

● Разнообразные неприятные ощущения, иногда нестерпимый зуд половых органов, опасения за здоровье, которые могут приобретать навязчивый характер.

● Истероподобные расстройства: спазмы в горле, внутренняя дрожь, «ватность» конечностей, затруднения в речи при волнении; обидчивость, капризность, приступы рыданий, демонстративность.

У мужчин при климактерическом неврозе отмечаются утомляемость, слабость, боли в конечностях, запоры, рвота. Возможны приливы к лицу и груди, головная боль, потливость, сердцебиение, частое мочеиспускание и зуд гениталий. Нередко развивается болезненная чувствительность к прикосновениям, резким звукам и запахам, яркому свету, легко портится настроение.

Затяжной и патологический климакс бывает у тех женщин, которые хотели бы сохранить месячные как показатель молодости, хотя рожать детей после 40 уже не собираются. У них можно обнаружить страх потери женской привлекательности, старости и смерти. Еще в пре-климаксе у них часто появляются тревожно-пессимистические переживания по поводу начавшегося увядания, неблагоприятных изменений внешности, снижения сексуальной привлекательности. Особенно большое значение имеют эти факторы для женщин, у которых внимание мужчин было ведущим в системе ценностей.

- Доктор, помогите, 40 лет назад я согрешила...
- Да, но почему это вас так волнует сейчас?
- Не это, а то, что я вдруг стала забывать, как это все было!

## Практикум

### Памятка

**Страх беременности** при пренебрежении контрацептивами нередко приводит к прерванному половому сношению. Если сексуальное влечение уже сформировалось и достаточно выражено, но женщина при этом длительное время не испытывает оргазм, то это ведет к застойным явлениям в области малого таза, что создает благоприятные условия для развития как гинекологических, так и различных инфекционных заболеваний. К тому же женщина становится раздражительной, вспыльчивой, агрессивной, обидчивой и слезливой. Постепенно угасает сексуальное влечение, женщина становится подавленной, у нее снижаются интересы и активность, нарастает конфликтность.

#### **Техника безопасности**

1. Ознакомьтесь со своими половыми органами в одиночестве при помощи зеркала и определите их чувствительность при помощи прикосновений.
2. Выясните свой тип реактивности и приспособьте к нему сексуальную технику.
3. Чаще в одиночестве вызывайте сексуальные представления.
4. При боязни забеременеть выберите эффективное противозачаточное средство.
5. Настройтесь на положительное отношение к партнеру: припомните его хорошие стороны, будьте ласковой и нежной, предотвращайте конфликты, особенно перед возможной близостью.
6. Откровенно обменяйтесь с партнером мнениями о сексуальных ощущениях и потребностях или о мешающих факторах. Тактично объясните ему, что с его стороны могло бы повысить вашу половую возбудимость и создать предпосылки для достижения оргазма.
7. Создайте благоприятные условия для интимных отношений: покой, интимное освещение, тихая музыка и т. п.
8. Сосредоточьтесь на сексуальной активности и приятных ощущениях от прикосновений.
9. Стимулируйте сексуальную активность партнера, заражая его своим настроением.
10. Попросите партнера продлить любовные игры перед половым актом.
11. Ведите во время любовной игры и в течение полового акта руку партнера.
12. Сядьте сверху, чтобы самой регулировать частоту и амплитуду движений и стимулировать при этом область клитора.
13. Будьте во время игры и полового акта активной, мобилизуйте свои возможности для достижения оргазма, не полагаясь полностью на партнера.

**Варианты мужского поведения**, которое может быть в той или иной степени ответственно за происхождение и поддержание психогенных генитальных болей и вагинизма.

1. Мужчина с подчеркнуто мужественной моделью поведения, игнорирующий особенности женской сексуальности, формально проводящий предварительные ласки и пытающийся ограничить интимную близость проникновением во влагалище и активными толчками.
2. Мужчина с невротическими чертами личности, задержкой на платонической или романтической стадии развития либидо, опасющийся причинить женщине боль, проявить грубость. Он испытывает чувство вины за сексуальный опыт, страх кастрации, «зубастого» влагалища, ущемления им полового члена, «высасывания соков». Вступает в брак с такой же незрелой женщиной, и их обоих устраивает запрет полноценного полового акта, который они заменяют петтингом и орально-генитальными ласками.

3. Мужчина, имеющий сексуальные дисфункции, в основе которых лежит страх проникновения (преждевременное семяизвержение, чаще в преддверии влагалища, слабость эрекции). Эти дисфункции маскируются сексуальными расстройствами супруги и вскрываются в ходе терапии, когда открываются возможности введения члена и его активных движений.

4. Мужчина со скрытыми ненормативными сексуальными предпочтениями (чаще гомосексуальными), демонстрирующий негативное отношение к привлекательности жены и женской сексуальной активности, перед которой он испытывает глубинный страх, усиленный представлением о собственной половой неадекватности. Такой мужчина хотел бы свести интимную близость к быстрому механическому половому акту, к которому женщина не успевает подготовиться и чувствует себя использованной. Или, наоборот, он стремится «довести» женщину до оргазма, чтобы доказать свою полноценность. При этом муж нередко подменяет истинный интерес к особенностям жены навязыванием ей своих представлений об эрогенных зонах, способах сексуальной стимуляции и сексуальных сценариях. Однако женщине бывает трудно включиться в игру из-за собственной незрелости, неадекватности сексуальных стимулов, отсутствия психического комфорта, беспокойства в связи с желанием угодить супругу и подтвердить его сексуальную компетентность. Особенно ярко это проявляется, когда муж пытается грубо и прямолинейно навязать жене свои ненормативные предпочтения.

**В случае защемления пениса** прежде всего надо успокоиться, постараться расслабиться, отвлечь женщину сильным поцелуем, нежными словами. Состояние спазма мышц влагалища можно снять, вставив палец в задний проход женщины.

**При климаксе** откажитесь от неверных взглядов на обязательную тяжесть протекания климакса, преодолите угнетающие мысли о приближающейся старости. Самовнушение на фоне мышечного расслабления помогает справиться с бессонницей, раздражительностью, слабостью. Отвлекайтесь от болезненных переживаний, свойственных самому климаксу и его осложнениям. Урегулируйте образ жизни и режим питания, займитесь лечебной физкультурой.

### **Лягание**

Лягте на матрац. Ноги расслаблены. Руками держитесь за край матраца. Поднимите ногу и бейте попеременно пятками по матрацу. Делайте это сначала в медленном темпе и с небольшой силой, затем увеличивайте темп и силу ударов. В конце удары должны быть очень сильными и очень быстрыми. Если эти удары выполняются как единое движение, проходящее через все тело, голова сама поднимается вверх и опускается с каждым движением.

При выполнении движения вспоминайте о пережитых обидах. Выполняйте его на глубоком дыхании ртом и с криком «нет!». Кричите как можно протяжней. Повторите этот крик несколько раз. Выражайте сильный протест ногами. Количество ударов вначале может быть 25, а затем постепенно доводится до 200. Это упражнение не только позволяет выразить гнев, но и освобождает таз.

### **Поступенчатая десенсибилизация**

Составьте список тревожных сексуальных ситуаций – от наименее тревожных до самых пугающих. Например: красноречивый взгляд, эротические намеки, объятия и поцелуи, ласки груди, петтинг, стимуляция клитора, раздевание, раздвигание ног, введение члена, половой акт. В состоянии расслабления представляйте себе ситуации, начиная с начала списка. Вызовите в своем воображении наименее тревожную ситуацию и через полминуты расслабьтесь. Уровень испытываемой во время упражнения тревоги должен быть достаточно выраженным, чтобы появилась возможность привыкания к ситуации, ранее неприятной, вызывающей страх и отвращение к сексу. Вначале негативная эмоциональная реакция изменяется на нейтральную, затем с помощью самовнушения – на позитивную.

Делайте это упражнение сначала самостоятельно, затем повторяйте его вместе с доброжелательно настроенным сексуальным партнером (в последнем случае страх тормозится поло-

вым возбуждением). После того как вы сможете участвовать в очередной ситуации, не испытывая при этом страха, переходите к следующей. В течение всего курса занятий совместно с партнером анализируйте свои внутренние ощущения, сновидения и фантазии, испытанные за последнее время.

### **Гимнастика для укрепления мышц тазового дна**

Сохраняйте правильное дыхание при выполнении упражнений: вдох – расслабление, выдох – сокращение мускулатуры. Каждое упражнение выполняйте столько раз, сколько захочется. Перед началом упражнений рекомендуется провести разминку, направленную на расслабление мышц тазового дна.

Исходное положение (и. п.) – стоя на коленях, наклоните верхнюю часть туловища вперед. Сделайте упор на предплечья. Положите голову на кисти рук (продолжительность – 5 минут).

#### *Упражнение 1*

И. п. – стоя на коленях с опорой на предплечья или прямые руки. Задерживая дыхание на вдохе, максимально округлите, выгните спину вверх, голову опустите. Держите на 4 счета. При этом втяните живот в себя и сокращайте мышцы промежности (3–4 раза). Затем расслабьте все мышцы, стараясь как можно ниже прогнуться в пояснице, поднимите голову – выдохните (повторите 3–4 раза).

#### *Упражнение 2*

И. п. – то же. Делайте вращение тазом в одну и другую сторону. Дыхание свободное (30–40 секунд).

#### *Упражнение 3*

И. п. – лежа на животе, руки вдоль туловища, пальцы сжаты в кулак. Поочередно поднимайте выпрямленные ноги, одновременно напрягая мышцы промежности и ягодицы. Дыхание произвольное, медленное.

#### *Упражнение 4*

И. п. – то же. Задерживая дыхание на вдохе, поднимите выпрямленные ноги, одновременно напрягая мышцы промежности и ягодицы.

#### *Упражнение 5*

В положении стоя, сидя или лежа скрестите ноги. При выдохе старайтесь отвести стопы друг от друга.

#### *Упражнение 6*

Сядьте на твердый стул, округлите спину. Сконцентрируйтесь на области промежности. При выдохе напрягайте мышцы ануса.

#### *Упражнение 7*

Поместите между ног валик (можете сделать его из полотенца), присядьте на него, приняв позу наездника. При выдохе напрягайте мускулатуру. При вдохе расслабьте. При напряжении мышцы тазового дна сокращаются и втягиваются. При расслаблении мышцы становятся мягкими и опускаются.

#### *Упражнение 8*

Сядьте на пол и согните ноги в коленях. Колени вместе, голени врозь. Сожмите колени руками. При выдохе разводите их, преодолевая сопротивление, при вдохе расслабьте их снова.

#### *Упражнение 9*

И. п. – лежа на спине. Положите голени на высокий стул. Приподнимите таз и подложите под него подушку. Оставайтесь в положении лежа примерно 5 минут. Это расслабляет мускулатуру таза.

Постарайтесь проделывать приведенные упражнения регулярно, желательно ежедневно. Чем чаще и интенсивнее тренинг, тем он эффективнее.

#### **Сим-сим, откройся!**

Побудите женщину ласковыми поглаживаниями и уговорами «все спрятать», принять максимально компактную позу. Затем помогите ей расслабиться настолько, чтобы она развела руки и ноги, открыла рот, расширила глаза и вообще заняла как можно больше места в пространстве. Интересуйтесь ее приятными ощущениями и подкрепляйте их лаской.

#### **Безболезненное введение**

Введите свой палец во влагалище настолько глубоко, насколько позволит боль, наблюдая при этом в зеркало и контролируя внутренние ощущения, возникающие при этом. Вы можете убедиться, что проникновение будет наиболее легким, если вы согнете ноги в коленях, а бедра широко разведете. Когда вы достигнете места, где больно, вернитесь назад и ласкайте только до этой точки.

Расслабьте лонно-копчиковую мышцу и проверьте, можно ли ввести чуть дальше. Дышите медленно и глубоко, сохраняйте мышцы ног и другие мышцы тела расслабленными. Поделитесь своими ощущениями и связанными с ними чувствами с партнером. Введите во влагалище весь палец, затем два пальца, а после в той же последовательности проделайте это с помощью пальцев мужчины, направляя их.

Если вы готовы, позвольте партнеру под вашим контролем ввести смазанный эрегированный член. Одной рукой направляйте его, как вы делали это с его пальцами, а другой придерживайте разведенными внутренними половыми губами. Как только партнер введет половой член, напрягите слегка мышцы живота, как бы пытаясь вытолкнуть что-то из влагалища. Это исключит одновременный спазм мышц влагалища и облегчит положение партнера.

Мужчине надо быть пассивным. Просто получайте удовольствие, позволяя женщине контролировать сексуальный акт. Вместо того чтобы совершать резкие и стремительные толчки для собственного наслаждения, почувствуйте каждый сантиметр ее влагалища, сконцентрируйтесь на ее ощущениях. Вначале оставляйте пенис во влагалище без движения на несколько минут, затем извлекайте его, а при повторных введениях осуществляйте нежные замедленные движения.

Женщина может реагировать ответными движениями, сосредоточиваясь на приятных ощущениях.

#### **В позе наездницы**

Мужчина лежит на спине, а вы ласкаете его половые органы руками и ртом, пока не наступит эрекция. Затем, обильно нанеся смазывающее вещество на свои половые органы, сядьте сверху на партнера и медленно введите во влагалище его пенис на 1 см. Если вы достигнете болевой точки, остановитесь.

Расслабьте лонно-копчиковую мышцу и вводите его пенис дальше, насколько сможете. Совершайте медленные движения, доходя до болевой точки. Контролируйте их – мужчина должен оставаться пассивным. Повторяйте сокоупления до тех пор, пока не почувствуете себя достаточно комфортно. Если получилось расслабиться, то пусть партнер будет более активен. Он может начать половой акт с легких, чувственных вращений бедрами.

#### **Двойная сексотерапия по Мастерсу и Джонсон**

*На первом этапе* занятий ограничьтесь эротическими ласками. Учитесь получать удовольствие, разглядывая и лаская друг друга без стимуляции гениталий. Цель упражнений – достижение словесного контакта, а затем – повышение чувственного осознания взгляда, прикосновения, звука и запаха.

Беспокойство по поводу совершения полового акта уменьшается за счет того, что внимание переключается на эмоциональную интимность и эротику, необходимые в качестве основы нормального сексуального поведения. При этом каждый партнер свободен от обязательств, согласно которым он непременно ожидает адекватную реакцию от себя или своего партнера.

Задача сводится к доставлению друг другу максимального эротического наслаждения, выполнению по возможности любых сексуальных желаний тревожного, неуверенного партнера. Расслабленное, безмятежное состояние позволяет пациентам преодолеть свои негативные установки и ожидания, связанные с неудачами и душевными травмами. Взаимное доверие, нежность и забота служат подкреплением и стимулом для адекватного сексуального функционирования, построенного на сопереживании радости и удовольствия.

*На втором этапе* занятий переходите к генитальному услаждению – предельно нежному, деликатному, с максимальным использованием обратной связи, сменой ролей и запретом на совершение полового акта.

*На заключительном этапе* можно включать сначала воображаемую, а затем реальную сексуальную ситуацию, – вначале такую, при которой развивается самая легкая тревога. Затем границы приемлемости постепенно расширяются.

В ходе занятий могут обнаружиться искаженные сексуальные представления и глубинные конфликты: например, представления об ожиданиях партнера по отношению к себе, конфликт между собственными сексуальными побуждениями и неосознаваемым страхом родительского порицания за это. В подобных случаях может потребоваться парная психотерапия.

## Кому нужна мягкая игрушка

*Импотентами, как и героями, не рождаются; ими становятся.*  
*Валентин Домиль*

### Стоматолог и «зубастое влагалище»

Семен, начинающий врач-стоматолог, жалуется, что у него «не встает» в ситуации соперничества с отцовской фигурой. Ему важно сразу доказать свое право на половую близость, заслужить любовь с помощью члена. Во сне, когда женщина показывает свои половые органы, он смело улыбается в ответ. Он может показать ей свое мужское достоинство – это самое главное, чтобы чувствовать себя достойным человеком, как его отец. Отец всегда хвалился, что мать на 15 лет младше его: вот как надо жениться! Семен не женился на своей Кате, она нашла себе другого, но продолжает отношения с Семеном. Он хочет ее «разорвать», как кошку, впиивается в ее грудь, соски, не может оторваться, наглядеться, натрахать. Он любит облизывать пальцы Кати во время еды.

*Грезы: Я крутой. На хорошей машине подъехал к школе в шортах, в темных очках. В классе три роскошные телки. Я изображаю раскованность и демонстрирую эрекцию. На пляже жду, кто подойдет. Подходит высокая девушка с хорошей грудью, признается, что не решалась подойти. Я даю ей в рот публично: поборол невротичность. Чувствую себя кормильцем, как отец.*

*Сон: Я в кафе с друзьями. Жалуюсь на зуб, который болит, шатается, с внутренней стороны обнажен корень. Проблема в деснах, а я говорю о зубах. Обсуждаем заказ, берем мороженое. Вижу в углу жердочку, на которой опасно сидеть, там сидит грациозная слабая кошка. Рядом сзади плюхается большой тигр, добрый, говорит человеческим голосом, обещает отгрызть голову. Я отрезаю ему голову и убиваю кошку. Друзья: понятно, что убил тигра, но зачем кошку?*

Тигр – отец, кошка – мать. Кабан – символ тирании и похоти. Секс нужен Семену лишь для самоутверждения, а не для продолжения рода. Его палец во сне – это фаллос, а ее вкусные пальцы наяву – соски. Пусть и она сосет его член, у него тоже есть сосок. Грудь и член стали фетишем и питания, и секса. Психосексуальное развитие будущего стоматолога остановилось между орально-сосущей и орально-кусающей стадиями. Видимо, материнское молоко не было согрето любовью (мороженое), мать отдавалась отцу и за это заслуживает смерти вместе с ним, счастливым соперником Семена. Но ведь тогда он останется без родительских корней. Он все про зубы, а надо бы позаботиться о среде, которая их питает, иначе произойдет самокастрация.

*Мы с матерью ужинаем в доме отдыха в столовой. За нашим столиком мужчина средних лет, жлоб, ИТР. Мать просит к макаронам кетчуп, стоящий на соседнем столике в пластиковой бутылке, которую ей дает этот мужик. Мать наливает из нее кетчуп, хлюпая и называя мужика итальянцем, он клеит ее. Я ревную, как в реальности ревновал тетку в доме отдыха, когда ставил ухажера в неловкое положение, чувствуя себя смелым. Во сне я строю рожи матери, хамлю мужику: «Старый х... педераст, пойдем выйдем», а сам боюсь. Мать говорит мужику: «У таких, как я, мужья часто богатые, но я могу и для души». Я возражаю: «Отец тебя не покупал!», хотя осознаю, что это полуправда. Мать берет меня за ворот, я душу мужика, ломаю ему шею. Мать в ужасе, что я убил его.*

Семен плюнул сегодня на фото отца, где еще мать и другие. Чувства к матери заморожены.

*Компания приятелей. Девушка садится на парня спиной к нему, вытянув ноги. Я ревную, хочу пристроиться между ними. У парня красивые белые, но пародонтозные зубы. Он моргает выпученными глазами. Он превращается в отца, я ревную еще больше. У отца в руках подарок: две майки, из одной свисает черный хобот. Я хочу продать их за 20–30 долларов и наладить бизнес. На Маяковке ловлю машину, рядом проститутки, одна – с длинными волосами, в длинном бирюзовом пальто. Я, стесняясь: «Сколько?» – «300 баксов за час». Мать – дорогая женщина, надо 10 маек с хоботом. Американской женщине нужен мачо. Отец и тут первый. Не хочется по-отцовски относиться к Кате. Как только сказал это, легче стало с ней остаться.*

Отец женился в 32 года, чтобы успеть нагуляться и сделать карьеру. Поэтому и Семен не мечтал жениться до 30 лет. Страшно изменить матери, женившись на Кате. С Катей они слиплись в какой-то сусальности, и хотелось бежать от этого на волю. Он ревнует всех женщин ко всему на свете. Его семья разыгрывала идеальное семейство, но у отца – любовница, а у матери – депрессия.

Желание жениться на Кате было от страха потерять ее, как в свое время у матери с отцом. Это страх покинутости. Страх разделения вообще. А в случае женитьбы – страх ответственности: надо заботиться о другом человеке, потом о детях. Он бросит первый, пока не бросили его.

*Мы с Катей идем по набережной к ее дому (это реальная вчерашняя дорога). Катя то и дело надевает мне на голову трехцветный чулок. Цвета означают: вера, надежда, любовь. Важно, что любовь. Я воспринимаю это как веревку виселицы. Я должен прыгнуть с набережной. Больше всего мучает ощущение смерти.*

Катя предлагает Семену жениться на ней, она хочет рожать, растить детей. После расставания он жутко гнал на машине, может быть, порывался разбиться. Чулок – удавка, короткий поводок, пожизненная пуповина. Любовь – зависимость. Он не ответил взаимностью из-за страха зависимости и за это испытывает муки отвержения.

*Темная аллея в доме отдыха. Навстречу идет моя бабушка с мороженым, там какую-то отдыхающую убили, я боюсь увидеть труп. Перезожу разговор на мороженое. Холодное сладкое молоко.*

Он не дошел бы до безумного желания трахать, если бы мать кормила грудью, давала гладить себя в детстве. Она не ценила его яркость, остроумие, оставляла его. У Семена во многих снах присутствует страх убийства, наказания за убийство, перебор вариантов, как удержаться, чтобы случайно не убить человека, ребенка – это так легко сделать...

*Я с коллегой в банке «Столичный», надо выбросить ненужную документацию. Я торопливо сую бумаги в урну, чтобы успеть войти в лифт, но не успеваю. Быстро засовываю бумаги, сложив их вдвое. Как вялый член, который сразу кончает. Мы с коллегой знакомимся с двумя девушками. Одна высокая, интеллигентная, просит снять трусы. У меня маленький член в синем шерстяном носке, все смеются. Смеясь, объясняю: это от холода. Я выбираю девушку, с которой точно получится, а не ту, которая мне больше понравилась. Как всегда и во всем – по пути наименьшего сопротивления.*

Семен уехал в США, открыл там стоматологический кабинет, имел много женщин, но во время наших редких встреч рыдал от того, что не чувствует себя полноценным мужчиной. Общался со мной по скайпу, иногда приезжал. Потом замолк. Через год я получил от него такое письмо.

«Здравствуйте, Геннадий Владимирович! Уже несколько месяцев хочу Вам написать, но все никак руки не доходили. Последние несколько дней часто думал о Вас, а вчера Вы мне приснились. Так что хочу поделиться новостями.

Почти год назад я встретил девушку, и с тех пор моя жизнь повернулась на 180 градусов. Ее зовут Оля, она с Украины, помогает мне в офисе. Умная, добрая, очень открытая. Она чем-

то напоминает мне мою маму, и, как ни странно, это не вызывает у меня раздражения. Мы полюбили друг друга, стали родными людьми.

Я никогда раньше так не чувствовал. Вдруг все в жизни начало вставать на свои места. Появилось простое и спокойное обоюдное понимание: это мой человек, и я хочу быть с ним всю жизнь. Ушли страхи, беспочвенное ощущение себя слабым, неудачником, человеком без будущего.

Стало вдруг легко принимать решения, вместе „смотреть вперед“, создавать и строить общую жизнь. Знаете, я впервые в жизни действительно почувствовал себя мужчиной. Мы поженились и через две недели переезжаем на новую квартиру. Я вижу, что все, что происходило со мной в эти годы, странным образом логично: через все это нужно было пройти. У каждого своя дорога. Вот такие дела. Ваше пожелание сбылось – мне повезло!»

В происхождении импотенции у Семена большое значение имеют тревожность, чувство собственной неполноценности, боязнь отказа и невозможности удовлетворить партнершу, ипохондрические тенденции, склонность к самоанализу, престижность и требовательность к своим возможностям и достижениям, сверхценное желание удовлетворить женщину.

Ослабление социальной и сексуальной власти над женщиной переживается как утрата своего мужского достоинства, то есть как символическая кастрация. У Семена, воспитанного в духе идеологии мужского господства, мысль о возможной сексуальной опытности женщины вызывает ужас: «Я не могу спать с женщиной, которая сексуально увереннее меня». Это превращает его из охотника в дичь.

Важную роль в психосексуальном развитии Семена сыграла зависть мальчика к материнской груди, которая может впоследствии стать фетишем или перерасти в идеализацию женского пола. Зависть толкает к соперничеству с матерью, защитой от этого опасного импульса является жадность, с которой ребенок сосет грудь, забирая себе все хорошее. Другой защитой от зависти служит обесценивание женщины или себя. Ненависть и тревога в ходе сексуального развития пациента перенеслись на влагалище, которое может «отгрызть голову». Чтобы избежать враждебных чувств к матери, он защищается бегством к другим людям, которых то идеализирует, то обесценивает. Все это привело к таким последствиям, как нарушение потенции, навязчивой потребности в сексуальном удовлетворении и скрытой гомосексуальности.

В сценарии Семена секс – это работа, которая обязательно завершается оргазмом. Мужское тело должно быть эффективной «сексуальной машиной». Важны количественные показатели: число женщин и количество сношений. Стремясь доказать свою силу, он превращает интимную близость в пугающий экзамен. Каждое последующее фиаско закрепляет механизм тревожного ожидания неудачи: забота об успехе – тревожное самонаблюдение – ожидание неудачи.

На примере Семена хорошо видна психодинамика импотенции: эдипальная фиксация страха возмездия, и в частности – кастрации, постоянная конкуренция с мнимыми соперниками (отцовскими фигурами), страх перед агрессивными компонентами собственной сексуальности. Профессия дает ему возможность для канализации агрессии: он «ковыряется в канале» зубов, что заменяет ему садистический половой акт, и удаляет пациентам зубы, символически их кастрируя. Заметьте: Семен женился лишь в 33 года, чтобы не опередить в этом отца, и только тогда импотенция исчезла.

## Капризы эрекции

Примитивная модель «настоящего мужчины» сводит мужественность к сексу, а секс – к половому акту. Последний состоит из трех коротких действий: введение члена во влагалище, несколько однообразных движений и семяизвержение, с тем же единственным желанием, что

было в подростковой мастурбации, – скорей испытать оргазм! «Как дрова рубил» – жаловалась на такого мачо одна моя клиентка.

Первые половые контакты бывают не совсем успешными у каждого второго юноши. Вследствие перевозбуждения может быть и отсутствие эрекции, и преждевременная эякуляция. У молодых, особенно неженатых мужчин эрекция может быть угнетена неуверенностью и другими эмоциями, сопровождающими сексуальную ситуацию. Угнетение эрекции может быть связано и с утомлением, алкоголизацией, неврозом и депрессией, некоторыми лекарствами. Необходимо учитывать также отсутствие нормальных условий для интимной близости, страх заражения венерическими заболеваниями и ВИЧ, возникновения беременности.

С возрастом эрекция слабеет, что может вызвать беспокойство у мужчины, а у женщины – недовольство и подозрение в измене. У зрелых женатых мужчин эрекцию снижают стереотипность и монотонность супружеских половых сношений, охлаждение из-за ряда конфликтов и семейных невзгод, недостаточная сексуальная привлекательность супруги и т. д.

Существенной чертой кризиса среднего возраста является *сексуальное перегорание*, которое можно считать результатом пресыщения, вызванного однообразием половой жизни. Наиболее характерными признаками сексуального перегорания служат физическое истощение, душевная пустота и негативное сексуальное самовосприятие. У человека развивается комплекс половой неполноценности, он перестает верить в то, что секс может вновь стать для него источником радости и наслаждения.

Сексуальное перегорание следует отличать от потери сексуальных интересов, которая нередко сопутствует депрессии. Последняя обычно сопровождается расстройствами сна и аппетита, общей утратой интереса ко всем или почти всем обычным формам человеческой активности. У перегоревших в сексуальном отношении людей эти симптомы обычно отсутствуют. Прогноз сексуального перегорания, как правило, благоприятный, лишь 10 % страдающих этим синдромом лиц остаются сексуально неактивными на протяжении относительно длительного времени.

Современные зрелые мужчины по мере снижения интереса к служебным успехам начинают все больше ценить нежность и мягкость, выдвигают на передний план душевную чуткость и способность поддерживать близкие отношения. В то же время женщины после наступления менопаузы становятся более требовательными в сексуальном отношении, выглядят более жесткими и самоуверенными.

Перестали быть редкостью близкие отношения между женщинами среднего возраста и мужчинами на 5–10 и более лет моложе. Определенную роль может играть стремление женщины доминировать, унижать, критиковать и обвинять. Успешные деловые женщины сами знакомятся, молниеносно переходят к сексу, но при этом рассчитывают на уважение. Мужчине трудно понять: это он ее так завел или она так со всеми.

В происхождении импотенции большое значение имеют престижность, чрезмерное желание удовлетворить женщину, боязнь отказа и сексуальной неудачи, а также опасения нежелательной беременности. Нарушения потенции чаще возникают у людей, имеющих затруднения в социальных и эмоциональных контактах. Из-за навязчивых сомнений они могут оценивать как недостаточную даже нормальную половую функцию. Тревожное ожидание неудачи заставляет их во время полового акта занимать позицию «постороннего наблюдателя». При этом оживают не только переживания, связанные с предыдущими неудачами, но и опасения вредных последствий подросткового онанизма.

Недостаточная эрекция глубоко нарушает у незрелых мужчин чувство уверенности и нередко приводит к супружеским конфликтам, разводам, неврозам, алкоголизму, реактивной депрессии и самоубийству. Ослабление эрекции так сильно удручает таких мужчин в связи с тем, что мужественность и потенцию в половой сфере они оценивают, прежде всего, выра-

женностью и продолжительностью эрекции, легкостью ее возникновения и «помехоустойчивостью».

Мужчина с женщиной лежат в постели. Лежат долго. Наконец женщина не выдерживает:

– Ты знаешь, один из вас должен встать!

Недостаточность эрекции мужчина может компенсировать ролью папочки-кормильца или послушного маменькиного сыночка (жена в роли идеальной матери), идеализацией отношений (чета Маниловых) и использованием эвфемизмов (иносказаний), смягчающих остроту проблемы. Для оправдания многие мужчины ищут органические основы недостаточной эрекции.

Мужчине мешает чрезмерная стеснительность женщины, ее негативное отношение к чувственным удовольствиям, отказ от стимуляции клитора, пассивное поведение во время близости с ожиданием, что мужчина все сделает сам. Жена пациента может опасаться потерять зависимость от нее мужа после его выздоровления или у нее может отсутствовать мотивация к сохранению брака, тогда импотенция мужа становится хорошим предлогом для развода.

## Проблемы эякуляции

**Преждевременная эякуляция** имеет место, когда мужчина не может продлить половой акт больше минуты. При этом эякуляция может наступать в преддверии влагалища или во время введения полового члена. У среднестатистического мужчины, живущего регулярной половой жизнью, от введения полового члена во влагалище до эякуляции проходит 2,5 минуты. Такой же женщине для получения оргазма требуется 5 минут. Когда продолжительность полового акта в большинстве случаев недостаточна для сексуального удовлетворения женщины, говорят об относительно преждевременной эякуляции. Она может беспокоить мужчину, жена которого выступает против стимуляции клитора и требует от него только продолжительных движений эрегированного члена с «доведением до оргазма».

Причиной быстрого наступления оргазма у мужчины может быть редкая частота половых актов, что приводит к повышению половой возбудимости. Алкоголь также повышает сексуальное возбуждение и одновременно ослабляет сознательный самоконтроль, ускоряя тем самым наступление эякуляции. Определенное значение имеют также органические факторы: повышенная местная раздражительность при короткой уздечке полового члена, повышенная сексуальная возбудимость при хроническом простатите и слабость механизмов торможения после перенесенной болезни.

Расстройство наблюдается чаще среди интеллигентных мужчин, озабоченных тем, чтобы удовлетворить женщину. К преждевременному семяизвержению может приводить тревожное напряжение во время полового акта в связи с внешними факторами, меж- и внутриличностными конфликтами (в том числе страхом перед влагалищем, своей сексуальной активностью, нежелание беременности партнершей), а также сложившийся стереотип быстрого проведения полового акта (в том числе связанный с представлениями об агрессивной мужской сексуальной роли или с предыдущим опытом).

– Твой член как одуванчик!

– Что, такой же красивый?

– Нет. Только за него возьмешься, не успеешь к губам поднести – а все семена уже разлетелись...

**Замедленная эякуляция**, когда для наступления эякуляции необходимо все больше увеличивать число движений члена, обычно возникает у пожилых мужчин; при некоторых половых актах, особенно частых, эякуляция не наступает вовсе. С годами прежние сексуаль-

ные стимулы, исходящие от жены, перестают возбуждать мужа в силу привычки. В обычной супружеской жизни случаи повторного полового акта довольно редки, требуется, как правило, перерыв минимум в 15 минут, чтобы у супругов снова появилось желание.

Алкоголизм притупляет чувствительность, что приводит к чрезмерной задержке эякуляции, таким же эффектом обладают некоторые антидепрессанты. При астенической эякуляции семенная жидкость не извергается, а свободно вытекает, принося лишь ощущение облегчения, но не удовольствия. Иногда расстройство возникает лишь при сексуальном контакте с одной определенной партнершей. В большинстве случаев мужчина может добиться эякуляции с помощью рук или рта партнерши, а также используя мастурбацию в ее присутствии или в уединении.

Если преждевременная эякуляция рассматривается как срыв контроля, то задержанная эякуляция связана с гиперконтролем. Некоторые мужчины могут удерживать эрекцию до двух часов к восхищенному удовольствию своих партнерш. Однако иногда длительные движения, необходимые для достижения эякуляции, вызывают физиологический дискомфорт у женщины, сексуальные потребности которой могут быть полностью удовлетворены за более короткое время. Она испытывает при этом такие же чувства, как мужчина, когда партнерше необходим длительный половой акт для достижения оргазма.

Эпизодические затруднения с эякуляцией часто бывают обусловлены усталостью, напряжением, нездоровьем, слишком частыми совокуплениями, воздействием алкоголя или лекарственных препаратов. Психогенными причинами задержки эякуляции могут быть различные нарушения взаимоотношений с партнершей, нежелание ее беременности, неосознанная враждебность к женщине, инцестуозные желания с чувством вины, табуированное отношение к человеческим выделениям и т. д.

Наше сближение было быстрым и бешеным: я был быстр, а она была в бешенстве.

*Макс Кауфман*

## Практикум

### Памятка

#### **Миф о мужской внешности**

Мужчины считают, что в их внешности женщин привлекают:

- 1) развитый мышечный торс и широкие плечи – 21 % опрошенных;
- 2) сильные руки – 18 %;
- 3) большой пенис – 15 %;
- 4) рост – 13 %;
- 5) стройность – 7 %;
- 6) глаза – 4 %;
- 7) ягодицы – 4 %;
- 8) другое – 18 %.

На самом деле женщин привлекает:

- 1) ягодицы – 39 % опрошенных;
- 2) стройность – 15 %;
- 3) глаза – 11 %;
- 4) рост – 5 %;
- 5) большой пенис – 2 %;
- 6) развитый мышечный торс и широкие плечи – 1 %;
- 7) сильные руки – 0 %;
- 8) другое – 27 %.

#### **Маленький, да удаленький**

Чувствительная зона влагалища находится в передней трети, влагалище легко «подстраивается» под нужный размер, а любой половой член, независимо от его размера или роста мужчины, в эрекции становится одинаково «боеспособным». У некоторых мужчин эрекция возникает легче, когда они в одежде; используются утренняя эрекция, смазка вазелином, мануальная или оральная мастурбация. У пожилого мужчины в момент прерывания прелюдии может исчезнуть эрекция, которая возвращается с помощью мануальной стимуляции (вторая волна эрекции).

#### **Утро вечера мудреней**

О преимущественно функциональном характере нарушения свидетельствует нарушение эрекции только с определенной женщиной или в определенных ситуациях. При этом эрекция возникает при мастурбации и перед половым актом, во сне и при утреннем пробуждении. Убедиться в наличии ночных эрекций можно очень просто: перед сном обернуть ленточку туалетной бумаги вокруг пениса и склеить ее слюной. Одинокому мужчине следует установить длительную интимную связь, откровенно признаться партнерше о характере сексуальных нарушений, взять на себя инициативу в интимных отношениях и постепенно расширять диапазон ласк.

#### **Фантазируйте!**

Живые эротические фантазии служат невинным допингом и отвлекают от навязчивого тревожного самоконтроля. Со временем один или оба партнера начинают во время секса фантазировать о любви с посторонним, – в этом признаются 80 % стабильных пар. Учтите только, что открытое обсуждение подобных фантазий может вызвать у мужчины чувство вины за сим-

волическую измену, а у женщины – чувство ревности. В таком случае вам необходимо повышение самопринятия с помощью психотерапии.

### **Умерьте пыл!**

Мужчина с преждевременной эякуляцией меньше тревожится, когда его эякуляцию контролирует женщина. Она вводит половой член во влагалище тогда и так, как это ей нужно, избавляя мужчину от необходимости решать, когда и как это сделать. Тем более что он склонен совершить половой акт, как только у него возникнет эрекция, опасаясь, что она быстро пройдет. Эта тревожная спешка обычно лишь приводит к потере эрекции.

Молодому возбудимому мужчине во время прелюдии лучше избегать стимуляции полового члена, а во время полового акта прерывать движения, не извлекая пениса из влагалища (продолженный половой акт). Учтите, что при прерванном половом акте мужчина боится потерять контроль над эякуляцией, сосредоточивает внимание на соответствующих ощущениях и этим невольно приближает семяизвержение.

Чаще совершайте половые акты, в процессе соития во время пауз меняйте позицию, используйте активную позицию женщины при своем пассивном расслаблении, Применяйте презервативы (можно два) для снижения остроты ощущений, переключайте внимание в начале близости на несексуальные раздражители.

### **Продлите удовольствие!**

Используйте моменты, когда вы сексуально не возбуждены. Если женщина приласкает пенис, непременно возникнет эрекция, а вслед за ней пробудится умеренное половое желание. При этом вы сможете поддерживать ритмические движения дольше обычного. Вам легко удастся отложить эякуляцию на некоторое время, и удовольствие женщины значительно растянется. В этом случае понадобится гораздо меньшая степень контроля, чем в состоянии сильного возбуждения.

То же произойдет, если вы используете нижнюю позицию. Лягте, расслабьтесь, следите за развитием ее страсти. Если это становится все же слишком возбуждающим для вас, думайте о посторонних вещах, например, вспоминайте нейтральные события дня. Когда женщина полностью удовлетворится, вы можете, не меняя позиции, и с глубоким проникновением органа, поднимая таз толчками, достичь собственного оргазма.

### **Многое зависит от женщины**

Чтобы заставить мужчину сбавить темп, она может произнести что-нибудь вроде:

- *Ох, как хорошо. Может, сбавим скорость?*
- *Давай чуть помедленнее... У нас ведь много времени.*
- *Сегодня мне хочется, чтобы это длилось долго.*

Такие просьбы мужчина не воспримет как критику.

Очень часто после первого полового акта женщина может сказать мужчине, что она хочет его, как никогда раньше. Он не должен расценивать это как желание повторного полового акта, даже если он сам готов к нему. Ее желание объясняется тем, что она не была полностью удовлетворена, что он возбудил ее и она требует дальнейшего удовлетворения. Для нее это не повторный акт, а продолжение первого.

Когда женщина не понимает интуитивно, насколько мужчина чувствителен в сексе, она может непреднамеренно сбить его возбуждение следующими фразами:

- *Ты это делаешь неправильно.*
- *Мне это не нравится.*
- *Ой! Как больно!*
- *Не прикасайся ко мне так.*
- *Щекотно.*
- *Только не так.*
- *Не сейчас.*

– *Не здесь.*

– *Я не готова.*

– *Что ты делаешь?*

Такого рода обратная связь может моментально «выключить» мужчину. Только что он был возбужден и вот уже совершенно сник. У впечатлительного, неуверенного мужчины возбуждение может не возникнуть и в следующий раз.

Большинство мужчин раздражают разговоры «во время», особенно вопросы из серии: «Ты меня любишь? А как ты меня любишь? А когда ты меня полюбил?..» Так что ограничьтесь стонами и отрывистыми репликами, а разговоры оставьте на потом.

Имитировать оргазм легко. Имитировать эрекцию гораздо труднее...

*Автор неизвестен*

### **Мат вам в помощь!**

Рассматривайте порнографические картинки, одновременно слушая запись нецензурных выражений. При этом сами резко выражайтесь, пока у вас не возникнет эрекция.

### **Массаж половых желез**

Мысленно вызывайте ощущение сначала тепла, а затем прохлады в области мочевого пузыря, мочеиспускательного канала, ануса и копчика. Удерживайте ощущение 10–15 секунд, затем расслабьтесь. Повторяйте ежедневно 10 раз.

Лягте на спину, расслабьтесь. Сокращайте и расслабляйте мышцы ануса. Каждое сокращение длится несколько секунд, а общее количество сокращений желательно довести до 50. Выполняйте те же самые сокращения, но уже стоя на коленях, упершись локтями в пол. Скорость пульсаций должна постепенно увеличиваться и дойти до одного сжатия-разжатия в секунду.

Когда будете мочиться, прервите мочеиспускание и запомните, какие мышцы при этом работали, после чего начните расслаблять и сокращать их вместе с мышцами ануса. Выполняйте эти упражнения 3 раза в день ежедневно с перерывом на выходные. Сжимайте в ладонях одновременно мошонку и яички до появления неприятной болезненности. Повторяйте упражнение ежедневно столько раз, сколько вам лет.

### **Играй, мой гормон!**

Сила полового влечения и потенция мужчины зависят от уровня тестостерона. Его повышают медленный бег, быстрая ходьба, ходьба на лыжах 3–7 раз в неделю по 40–60 минут, плавание, а также специальные упражнения.

1. Лежа на спине, вытяните руки вдоль тела. Вдох, на выдохе поднимите ноги и запрокиньте их за голову, коснувшись пальцами ног пола за головой. Закройте глаза и сделайте за счет диафрагмы 4–6 вдохов и выдохов. На выдохе медленно разогните ноги до тех пор, пока они не примут вертикальное положение. Сделайте глубокий вдох и на выдохе медленно опустите ноги на пол. Расслабьтесь, не задерживая дыхания. Повторите упражнение 2–6 раз.

2. Лежа на животе согните руки, как при отжимании. Ладонями упритесь в пол на уровне подмышечных впадин, локти вверх, ноги прямые и сомкнутые, носки вытянуты. На выдохе медленно приподнимите голову и плечи, опираясь на руки. Спину прогните так, чтобы туловище от лобка до груди плотно прижалось к полу. Откинув голову назад, задержите дыхание на несколько секунд. Во время выдоха опустите грудь и голову, расслабьтесь. Повторите 6–8 раз.

3. Лежа на животе согните ноги в коленях. Во время вдоха приподнимите ноги вверх, взявшись руками за лодыжки. Прогнитесь. Опустите ноги, расслабьтесь. Повторите 4–12 раз. (Противопоказания: остеохондроз позвоночника, гастрит с повышенной кислотностью, язва желудка и двенадцатиперстной кишки.)

4. Встаньте, расставив ноги на полшага врозь. Вдохните и на выдохе слегка наклоните туловище вниз, ладони положите на бедра и задержите дыхание, как можно дольше, втяните

низ живота и задний проход. Колени немного согнуты, плечи приподняты. Повторите 3–10 раз. Походите, 2 раза глубоко вдохните и выдохните: вдох – мышцы рук напрягите, выдох – расслабьте. (Противопоказания: недостаточность кровообращения III степени, гастрит с повышенной секреторной функцией, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, функциональная дискинезия желчного пузыря и желчных протоков гипертонического типа.)

При выполнении этих упражнений важно не переутомляться, так как при переутомлении уровень тестостерона может снизиться на треть. Но и небольшая, кратковременная (до 10 минут) нагрузка бесполезна, поскольку она не влияет на уровень половых гормонов.

### **Веселый газ**

Для осуществления длительного сношения нужна тренировка мускулов таза. Выполняйте следующие упражнения в течение 1–2 месяцев.

1. Как только появилась свободная минута, садитесь на пол и, поворачиваясь всем корпусом влево, двигайте вперед правую ягодицу вместе с прямой или согнутой ногой. Затем вперед «идет» левая ягодица, а вы в это время всем корпусом поворачиваетесь вправо. Продвинулись на 1,5–2 м вперед и точно так же давайте «задний ход».

2. Лежа на полу лицом вниз, ладонями упираясь в пол, поднимите грудь вверх и откиньте голову назад. Сделайте так 3 раза.

3. Станьте у стены так, чтобы ваши пятки, ягодицы и спина касались стены. Все мышцы (и особенно ягодиц) расслаблены. Сожмите ягодицы, втяните живот так, чтобы таз поднялся вверх. При этом только ягодицы теряют контакт со стеной. Через 5–10 секунд расслабьтесь. Повторите это упражнение 3 раза.

4. Станьте лицом к стене (стены касаются только лоб и грудь), ноги немного расставлены, колени слегка согнуты, ступни ног несколько отступают от стены. Попытайтесь поднять таз как можно выше по стене, не поднимаясь на носки. Повторите это упражнение 3 раза.

5. Зажмите между ягодицами монету номиналом в 5 рублей (для полных) или 2 рубля (для худых) и походите так по квартире с полчаса. При этом зажатая монета ни в коем случае не должна выпасть. Это упражнение помогает не только развитию и укреплению ягодичных мышц, но также улучшает осанку и делает походку более спортивной и красивой.

### **Репетиция секса**

Попробуйте применить следующие формулы самовнушения.

*«Я совершенно спокоен. Меня ничего не тревожит. Мои руки совершенно расслаблены. Мое тело совершенно расслаблено. Мои руки очень теплые. Мои ноги очень теплые. Мои руки и ноги очень теплые. С каждой тренировкой я становлюсь спокойнее, увереннее держу себя. Крепнет моя воля, нарастает вера в свои силы, улучшаются настроение и самочувствие. Уверен в успехе предстоящей близости...»*

*Нарастает желание к женщине. Ее образ вызывает желание, приятно волнует меня. Ее обнаженное тело, ее формы возбуждают меня, обещают удовольствие и наслаждение. Ее глаза, движения и ласки, желание близости волнуют и радуют меня. Я чувствую приятный, теплый запах чистого женского тела. Мне приятно ласкаться... Я чувствую каждый участок милого человека. Меня охватывает приятное возбуждение. Мои ощущения обострились. Малейшее прикосновение женского тела приятно возбуждает. Я чувствую себя хорошо...*

*Мое солнечное сплетение излучает тепло. Приятное тепло растекается по всему животу. Тепло нарастает волнами. Приятное тепло распространяется на лобок, промежность. Тепло струится, наполняет и напрягает член. Ощущаю тяжесть и тепло внизу живота, в промежности, в половом члене. Член становится напряженным, тяжелым. Член увеличивается, становится твердым, горячим. Кровь пульсирует ровно и часто. Чем ближе сношение, тем я увереннее. Ее стремление ко мне доставляет радость и успокаивает меня. Я сильный и желанный для нее. Я источник ее восторга и наслаждения...*

*Мой член большой и твердый. Моя эрекция сильная и устойчивая. Я знаю, что моя эрекция сохранится. Моя эрекция сохранится, когда я буду входить в женщину. Я знаю, что могу удовлетворить ее. Я чувствую тепло ее тела, я легко проникаю в него, сливаюсь с ней. Акт идет успешно, доставляет ей наслаждение. Акт длится достаточно долго. Я сильный, настоящий мужчина. Я хочу и могу доставить ей восторг, яркий миг счастья. Я знаю, что я могу задерживать семяизвержение. Семяизвержение наступит под моим контролем. Я могу сдерживать наступление оргазма. Я знаю, что могу задержать свой оргазм. Акт будет продолжаться столько, сколько я захочу. Я могу владеть собой, управлять актом. Все идет успешно и впредь будет успешным.*

*Половой акт идет успешно. Возбуждение нарастает медленно и постепенно. Я могу владеть собой, могу регулировать уровень полового возбуждения. Тепло ее тела, ее движения и ласки доставляют удовольствие, успокаивают. Я без усилий отвлекаюсь... До конца еще далеко. Акт будет продолжительным и успешным... 20, 30, 40 движений делает половой член, полностью напряженный (с каждым сеансом самовнушения цифра увеличивается). Оргазм наступает только через ... движений. После этого напряжение полового члена сохраняется достаточно долго. После семяизвержения член может сделать еще ... движений во влагалище. Мы оба счастливы. Я уверенный в себе мужчина. Рядом с женщиной я чувствую себя сильным и уравновешенным. Я способен удовлетворить женщину, и она это чувствует.*

*Акт прошел нормально. Мой отдых все глубже и глубже. Дыхание ровное, спокойное. Сердце работает ровно, спокойно. Расслабляются мышцы. Расслабляется лицо, расслабляются конечности. Приятное тепло в ногах и внизу живота. Живот теплый и расслабленный. С каждой тренировкой я становлюсь спокойнее и увереннее. Нарастает бодрость. Лоб овеивает приятная прохлада. Меня наполняет чувство глубокого покоя. Спокойствие окутывает меня. Я совершенно спокоен. Глубокий вдох (поднимите руки) ... Выдох (опустите руки) ... Я спокоен и уверен. Я легко владею собой».*

Я приду к тебе в номер в пять вечера. Если опоздаю, начинай без меня.

*Таллула Банкхед*

### **Прелюдия**

Мужчина ложится на живот, а женщина начинает поглаживать и ласкать его тело так нежно, насколько она умеет. Начинать нужно с затылка, ушей, шеи, затем спускаться по спине, бокам, ягодицам, по внутренним и внешним сторонам бедер, а заканчивать очень нежным поглаживанием ног и ступней. Мужчина сосредоточивается на своих ощущениях, стараясь удержать их в сознании. Если возникают какие-то неприятные эмоции, он говорит об этом женщине, как и о том, когда какие-то ласки ему особенно приятны.

После того как мужчина почувствует, что ласк для этой позы достаточно, он переворачивается на спину, а женщина снова начинает ласкать его «сверху вниз», медленно и нежно, начиная с головы, лица, шеи, затем переходит на грудь, живот, бока, не прикасаясь к пенису. Затем пара меняется ролями, и к ласкам приступает мужчина. Во время ласк он не должен прикасаться к соскам, клитору и входу во влагалище.

### **Не членом единым**

При тревожном ожидании неудачи ограничьте сексуальную активность проведением петтинга. Это снимает чувство ответственности за обязательную стимуляцию влагалища половым членом и позволяет сосредоточиться на получении и доставлении удовольствия от взаимных ласк.

Некоторые женщины выступают против клиторной стимуляции и требуют от партнера только продолжительных движений эрегированным членом с «доведением до оргазма». Научитесь вызывать оргазм за счет ласк руками или ртом, при этом можно мастурбировать и эяку-

лизовать вне влагалища. Это упражнение может выявить у женщины страх быть отвергнутой партнером после восстановления его потенции.

### **Введение недостаточно напряженного полового члена во влагалище рукой**

Женщина лежит на спине с широко разведенными ногами. Рукой «выжимайте» кровь из ствола пениса в головку, сосредоточившись на приятных ощущениях, возникающих при контакте головки полового члена с влагалищем. При этом снижается значимость эрекции, повышается доверительность партнеров, их взаимное половое влечение, возникает сексуальное возбуждение с нормальной эрекцией полового члена.

### **Джентльмен пропускает даму вперед**

Если вы полностью сосредоточитесь на ее степени возбуждения, то почувствуете только косвенное наслаждение от собственного возбуждения, так как невозможно концентрировать свое внимание на двух вещах сразу. Вы откроете также, что реакция женщины становится более важной для вашего наслаждения, чем собственное физическое возбуждение, которое вы можете легко повысить, следуя за партнершей. Добавьте к этому также свое превосходство в ее глазах над менее самоотверженными мужчинами.

В вашем распоряжении три способа.

1. Стимулируйте половые органы партнерши до момента, когда она почувствует приближение оргазма, и только потом вводите член для достижения своего оргазма.
2. Вводите член сравнительно рано и периодически прерывайте свой ритм, продолжая стимуляцию рукой и переключая в это время свое внимание на что-нибудь несексуальное.
3. Если вы все же достигли оргазма раньше, то поддерживайте тот же ритм с помощью еще эрегированного члена или пальцев.

### **Побудьте эгоистом**

Сексуальный эгоизм временно разрешается мужчине, когда он действует, исходя лишь из собственных потребностей, и извергает семя во влагалище, когда хочет этого и уверен, что может это. Он использует такой ритм, такие позы, такие способы и такие эротические фантазии, которые ему больше всего подходят. Когда мужчина достиг оргазма, он обеспечивает жене клиторный оргазм.

В этом упражнении мужчине предлагается роль «получателя удовольствий», что может обострить у него страх отвержения или чувство вины за свой эгоизм. Проработка этих чувств и стоящих за ними половых установок способствует эффективности упражнения. Однако у мужчины может появиться защитная реакция на улучшение функции, если преждевременное семяизвержение было единственным способом бегства от доминирующей женщины, напоминающей ему мать. Следует учесть также реакции сопротивления у партнерши, которой может не понравиться роль «гейши» или которая при улучшении сексуальных функций у мужчины вынуждена отказаться от роли жертвы, не может контролировать его поведение и опасается, что он уйдет к более привлекательной женщине.

### **Секс по-китайски**

Основой дао любви считается полное сексуальное удовлетворение женщины. Древнекитайские врачеватели рекомендовали за одно свидание совершать 10 совокуплений. Однако выбросов семени должно было быть не более двух или трех. При этом любовник не должен проливать «любовный нектар», пока не сделает по крайней мере 5000 толчков.

Когда любовник чувствует приближение «крайнего момента», он должен, приподняв талию возлюбленной, извлечь из нее на треть свой фаллос и замереть на несколько секунд без дыхания, после чего глубоко вздохнуть диафрагмой и одновременно втянуть низ живота. «Заперев семя» таким образом, можно начинать сначала.

### **«Стоп-старт»**

Во время мастурбации перед позывом на эякуляцию остановитесь на 10–20 секунд. После уменьшения сексуального возбуждения возобновите стимуляцию. Повторяйте такие циклы в

течение 15 минут, после чего завершите упражнение эякуляцией. Продолжайте упражнения 4–5 раз в неделю в течение 2–3 недель, пока не убедитесь в своей способности контролировать эякуляцию.

Затем привлеките к занятиям партнершу, которая будет стимулировать пенис рукой. В это время лежите на спине, закрыв глаза и сосредоточившись на своих ощущениях. Почувствовав приближение эякуляции, остановите ее, дождитесь ослабления позыва к семяизвержению и повторите процедуру 4 раза; в последний раз эякулируйте. После двух успешных попыток повторите упражнение с использованием вазелина для усиления приятных ощущений и возбуждения. После 3–4 успешных попыток с вазелином совершите упражнение в процессе полового акта.

Женщина занимает положение сверху, мужчина направляет ее движения руками, трижды останавливая при приближении эякуляции; на четвертый раз он осуществляет толчки и эякулирует. Затем проводятся 3–4 упражнения в этой позиции с активными движениями мужчины и его остановками перед семяизвержением. По мере успешного установления мужчиной самоконтроля пара может перейти к выполнению упражнения в позиции «на боку» и, наконец – в положении «мужчина сверху».

### **Метод «Сжатие»**

Метод включает те же приемы, что и «Стоп-старт». Единственное отличие состоит в том, что вместо остановки («стоп») мужчина или впоследствии женщина сжимает пенис в течение 4 секунд, чтобы эрекция рефлекторно уменьшилась наполовину, а затем резко отпускает его.

Сжимать половой член надо следующим образом: большой палец подложить под головку – там, где она соединяется со стволом пениса. Указательный палец накладывается сверху, над большим, остальные пальцы бережно сжимают ствол. Делать это надо подушечками пальцев, чтобы не ущипнуть или не поцарапать половой член ногтями. Сила давления должна соответствовать уровню эрекции. Слишком нежное надавливание может лишь усилить возбуждение. После нескольких нежных прикосновений эрекция восстанавливается. Так нужно повторить 3–6 раз.

После установления уверенного самоконтроля при стимуляции рукой партнерши она занимает позицию сверху. Когда начинаются прикосновения полового члена к гениталиям, женщина несколько раз использует сжатие. Затем она вводит половой член во влагалище, партнеры замирают на полминуты, женщина высвобождается и вновь производит сжатие. После этого она вызывает эрекцию, вводит член во влагалище, и пара начинает медленные движения.

После нескольких упражнений промежутки между волнами возбуждения удлиняются до 3–5 минут, и мужчина меняет позицию на более активную. Когда мужчина уверенно контролирует эякуляцию во время 5–6 актов, можно переходить к другому варианту сжатия. При введенном во влагалище пенисе мужчина сжимает корень полового члена, не прекращая движений. Это делает мужчина потому, что ему легче дотянуться до основания члена, к тому же он лучше ощущает уровень своего возбуждения. Сжатие не следует использовать, когда эякуляция становится неизбежной.

### **Семь шагов при преждевременном семяизвержении**

1. Стимулируйте половой член сухой рукой. Однако во время мастурбации думайте не о женщине, а об ощущениях, которые испытываете. Когда почувствуете приближение семяизвержения, остановитесь, расслабьтесь. Отдохнув, повторите эту процедуру. Постарайтесь оттянуть семяизвержение на 10–15 минут, хотя, скорее всего, это получится не в первый день. Но вот однажды вы растянули удовольствие надолго. Пытайтесь в следующий раз добиться того же – осечка... Ничего, терпение – вот единственное, что нам сейчас нужно. Наконец, три последних раза вам удалось задержать эякуляцию на 15 минут – первая победа!

2. Теперь усилим удовольствие (и этим усложним контроль за оргазмом). Более острых ощущений вы добьетесь с помощью смазки (детский крем, вазелин и т. п. делают кожу

более чувствительной). Вам придется следить за приближением эякуляции еще внимательней. Задача считается выполненной, как и на предыдущем этапе, когда три последних акта длится в течение 15 минут.

3. Ваш самоконтроль улучшился настолько, что для уменьшения полового возбуждения вам не требуется прекращать стимуляцию. Достаточно замедлить ритм движений, ослабить давление на головку пениса или переключиться на стимуляцию менее чувствительной его области. Критерий стабильного успеха – опять же три раза подряд по 15 минут!

4. С этого момента вам должна помочь партнерша. Лягте на спину и попросите ее провести вам упражнение 1. Отдайтесь с закрытыми глазами своим ощущениям, своевременно предупреждая партнершу о приближении оргазма. В этот момент она с помощью сжатия добивается ослабления эрекции и затем продолжает стимуляцию члена рукой. Так повторяется несколько раз – до 15 минут задержки семяизвержения.

5. Повторите эту процедуру со смазкой.

6. Закрепите свои достижения во время полового акта. Чтобы подстраховаться, посадите женщину сверху, введите пенис во влагалище и не двигайтесь. По сигналу мужчины женщина немедленно поднимается, выводя пенис из влагалища, и применяет сжимание.

После трехкратной удачной попытки позвольте себе мягкие движения (неглубокие толчки, замедленное движение бедрами). Чередуйте эти движения с остановками перед приближением оргазма с помощью вышеописанных приемов. Наконец, попросите женщину легко двигаться в позе наездницы вверх-вниз. Положите ей руки на бедра, чтобы останавливать при излишнем возбуждении. Направляйте ее движения руками, трижды останавливая при приближении оргазма. На 4-й раз совершайте толчки и эякулируйте. Затем проведите 3–4 упражнения в этой позиции с вашими активными движениями и остановками перед эякуляцией.

7. У вас уже трижды получилась задержка семяизвержения на 15 минут в позиции «женщина сверху» (поза наездницы). По мере успешного овладения самоконтролем можете перейти к выполнению упражнения в позиции «на боку» и, наконец – в положении «мужчина сверху». Теперь меняйте позы, используя приемы торможения, постепенно переходя ко все более возбуждающим вас позам.

Для закрепления один раз в неделю проделывайте упражнение 3 на протяжении трех месяцев.

### **Замедленная эякуляция**

**При замедленной эякуляции** мастурбируйте:

- 1) в одиночку с использованием эротических фантазий до наступления оргазма;
- 2) с женщиной, находящейся в соседней комнате;
- 3) в одной комнате с женщиной.

Далее женщина мастурбирует мужчину до предвестников наступления оргазма, затем он вводит половой член во влагалище и совершает движения, а женщина продолжает стимуляцию пениса рукой (в определенных позах). Перед эякуляцией мужчина просит женщину убрать руку и делает еще несколько движений, приводящих к наступлению оргазма. Чтобы усилить стимуляцию, женщина плотно сжимает ноги.

В аптеке:

– Ваши презервативы рвутся.

Дед из очереди:

– Да-да, не только рвутся, но и гнутся!

## Сексоголики

*Секс люди в большинстве своем используют как наркотик – чтобы сбежать от действительности, забыть о своих проблемах, расслабиться. И, как всякий наркотик, он обладает пагубным и разрушительным действием.*

*Пауло Коэльо*

## Философ в юбке и без

Судьбы женщин-проституток обычно просты и понятны. Я же хочу рассказать о девушке из благополучной московской семьи, получившей философское образование, жене преуспевающего бизнесмена, матери очаровательного трехлетнего малыша. Муж безумно любит ее, денег она не считает. Работать Марина не хочет, домашним хозяйством занимается домработница, ребенком – няня. И вот Марина «увлеклась» проституцией. Получает деньги, которые ей совсем не нужны, и тратит их на пустяки.

Марина, например, едет в Сочи «работать», а мужу говорит, что ей необходимо там пройти курс лечения. А то еще отправляется в Германию или в Эмираты, объясняя мужу и родителям, что хочет реализовать себя как личность – поработать за границей бонной, исследовать иную культуру. Подругам же объясняет такой образ жизни тем, что ей необходимо постоянное подтверждение собственной женской привлекательности.

Так что же побуждает Марину искать острых ощущений – сексуальная неудовлетворенность? Может быть. Муж – бизнесмен, его голова полна мыслей о деле, изнуряющих забот, какое уж тут разнообразие в любви. Но если бы проблема была только в этом, Марина ограничилась бы любовниками.

Может быть, она не способна переживать оргазм? Это, кстати сказать, свойственно многим проституткам, в силу чего они практически «не участвуют» в половом акте. Но если так, то аноргазмия Марины, скорее всего, вытекает из ее неспособности любить. Ведь за фасадом ее благополучной родительской семьи вполне может скрываться весьма примитивный уровень эмоциональности.

Возможно, жизнь, которой живет Марина, дает ей чувство свободы, независимости. В обществе, сохраняющем черты патриархальности, женщины находят разные пути эмансипации. Одни выбирают имидж сильной, деловой женщины, делают карьеру. На этом пути слабый пол многое теряет из традиционных ценностей, но и приобретения несомненны.

Марина предпочитает другую компенсацию – через власть тела. Варианты этой игры разные. Одни жены психологически подавляют, третируют мужей, другие с наслаждением наставляют супругу рога, да еще, так сказать, «под французским соусом». Марина склонилась именно к этому роду пикантных удовольствий. Он, конечно, острее, но приходится платить за это разрушением домашнего очага...

Навязчивое сексуальное поведение может проявляться в различных формах, в том числе как неконтролируемое сексуальное поведение со взрослыми людьми, мастурбация, использование порнографии, секс по телефону и Интернету, в том числе киберсекс. Подобное поведение может возникать в ответ на чувства подавленности, беспокойства, скуки, одиночества или другие негативные эмоциональные состояния.

**Нимфомания** (греч. *nymphe* – девушка, молодая женщина) – потребность женщины в частой смене половых партнеров. При этом происходят случайные половые контакты с незнакомыми людьми любого возраста, а иногда – и пола. Беспорядочная смена половых партнеров называется промискуитетом. Он встречается преимущественно в асоциальной подростковой

среде в сочетании с алкоголизацией. В дальнейшем, особенно у девушек, может сохраниться потребность в частой смене половых партнеров и неспособность к созданию прочной семьи.

Спортивный промискуитет, когда часто меняют партнеров, не испытывая ни к кому из них интимного влечения, характеризует женщин истерического типа личности. Они остро нуждаются в новых впечатлениях и постоянно стремятся вызвать восхищение их физической привлекательностью, которую подтверждает коллекция завоеванных мужчин.

Охотничьим азартом такая женщина заменяет оргазм, который не может испытать. Этому мешает то, что, даже когда ее ласкает мужчина, она думает лишь о том, как в этот момент выглядит. А если она все же захочет испытать оргазм, то будет ждать, когда в ней что-то «взорвется тысячами звезд», и не почувствует приближения своего реального оргазма. Не будет она и помогать себе мастурбацией в присутствии мужчины: вдруг в экстазе «потеряешь лицо»! Проще симулировать «космический взрыв».

При нимфомании часто обнаруживается следующая мотивация:

- я не имею собственной силы, но могу обольщать сильный пол; меня всегда будут бросать, если я не научусь обольщать;
- я обречена на одиночество – физическое или психическое, но в соитии я сливаюсь с другим человеком;
- мое тело порочно и отвратительно, но когда оно так желанно другому, мне легче.

Нимфоманки обычно испытывают проблемы с оргазмом, они отличаются сильным страхом утраты любви и зависимостью от нарциссического удовлетворения, а также инфантильной и садистической окраской сексуальности. У них выражена зависть к пенису; способ, которым они включают его в свои фантазии, указывает на оральное происхождение их сексуальной агрессии. Их влагалище бессознательно означает рот.

Не следует путать нимфоманию с появлением необузданного стремления к сексуальной свободе и смене сексуальных партнеров, наблюдающимся, как правило, у женщин старше 30 лет.

Такое поведение связано с возрастной сексуальной дисгармонией супружеской пары, когда муж уже не стремится к полноценному половому контакту с женой, ограничиваясь лишь сношением без прелюдии и эротического обрамления.

**Сатириаз** назван так по имени мифического существа Сатира – символа сексуального сластолюбца. У больных сатириазом при обычных половых контактах резко увеличивается их частота. Другим вариантом гиперсексуальности у мужчин является донжуанизм, названный так по имени легендарного покорителя женских сердец дона Хуана Тенорио из Севильи. Для донжуана характерна частая смена сексуальных партнеров из-за того, что первый же половой контакт вызывает сильное отвращение к данному объекту и одновременно – непреодолимое сексуальное влечение.

**Навязчивая мастурбация** проявляется в виде эксцессов, у детей – нередко импульсивно, без учета ситуации и окружения. Муж может предпочесть онанизм половой жизни с женой, которая будет испытывать чувство отвержения, стыда и неполноценности. Картины, воображаемые во время мастурбации, могут быть также источником гомосексуальности, эксгибиционизма, триолизма (секса втроем). Навязчивая мастурбация обычно сочетается с сексуальным нарциссизмом (аутоэротизмом) – половым влечением к собственному обнаженному телу, возникающим при разглядывании его в зеркале или на фотографии.

Бурное развитие порнографической индустрии дает мужчине возможность без особого труда подобрать ключи к своей сексуальности, которые заставляют его затем многократно мастурбировать. Электрическая активность мозга при этом в три раза выше, чем при обычной мастурбации, а степень релаксации почти такая же, как после полового акта. При этом мастурбация становится интереснее секса.

Женщина может иногда заменить мастурбацию. Но, разумеется, это требует большого усилия воображения.

*Карл Краус*

**Стриптомания** – зависимость от стриптиза, развивается у мужчин – завсегдаев стриптиз-клубов. Во время сеанса стриптиза у посетителей в крови обнаруживается повышенное содержание тестостерона, эндорфинов и мелатонина, вырабатывающегося во время сна (в стрип-барах обычно используются люминесцентные лампы, которые создают гипнотизирующее мерцающее освещение с частотой 10–12 Гц). В результате частого посещения подобных заведений обычная интимная жизнь, не сравнимая с искусственным «кайфом», перестает вызывать возбуждение, эрекция и оргазм ослабевают. При отмене развлечений возникает типичное абстинентное состояние.

**Киберсексуальная зависимость.** Более половины пользователей Интернета практикуют различные формы киберсекса (от англ. *cybernetics* – кибернетика).

1. Компьютерные игры эротического и сексуального содержания, по ходу которых надо раздеть женщину, или симуляторы, создающие иллюзию участия в половом акте.

2. Эротика и мягкое или жесткое порно.

3. Эротические и порнографические диски с большим объемом сохраняемой информации, с помощью которых дисплей компьютера можно превратить в виртуальный публичный дом.

4. Выводимые на дисплей тексты эротического и сексуального содержания, в том числе в режиме онлайн – дальнейшее развитие секса по телефону.

5. Свидания в режиме онлайн, когда партнеры посылают друг другу послания возбуждающего характера.

6. Сексуальные контакты с компьютером, когда пользователь получает импульсы с компьютера или манипулирует компьютерными куклами. Для этого используются кибершлемы, позволяющие видеть и слышать информацию; напальчники и перчатки, обеспечивающие обратную тактильную связь; магические руки, которые охватывают и стимулируют грудь или бедра; моющиеся кибервибраторы для женщин и кибервагины для мужчин; киберкостюмы на все тело и, наконец, сделанные, как живые, многофункциональные компьютерные куклы с теплой кожей.

Половина любителей виртуального секса, имеющих постоянного партнера в реальной сексуальной жизни, со временем начинают утрачивать всякий интерес к партнеру и разрывают отношения. Две трети пользователей Интернета, пристрастившихся к киберсексу, не имеют сексуальных контактов вне сети. Остальные совмещают свое пристрастие с порнографией различных видов, сексом по телефону и посещением проституток. Они также стремятся установить личную связь со своими адресатами в Интернете: посылают письма, звонят по телефону и назначают встречи.

При сексуальном воздержании у сексоголиков развиваются симптомы, напоминающие проявления синдрома отмены при химических зависимостях: раздражительность, тревога, трудности концентрации внимания. Для многих секс становится не столько источником удовольствия от половых актов, сколько способом почувствовать себя менее одиноким, отвлечься от болезненных чувств и избежать скуки. У них появляется все больше сексуальных партнеров; контакты становятся все более эксцентричными и рискованными.

Лечение пристрастия к киберсексу начинается с полного запрета работы за компьютером и применения психотропных препаратов. Далее необходимо выявить у клиента барьеры на пути к нормальным любовным отношениям и найти способы преодолеть эти барьеры.

– Ты куда это с цветами?

– Девушке своей подарю.

- С ума сошел?! Они же искусственные.
- Так ведь и девушка у меня резиновая...

## Свальный грех Нины

Нина, симпатичная кареглазая девушка, год назад приехала в Москву, где почти никого не знала, поступила в мединститут и получила место в общежитии. Огромная, кишащая народом Москва совсем не походила на ее родной городок. Первое время Нина чувствовала себя одинокой, тосковала по дому. Нину воспитывала бабушка, не разрешавшая ей ходить на танцы.

Вскоре Нина подружилась с жизнерадостной старшекурсницей. Та пригласила ее на вечеринку в свою компанию и уже «на месте» объяснила, что это будет. Нина была тогда совсем наивной девочкой, поначалу очень разволновалась. Такие, как она, часто вырастают сексуально озабоченными, встречи с секс-компанией очень притягательны для них – они нуждаются в ощущении праздника, жаждут компенсировать ощущение скуки, серости и одиночества, которое сопровождало их в детстве.

Подруга подбодрила Нину: «Ничего, будешь пока „гляделкой“, понравится – включишься, никто насильно тащить не будет». Нина включилась с первого захода. Ребята оказались такими милыми, симпатичными, с ними было просто замечательно...

Они собирались довольно часто. Ощущения каждый раз бывали восхитительными. Трудно передать, что испытывала Нина, когда ее ласкали одновременно и мужчина, и женщина. Они все были такие разные, и у каждого было что-то свое, своя изюминка... Но потом она испугалась: выяснилось, что секс с одним партнером больше не доставляет ей никакого удовольствия. Нина представляла свою «взрослую» жизнь совсем иной, она мечтала выйти замуж, родить ребенка, быть добропорядочной женой и матерью. Теперь эти мечты казались несбыточными, да и ненужными.

Нина пыталась бороться с собой, но не могла отказаться, когда ее приглашали в очередной выходной. Потом презирала и ненавидела себя за это, долго мылась в ванной, стыдилась поднять на людей заплаканные глаза...

Она стала пропускать занятия, не сдала зимнюю сессию и перестала ходить в институт. Ей грозило отчисление.

К счастью, Нина попала ко мне на ранней стадии зависимости. Я помог ей сменить среду. До вовлечения в групповой секс она увлекалась живописью, джазом. Я постарался найти ей друзей со сходными интересами. Правда, приятели из старой компании пытались завлечь девушку обратно. Но теперь я был за нее спокоен. Человеку помочь не так уж трудно, если он сам этого хочет.

### ***Выделяют следующие варианты группового секса.***

● Пассивное участие: человек лишь присутствует при занятиях групповым сексом, но не принимает в нем участия.

● Конформистское участие: занятие групповым сексом застает человека врасплох, и, чтобы «не ударить лицом в грязь», он вынужден принять в нем участие. Впоследствии он испытывает отвращение к своему поступку и старается его забыть.

● Обмен партнерами: участники вечеринки, обычно после алкогольного возлияния, вступают в половые отношения с постоянно меняющимися партнерами.

● Триолизм: одновременное сношение трех партнеров (одной женщины и двух мужчин или наоборот).

● Групповое изнасилование: лидер навязывает остальным членам группы сценарий, а неподчиняющихся принуждает к сношению.

● «Представление»: в коллектив заманивается (обычно хитростью) девушка или молодая женщина, которую, напоив алкоголем, заставляют принимать участие в оргиях.

● Свинг (по-английски – разврат). Это вариант группового секса, в котором принимает участие минимум одна постоянная пара. Зачастую их толкает на это невозможность одного из партнеров физически удовлетворить сексуальные потребности другого. Например – бисексуальность кого-то из них, которая чаще всего проявляется у женщин.

Свингеры предпочитают находить друг друга через Интернет. Встречи обычно происходят в ресторанах и ночных клубах. Друг друга узнают по условному знаку, например, в Москве – по черной широкополой шляпе. Иногда принимаются не только пары, но и одиночки. По результатам опросов секс вчетвером пробовала каждая 8-я пара москвичей, а каждая 20-я занимается этим регулярно. За рубежом многие свингеры – ностальгирующие выходцы из России, которые ищут общения с земляками.

Трагедия людей, занимающихся групповым сексом, состоит в том, что они попадают в сильную зависимость от этого наркотика, особенно женщины. Дело в том, что мужчине легче сублимировать свою половую энергию в иную форму деятельности или времяпровождения. Тогда как у большинства женщин на первом месте – ценность любви. Так что если алкогольные компании создают мужчины, то секс-группы – женщины. В моей врачебной практике не было случая, когда мужчина попал бы в столь же сильную зависимость от группового секса, в какой оказывалась женщина. В один половой акт вовлекаются сразу несколько человек, мозг получает многочисленные импульсы из разных эрогенных зон одновременно – после такого женщине трудно удовлетвориться ласками одного партнера.

В секс-группе есть своя структура, свое «ядро». Есть координатор – человек, наиболее авторитетный в компании, причем необязательно самый темпераментный в сексуальном плане. Это своего рода Глава семейства, он же – тамада во время «сексуального пира». Координатор назначает время и место, распределяет роли, с ним советуются, когда хотят привести новичка. Главой семейства нередко бывает женщина постарше. Есть женщина – Мамочка, создающая уютное, домашнее настроение. Обязательно существует Принцесса – самая сексапильная, заводная. И, конечно, ее мужской аналог – неутомимый «бычок-производитель», Мачо. Когда в группу приводят новенького, это «ядро» опекает и ведет его. Остальные находятся на второстепенных ролях. В целом получается компания больших детей, с упоением играющих в «кровосмесительную прасемью».

Чем привлекает групповой секс? Одних приводит в секс-группу любопытство, других – скука с сексуальным партнером и желание получить своеобразный допинг, третьих – наличие эксгибиционистских, гомосексуальных, мазохистских или садистских наклонностей. Нередко приглашение принять участие в групповом сексе поступает от подруг либо от постоянного сексуального партнера. Из желания быть современной или удовлетворить свое любопытство и на этом закончить эксперимент некоторые соглашаются, подвергая свою психику испытанию с непредсказуемым результатом.

Игра эта так привлекательна еще и потому, что в секс-группе удовлетворяются очень важные для созревающего человека потребности: в эмансипации (освобождении от власти родителей), в группировании со сверстниками (вместе и безопаснее, и веселее), наконец, в развлечении (понятно, что в период полового созревания сексуальные игры – самые увлекательные).

Секс-группа дает всем ее участникам чувство некой общности. Это уже семья, большое МЫ. Здесь свои теплые отношения, и никто никому ничем не обязан. Здесь нет зависимости от человека – ее заменяет лишь общая зависимость от секса. Партнеры, как дети, объединены одной игрой, и никакие другие отношения от нее не отвлекают. Отношения между ними довольно длительные, но группа собирается только для секса, он сближает и объединяет участников. Для этих людей секс-группа – как правило, более крепкая и теплая семья, чем та, в которой они выросли.

Секс-группа выступает неким подобием сплоченной семьи. Правда, подобием весьма отдаленным. Здесь все, в общем-то, повторимы, взаимозаменяемы – ведь общение идет в основном на уровне тела, психологические роли достаточно условны и временны. Секс-группа собирается только для секса (как в спортивной секции для занятий спортом), который объединяет участников группы. Это, конечно, обедняет и упрощает взаимоотношения, но в то же время снимает множество трудных проблем, неизбежно возникающих в любом нормальном коллективе, в том числе и в идеальной семье.

Депрессия – это когда при групповом сексе чувствуешь себя безумно одиноким...

## Кто сидит на секс-игле

Навязчивое сексуальное поведение характеризуется стойкими и повторяющимися сексуальными импульсами или побуждениями, которые испытываются как непреодолимые или неуправляемые.

Как алкоголик оправдывает алкоголизацию необходимостью расслабиться, так и сексоголик использует рационализацию: сексуальная разрядка необходима для здоровья, нормальной трудоспособности и т. п. Как алкоголик повышает свою самооценку, хвалясь количеством выпитого, так и сексоголик навязчиво доказывает свою сексуальную состоятельность.

В результате привыкания возникает необходимость повышать остроту сексуальных ощущений: часто менять партнеров, придумывать различные ухищрения и извращения. Половая жизнь является смыслом существования сексоголика, поэтому сексуальная неудача становится для него трагедией и иногда приводит к самоубийству.

У мужчины сексуальная зависимость может проявляться в потребности, чтобы женщина обнажалась перед ним определенным образом или участвовала в специфических половых действиях. Сексуально зависимой женщине может быть необходимо, чтобы мужчина выполнял какой-то ритуал в виде определенных слов или действий. Личность партнера сексуальному наркоману, как правило, безразлична. Сексуальная зависимость часто сочетается с алкоголизмом и трудоголизмом.

В семье секоголизм длительно скрывается. Отношения постепенно формализуются. Сексоголик ведет двойную жизнь, он перестает интересоваться другими вещами, не заботится о своем здоровье, ему становится трудно преодолевать житейские трудности. Более важным для него представляется все время навязчиво доказывать свою состоятельность в сексуальном плане. Сексуальная неудача может вызвать агрессивные и саморазрушительные действия: приступы обжорства, навязчивый шопинг, алкоголизацию. С другой стороны, прием алкоголя может использоваться как запуск сексуальной реализации.

- Половой гормон – самый сильный галлюциноген!
- Обоснуй.
- Перед тобой обыкновенная стерва, а он тебе показывает милое и нежное существо...

## Практикум

### Проявления нимфомании:

- навязчивая мастурбация; причинение боли во время секса и усиление желания во время болевых ощущений;
- вызывающий макияж для соблазнения, ношение провоцирующей одежды, демонстрация себя из окон дома, машины; систематическое изменение внешности посредством интенсивных упражнений, диеты или пластической хирургии, чтобы быть привлекательной;
- многочисленные внебрачные связи; сексуальное соблазнение своего клиента или врача, младшего брата или сестры; секс при первом же знакомстве; поиск сексуальных партнеров в рискованных местах; расплата сексом за помощь, деньги, наркотики, социальные связи, карьеру и т. д.

### Для мужчины секс – это наркотик, если он:

- постоянно поддерживает сексуальные отношения с несколькими женщинами сразу;
- может в присутствии своей подруги склонять другую женщину к сексуальной связи;
- не понимает, почему это вызывает столь резкую реакцию у его подруги и у окружающих;
- способен продемонстрировать раскаяние в этой ситуации, только если все закончится шумным скандалом;
- то и дело клянется, что будет хранить верность, но может нарушить обещание уже через час;
- тщательно сортирует свои сексуальные связи – об одних готов рассказывать, другие пытается скрыть любой ценой;
- все время говорит о «ребятах», которые не пропускают ни одной юбки, – в его рассказах эти парни всегда на удивление милы и обаятельны;
- пытается убедить женщину, которая обнаруживает его измену, что «ей хотелось этого самой и ее это заводит».

### Вы зависите от киберсекса, если:

- регулярно посещаете порносайты;
- скачиваете порнографию с форумов;
- имеете любимые порносайты;
- посещаете порносайты фетишистов;
- смотрите детскую порнографию в сети;
- часто бываете в чатах, где говорят на темы секса;
- уделяете этим занятиям более 15 часов в неделю;
- мастурбируете, находясь в Интернете;
- впадаете в своего рода онлайн-транс и не замечаете, как проходят часы;
- ведете сексуальную жизнь в Интернете, находясь на работе;
- с нетерпением ждете момента, когда займетесь сексом в Интернете, и испытываете раздражение и тревогу, когда не можете выйти в сеть в намеченное время;
- обнаруживаете, что время, которое вы проводите в сети, не дает вам заниматься другими делами;
- тратите много денег, чтобы получить доступ к платным порнографическим сайтам;
- скрываете сексуальную активность в Интернете от членов своей семьи;
- часто стираете журнал посещаемых сайтов, чтобы скрыть свои занятия в сети;

- испытываете чувство стыда или вины после просмотра порнографии и/или сексуальных контактов в Интернете;
- испытываете стыд при мысли, что любимый человек может узнать о том, для чего вы используете Интернет;
- боитесь, что кто-то может застать вас мастурбирующим во время просмотра сексуальных материалов в Интернете;
- задумываетесь о том, какие меры необходимо предпринять, чтобы вас не застали во время занятий киберсексом и/или при просмотре порнографических сайтов;
- во время занятий сексом в реальной жизни представляете людей, которых видели на порнографических сайтах, или тех, с кем занимались киберсексом;
- легче достигаете оргазма, мастурбируя при просмотре сексуальных материалов и/или занимаясь киберсексом, чем во время секса с реальным партнером;
- заводите в сексуальных чатах друзей, которые становятся важнее семьи и друзей из реальной жизни;
- сделали киберсекс основной формой сексуального удовлетворения, проводя меньше времени с вашим сексуальным партнером в реальной жизни;
- занимаетесь киберсексом и/или мастурбируете, потому что это проще, чем искать и поддерживать сексуальные отношения в реальной жизни;
- постоянно ищете в Интернете новые сексуальные стимулы для того, чтобы достичь прежнего уровня сексуального удовлетворения;
- предпринимаете безуспешные попытки прекратить любые сексуальные действия в Интернете, например, удаляя ссылки на порнографические сайты.

Некрасивых женщин в Интернете нет!

*Януш Леон Вишневский*

## Памятка

**Гиперсексуальность** может быть связана с избытком полового гормона тестостерона. Интересно, что мужчины с высокой концентрацией тестостерона в крови разводятся на 43 % и изменяют женам на 38 % чаще других, а вероятность их вступления в брак на 50 % ниже.

Об уровне полового возбуждения сигнализируют феромоны – летучие вещества, вызывающие у партнера сексуальное влечение. К ним относятся андростенон, присутствующий в поте мужчины и обладающий мускусным запахом, и копулин, входящий в состав женских половых выделений.

Обычно женщины предпочитают запах мужчин, гены которых отличаются от их, – набор разных генов обеспечивает более жизнеспособное потомство. Женщинам, принимающим противозачаточные таблетки, больше нравятся мужчины, которые пахнут, как их отцы или братья. Одна моя клиентка объяснила свою измену мужу тем, что от него пахнет козлом, а от любовника – сигаретами, как от папы, и цветами, печеньем и стиральным порошком, как от мамы.

**В происхождении сексоголизма** большое значение имеют ранние сексуальные травмы: от формирования у ребенка убеждения, что он представляет интерес лишь как сексуальный объект, до инцеста. В такой ситуации формируется комплекс неполноценности, недоверие к окружающим и зависимость от них, ожидание внешней угрозы, страх подлинной интимности и изоляция.

У будущего сексоголика появляется сверхценное отношение к сексу как единственному средству, которое может сделать его изоляцию переносимой, и как к единственной сфере, в которой он может проявить себя. В результате привыкания возникает необходимость повышать остроту сексуальных ощущений – часто менять партнеров, придумывать различные ухищре-

ния и извращения. Половая жизнь – смысл существования сексоголика, поэтому сексуальная неудача становится для него трагедией и иногда приводит к самоубийству.

**Основной формой помощи сексоголикам** на сегодняшний день являются группы взаимопомощи «Анонимные сексоголики», работающие по программе 12 шагов.

Женщина у психоаналитика:

– Доктор, у меня проблема! Любое свидание заканчивается постелью! Я просто не могу отказать! А потом я чувствую себя такой дурой и шлюхой, и это меня ужасно гнетет!

– Хорошо, сейчас я введу вас в транс, а когда вы выйдете из него, вы будете в состоянии отказать...

– Зачем отказать?! Вы сделайте, чтобы я не чувствовала себя дурой и шлюхой!

### **Самовнушение в аутотренинге при навязчивой мастурбации**

*«Частое онанирование ослабляло мою нервную систему. Теперь она отдыхает, укрепляется. Самочувствие улучшается. Я становлюсь бодрее, жизнерадостнее, увереннее в своих силах. Чувствую себя здоровым, крепким мужчиной. Рядом с женщиной чувствую себя сильным. Близость женщины вызывает естественное половое желание, нормальное половое влечение, освобождает дремавшую общительность, жизнерадостность. При мысли об онанизме чувствую брезгливость и отвращение. И в постели, и в туалете мне противно думать об онанизме. Лечение укрепляет мою нервную систему. С женщиной я смел и уверен. В интимной обстановке чувствую себя сильным. Я становлюсь волевым человеком. Я способен всегда поступать так, как подсказывает мой разум. Выполняю свое решение до конца.*

*Онанирование стало противным и отталкивающим. Все, что раньше вызывало желание онанировать, теперь безразлично. Теперь я свободен от прежнего желания онанировать. Теперь я сильнее этой привычки. Я бросил привычку онанировать раз и навсегда. Я хотел это сделать, и я это сделал. Стремление онанировать побеждено. Без женщины половое желание едва заметно. Его легко подавить усилием воли. Желание онанировать стало слабым и безразличным. Его легко оставлять без внимания. Голова свободная. Она освободилась от противоречивых стремлений. Ей легко сосредоточиться на любой мысли. Мысли спокойные и уверенные. Я легко владею собой».*

### **Если вы узнали себя в нимфоманке**

Начните с мастурбации перед зеркалом. Ваше отражение создаст необходимый вам «эффект зрителя». Познакомьтесь с собственным внутренним миром (желательно вместе с психологом). Когда вы будете достаточно уверены в своей душевной привлекательности, у вас появится, наконец, уверенность, что мужчина может не только любоваться вами, но и любить. И в результате вам достаточно будет одного – того, который полюбит вашу душу не меньше, чем тело.

### **Сделайте свою жизнь интересной**

«Сердцу не прикажешь» – это напоминает разглагольствования алкоголиков и наркоманов, которым все равно, чем заполнить свою пустоту. Если у вас есть интересное дело, мысли о бывшем партнере не смогут полностью овладеть вашим сознанием. Гордиться тем, что вы делаете что-то интересное и нужное людям, – более зрелое удовольствие, чем добиваться благосклонности чужого по духу человека.

### **Полюбите свой талант**

Направьте все свои мысли на творчество. Рисуйте, музицируйте, танцуйте! Никогда не поздно изучить основы живописи, научиться играть на каком-нибудь музыкальном инструменте или выучить несколько движений современного танца, вызвав в нем свои бурные чув-

ства. Используя так энергию любви, вы сможете наслаждаться прекрасным, разовьете еще один свой талант, который может стать основой нового знакомства.

## Не-в-ротик

*Многие загадки любовной жизни взрослых людей обусловлены лишь утративанием моментов инфантильной любви.*  
*Зигмунд Фрейд*

### За рулем брюки не подтягивают

Бывший коллега прислал мне мужчину 32 лет с диагнозом: депрессия с навязчивостями в связи с отсутствием эффекта фармакотерапии.

Алексей усаживается в кресло боком, смотрит исподлобья, озирается, смущенно улыбается, ерзает, то подтягивает широкие джинсы, то подхватывает портфель, лежащий на коленях, то вытирает пот со лба, так как одет не по сезону жарко. На нем большого размера темная толстовка, из-под которой выглядывает такая же темная футболка. Держится Алексей то стеснительно, то фамильярно. Говорит вначале тихо, затем очень громко, пересыпая книжный слог матом. Пытается контролировать ход беседы, навязчиво задавая уточняющие вопросы. Он обстоятелен, эмоционально монотонен, серьезен.

Алексея беспокоят навязчивые движения: он часто подергивает брюки, это вызывает опасение потерять управление во время езды на автомобиле. В общественном транспорте у него развиваются панические атаки со страхом смерти от удушья, сумасшествия, деперсонализацией-дереализацией. Алексей с детства боится темноты и закрытых помещений, спит с ночником и открытой дверью. Он не пьет пива и шампанского, так как несколько раз чуть не захлебнулся этими пенистыми напитками.

В детстве Алеша спал в одной постели с дедом и однажды проснулся оттого, что дед «пристроился сзади». От испуга Алеша притворился спящим, но испытывал удовольствие оттого, что дед ласкал его, так как родители обращались с сыном строго. Он побоялся рассказать им о поведении деда, который был главным авторитетом в семье. С этого времени Алеша ложился спать в трусах, ждал, пока дед заснет, и только после этого засыпал, крепко сжимая трусы обеими руками – так же, как непроизвольно подтягивает их теперь.

Алексей наплеватьски относится к деньгам и прочим «взрослым» ценностям. Считает этот подростковый бунт проявлением своей прекрасной детской, чистой (никак не анальной!) натуры. Алексей не может смотреть людям в глаза. Ему страшно и «впустить» взгляд другого человека в себя, и открыть свою враждебность. Он не слушает собеседника, пытается перекричать его, чтобы высказаться до конца, часто переходит на мат.

С любимыми авторитетами Алексей ведет себя одинаково: вначале заслуживает расположение, а потом «гадит». Свою ранимость Алексей путает с психологической тонкостью, невротические агрессивные проявления – с мужскими качествами. Алексей ценит жену за ее заботу и терпение, но считает ее скучной и неспособной понять его переживания. Он уходил от нее к другой женщине старше его. Она с готовностью занималась с ним анальным сексом, в котором ему отказывала жена.

Совместная сессия с женой. Лида жалуется на мужа: он уже третий месяц не работает. Оформил отпуск без сохранения содержания, так как у него не получился служебный роман с начальницей. Алексей проводит время за компьютером, заходит на порносайты. Лида хочет опираться на сильного мужчину, а не на мужика, каким изображает себя Алексей, когда бодается с каким-нибудь случайным человеком или когда изъясняется с ней матом.

Лиде надоело сексуальное однообразие: муж всегда как будто опускает бабу. Когда Алексей уходил к любовнице, которой нравится анальный секс, Лида встречалась с успешным биз-

несменом, но не осталась с ним, чтобы сохранить семью. Она искупает свою вину перед Алексеем, что в 19 лет не сразу ему дала.

Алексей полагает, что жена просто не захотела подчиниться реальному мужику. Он признается, что боится ее и хочет унижить, чтобы этим доказать, что он настоящий мужик. Когда Алексей напоминает, что его опустил дед, Лида злорадно хихикает, глядя на меня и приглашая присоединиться к ней. Алексей упрекает жену: она не тонкая, чуть что злится и командует, и это неизлечимо.

Алексей: Я дизайнер, творческий человек, мне интересны чувства, между мной и Лидой пропасть.

Лида: Тогда нечего тратить деньги на Г. В., разойдемся. Я пришла попробовать в последний раз.

Я: Лида, вы действительно готовы уйти?

Лида: Ну... Не сразу.

Я: Странная улыбка сейчас у вас обоих: мучительная и как бы извиняющаяся...

Алексей: Мы все время на таком надрыве. Уже 22 раза сходились и расходились. Такое садомазо.

У Лиды есть брат на 10 лет младше, которого мать тревожно опекает. Лида так же тревожно опекает Алексея. Ее мать – директор гастронома, пьет и матюгается. Алексей доказывает всем, что он мужик, наигранной грубостью, а у Лиды на это аллергия. Хотя при малейшем споре они оба матерятся и готовы разойтись, но снова сходятся. Товарищи по несчастью.

Лида нашла себе женоподобного в своей сентиментальности партнера, который смачно матюгается. Она отыгрывается на муже за детские унижения перед матерью, которую он ей напоминает. Они постоянно на ножах. Алешу очень любил родной отец, который оставил семью, когда сыну было 8 лет, и больше с ним не общался (первый нож в спину, дед – второй нож, пониже спины). Отчим не смог заменить отца, откупается деньгами. Лида служит мужу кормильцем, которого Алексей опускает посредством анального секса, заменяя этим свой вклад в семейный бюджет.

Когда из-за невроза сидит дома, он мог бы что-нибудь делать для ее работы, используя Интернет, да и по дому помогать. Таким образом он разделял бы ее интересы и заботы. Сейчас Лида – первая скрипка в делах, Алексей – в любви. Может быть, стоит иногда менять роли? Лида вопросительно смотрит на мужа, он – доверчиво на нее, их руки соединяются.

Алексей согласен выйти на работу, но это будет не подчинением жене, а выражением его товарищеских чувств и средством самоуважения. Лида обещает не принуждать и не оценивать мужа, она мечтает обновить свой гардероб, с удовольствием ходила бы на фитнес, ублажала бы любимого мужа. На прощание Алексей с улыбкой заявил мне: «Вы меня победили». Я возразил: «Мы вместе разобрались с вашим неврозом».

Не-в-ротик – это просьба или диагноз?

## Нервный секс

Потенция наиболее часто нарушается при **неврастении** в связи с массивными астеническими и вегетативными проявлениями. К этому добавляется отношение супруги к прогрессирующей половой слабости мужа и реакции ожидания неудачи при половом акте. Тревожная фиксация ведет к дезавтоматизации привычных стереотипов и еще больше ослабляет потенцию. Позиция «активного участника» интимных отношений трансформируется у пациентов в позицию «постороннего наблюдателя» и сопровождается оживлением патогенных моделей из прошлого опыта (онанобобические переживания, неудачный сексуальный дебют, ситуационно обусловленные фиаско).

По механизмам порочного круга все это усугубляет невротическую симптоматику и сопровождается тревожной интерпретацией генитальных ощущений во время и вне интимной близости. На фоне нарушений сексуальных функций и невротического развития личности возникает глубокое отчуждение супругов. Пациенты считают половой акт непосильной для себя задачей и отказываются от половой активности.

**У личностей астенического круга** почти всегда отсутствует ощущение физического тонуса. Вялость, быстрая утомляемость способствуют чувству собственной сексуальной неполноценности. Астеники неизменно застенчивы, чрезвычайно уязвимы, ранимы. Они болезненно реагируют на грубость и бестактность окружающих, плохо привыкают к новой обстановке, легко смущаются. Самооценка понижена, они постоянно недовольны собой. Однако, несмотря на робость, нерешительность, склонность сомневаться во всех своих поступках и действиях, астенические психопаты иногда могут проявить выраженную агрессивность.

**Психастенический характер** проявляется в постоянном самоконтроле, самонаблюдении, множестве ненужных задержек, в склонности к бесплодному, навязчивому мудрствованию. Эти люди не ощущают полноты жизни, чувств, постоянно обдумывают свои поступки, сомневаются в их правильности. Они склонны к навязчивым состояниям, но к ним сохраняется критическое отношение. Так же как и астеники, психастенические личности плохо переносят нарушения привычного жизненного стереотипа, легко теряются, у них быстро возникают и нарастают тревога, беспокойство относительно того, что они не справятся с новыми жизненными условиями.

Как астенические, так и психастенические личности особо привержены морально-этическим нормам, «правилам» сексуального поведения. Их больно ранят любые проявления грубости и цинизма. Считая себя в целом «неполноценными», они низко оценивают и свои сексуальные способности. Каждый сексуальный срыв для них превращается в трагедию. Наиболее частым поводом к угрызению совести у них служит мастурбация, «вред», который сильно преувеличивается. Робость и застенчивость у тормозимых личностей мешают им вступить в половые отношения с представителями противоположного пола, и сексуальное влечение приобретает извращенную форму (нарциссизм с мастурбацией, приобретенная гомосексуальность).

Сексуальные извращения становятся сильным психотравмирующим фактором для тормозимых личностей. Они постоянно находятся во власти своих переживаний, в страхе, что окружающие могут узнать об их «сексуальной несостоятельности». Содержание подобных переживаний, как правило, отражает не столько реальные травмирующие моменты, сколько обостренное и зафиксированное чувство собственной неполноценности. В стремлении удовлетворить свои извращенные наклонности такие люди постепенно становятся требовательными, агрессивными. В дальнейшем эти формы реагирования у них закрепляются и становятся однотипными. Подобная трансформация характера накладывает соответствующий отпечаток и на динамику синдрома сексуальных извращений. В его структуре появляются новые виды извращений (эксгибиционизм, садизм). Кроме того, с «расцветиванием» и усложнением структуры извращений все более утрачиваются интерес и влечение к нормальной сексуальной жизни, нарастает дезадаптация, появляется склонность к асоциальным поступкам и сексуальным правонарушениям.

Нельзя относиться к женщине как к богине, иначе она будет так же недоступна.

**Личностей аффективного типа** отличают общительность, способность легко найти себе место в обществе, уловить настроение окружающих. Они легко проявляют свои чувства, их эмоции естественны и понятны другим, несмотря на то что основная особенность психопатических личностей аффективного типа заключается в эмоциональной лабильности, неустой-

чивости настроения. В зависимости от преобладающего аффекта среди таких личностей выделяют два полярных варианта: гипертимный и дистимический.

*Гипертимики* отличаются повышенным самочувствием, приподнятым настроением. Они легко устанавливают гетеросексуальные связи, влюбчивы. Чрезмерная самоуверенность, стремление к лидерству, жажда удовольствий, большая активность при повышенной сексуальности могут приводить гипертимиков к половым эксцессам, в том числе и уголовно наказуемым (с несовершеннолетними). Гипертимики нередко злоупотребляют алкоголем, опьянение делает их не только сексуально агрессивными, но и сексуально неразборчивыми, что может вести к насильственному принуждению половых партнеров и распространению венерических заболеваний.

*Дистимики* («прирожденные пессимисты»), в отличие от гипертимиков, редко находят повод для веселья, даже успех не вселяет в них надежду, они замечают преимущественно теневые стороны жизни. На всякое несчастье они реагируют тяжелее других и в любой неудаче винят прежде всего себя. Такая самооценка препятствует активному поиску гетеросексуального партнера. Они избегают вступления в брак и находят удовлетворение в извращениях, не требующих полового партнера.

**У депрессивных личностей** половое поведение носит болезненный и антиэротический характер. Могут быть выявлены связи сексуальных дисфункций с онанофобией, фобией загрязнения, проникновения и т. д. Нередко сексуальные дисфункции связаны с неразрешенным эдиповым конфликтом: страхом инцеста, табу на чувственное удовольствие и сексуальную агрессию.

Пока тебе наедине с самим собой будет плохо, хорошо с тобой рядом не будет никому.  
*Лев Толстой*

**Неустойчивые личности** живут одним днем, не имея серьезных планов, не задумываясь о будущем. Основной целью их жизни бывают новые впечатления и развлечения; здесь они упорно отстаивают свои права, хотя в поисках удовольствий и развлечений также не обнаруживают постоянства. Участие в асоциальных подростковых группах и пренебрежение общепринятыми морально-этическими нормами ускоряют приобретение аномального сексуального опыта. Наиболее редуцирована платоническая составляющая либидо, и вследствие этого романтическая влюбленность проходит мимо них. В дальнейшем они также не способны на искреннюю, глубокую любовь и настоящую дружбу. Их интимные отношения – скорее игра на секс, причем игра на грани дозволенного с соскальзываниями от скуки в извращения.

**Личностям возбудимого типа** свойственна необыкновенно сильная эмоциональная возбудимость. Эти проявления обнаруживаются еще в дошкольном возрасте. Дети часто кричат, легко озлобляются. Любые ограничения, запреты и наказания вызывают у них бурные реакции протеста со злобностью и агрессией. Сексуальные отношения возбудимых личностей обычно сопровождаются ревностью. Измен (как действительных, так и мнимых) они не прощают и даже флирт считают предательством, за которое могут «наказать» в жестокой форме. Нередко встречается расторможенность влечений, склонность к половым извращениям и сексуальным эксцессам. Жестокость и цинизм этих личностей особо ярко проявляются в эксгибиционизме, садизме, педофилии, инцесте.

Я бы не сказал, что женщины не имеют характера, – просто у них каждый день другой характер.  
*Генрих Гейне*

**Демонстративным личностям** присущи эгоцентризм, ненасытная жажда внимания к своей особе, внушаемость, лживость, фантазирование, повышенная и демонстративная эмоциональность, которая в действительности оборачивается неспособностью к глубоким и искрен-

ним чувствам, склонность к рисовке и позерству. Демонстративные личности не ощущают границы между продукцией собственного воображения и действительностью. Реальный мир для человека с такой психикой приобретает своеобразные, причудливые очертания; объективный критерий для него утрачен, что часто дает повод окружающим обвинять такого человека в лучшем случае во лжи и притворстве. В связи с этим следует помнить о способности этих личностей, особенно женщин, к оговорам и самооговорам.

Одним из основных их свойств является стремление казаться более значительными, чем на самом деле, и переживать больше, чем они в состоянии пережить. Эти свойства демонстративных личностей целиком проявляются и в половом поведении. Либи́до у них не отличается ни силой, ни напряжением, ни стойкостью, а в сексуальных проявлениях много театрального, недостоверного.

Подростки мужского пола предпочитают разыгрывать молчаливо-многозначительную таинственность, а девочки, наоборот, склонны широко афишировать как действительные отношения, так и целиком выдуманные связи, изображая из себя распутниц и наслаждаясь ошеломляющим впечатлением.

Способность демонстративных личностей к яркому, образному и чувственному сексуальному фантазированию обуславливает выраженный полиморфизм синдрома сексуальных извращений и причудливое «расцветивание» его компонентов, нередко приобретающих форму своеобразных «сексуальных ритуалов» (строго определенная зафиксировавшаяся смена сексуальных извращений, доставляющая сексуальное удовлетворение).

**У шизоидных личностей** отмечаются дисгармоничность, парадоксальность как внешнего облика и стиля поведения, так и эмоциональной жизни и психической деятельности в целом. Замкнутость и скрытность шизоидов обусловлены не столько их робостью или мнительностью, сколько отсутствием внутренней потребности в общении. Это затрудняет гетеросексуальные контакты, вступление в брак. Они обычно совершенно равнодушны к нуждам практической жизни, обыденным интересам, потребностям семьи.

Внешняя «асексуальность» и кажущееся презрение к вопросам пола обычно сочетаются с упорной мастурбацией и богатыми эротическими фантазиями, легко включающими элементы половых извращений. Шизоидные подростки, болезненно чувствительные в компании, не способные на ухаживания и флирт, не умеющие добиваться сексуальной близости в адекватной ситуации, могут неожиданно обнаружить сексуальную активность в самых грубых формах (часами ожидать, чтобы увидеть обнаженные половые органы, мастурбировать перед чужими окнами и т. п.).

Шизоидные личности глубоко таят сексуальные переживания, не склонны раскрывать мотивы своих сексуальных действий, и поэтому нарушения их сексуального поведения могут выглядеть импульсивными, психологически непонятными, нелепыми.

Традиционная женская забава: сама придумала, сама обиделась, сама простила.

## **Зигзаги ориентации**

Недавний выпускник театрального училища, томный юноша с нежным голосом и узкими плечами, был доставлен в клинику после попытки отравиться. Объяснил свою попытку самоубийства крахом мечты о театральной славе из-за возникшего страха сцены. Испытывает чувство опозоренности, так как соученики намекают, что он голубой, – уж слишком яростно он боролся с режиссерской трактовкой своей роли принца как гомосексуала. Очень обижен на режиссера, с которым, как признался, находится в сожительстве. Чувствует себя непонятым, ненормальным.

Он живет с матерью, которая с детства вытравляла в сыне все, что напоминало ей ненавистного мужа. А сын всегда тянулся к «настоящим мужчинам», от которых пахло табаком, лосьоном для бритья... В их присутствии он терялся, как ни боролся с собой, становился жеманным, кокетливым. Режиссер – его первая «завершенная» любовь. Решиться на нее стоило ему огромных мучений, потерял при этом уважение к себе: «Мать, если бы догадалась, сгорела бы со стыда».

В процессе психотерапии принял свою сексуальную ориентацию, обнаружил, что соученики достаточно благожелательно относятся к нему, подтрунивали скорее над его чувствительностью к вопросам секса, чем над его женственностью. Помирился с режиссером, успешно сыграл свою роль.

Гомосексуальность – предпочтение представителей своего пола в качестве сексуального партнера, объекта эротического влечения и/или любовных отношений. Половое влечение к лицам своего пола разделяется по способам полового удовлетворения: взаимная мастурбация, стимуляция пениса ртом, ласки языком ануса, а также анальный секс. По роли, занимаемой в партнерских отношениях, различают активных и пассивных гомосексуалов, хотя нередко партнеры меняются ролями.

Различают гомосексуальность врожденную (вызванную функционированием центров, регулирующих половое поведение), невротическую (когда реализация гетеросексуальной близости блокируется психологическими причинами) и заместительную (вызванную отсутствием лиц противоположного пола).

Описана триада врожденной гомосексуальности (активной у женщин и пассивной у мужчин):

- 1) с детства имеются незначительно выраженные телесные особенности, характерные для представителей другого пола;
- 2) трансгендерность и трансвестизм (ощущение себя человеком противоположного пола и ношение соответствующей одежды);
- 3) переворот либидо (влечение к лицам своего пола).

Прирожденный гомосексуал в сексе с мужчиной с приобретенной гомосексуальностью играет пассивную роль. Чтобы привлечь потенциальных партнеров, природенные гомосексуалы подражают женским манерам, пользуются косметикой, переодеваются в женскую одежду (гомосексуальный трансвестизм). Приобретенная гомосексуальность часто является формой сексоголизма, где главное – не сближение с партнером, а совместное бегство от реальности за удовольствием.

Сбой в психосексуальном развитии гомосексуала можно заподозрить еще на этапе выбора половой роли (с 5 до 12 лет), когда ребенок учится поведению лица противоположного пола. Мальчику, например, нравится переодеваться в женскую одежду, играть женские роли в детских играх, шить, вышивать и т. д. При этом он сам отказывается от игр в компании сверстников своего пола, получая больше удовольствия от игры в мамину дочку. Ребенок переживает из-за своей изоляции от сверстников, его пугают однополые сны и его первая влюбленность в человека своего пола. Без понимания проблем ребенка, сопереживания и помощи со стороны взрослых в этот период велика опасность самоубийства.

Гомосексуалы не только стремятся оправдать себя, но и, более того, пытаются возвести гомосексуальные отношения в ранг особой добродетели, высшей формы человеческих взаимоотношений. Вследствие этого они стремятся принизить значение противоположного пола, считают его представителей «неполноценными» существами, недоразвитыми и в интеллектуальном, и в эстетическом отношении. Многие из гомосексуалов утрачивают способность воспринимать красоту женской фигуры. У мужчин гомосексуальность нередко сочетается с

избеганием женщин, отвращением и ненавистью к ним; у лесбиянок аналогично наблюдается мужененавистничество.

Взаимоотношения между лесбиянками, как правило, теснее и эмоциональнее, чем между гетеросексуальными партнерами и между «голубыми» мужчинами. Любовь, ласка, эмоциональная и общая телесная близость для них важнее, чем собственно сексуальный контакт, имитация полового акта. Большинство лесбиянок предпочитают стабильные парные союзы случайным связям, они чаще, чем геи, живут парами, сохраняя верность друг другу.

Две несчастливые пары до того достали сексопатолога своими проблемами, что тот предложил им поменяться партнерами. Через месяц:

- Доктор, вы просто гений! У нас теперь все идеально!
- А про вторую пару ничего не слышно?
- Нет, девчонки еще не звонили.

## Территория острова Лесбос

Лесбийская любовь получила название от греческого острова Лесбос, на котором жила Сафо, воспевавшая в своих стихах любовь между женщинами. При женской гомосексуальности практикуется трение гениталиями о различные части тела партнерши, имитация сношения с введением языка, клитора или фаллоимитатора во влагалище.

Прирожденные лесбиянки, занимаясь сексом с женщиной с приобретенной гомосексуальностью, выполняют активную роль. Они часто утрируют свое мужеподобное поведение: говорят низким голосом, носят мужскую прическу, одеваются в мужскую одежду, обладают резкими манерами, выполняют мужскую работу.

Лесбиянки всегда находят общий язык со своими партнершами – в прямом и переносном смысле слова. И это неудивительно, ведь у них одинаковый тип мышления – эмоциональный. Взаимоотношения им гораздо интереснее, чем конкретные факты, а интонация – важнее, чем смысл сказанных слов. Они «трахаются мозгами», как говорила одна моя клиентка.

Лесбиянки являются одними из самых частых посетителей секс-шопов. Причем если мужчины-гетеросексуалы покупают, в основном, одно и то же, то лесбиянки используют все – от сексуального белья до вакуумных щекоталок для сосков с электроподогревом. Лесбиянкам незачем доказывать свою мужественность, и они не боятся соперничества с резиновыми вибраторами. В результате партнерше лесбиянки не приходится жаловаться на однообразие в постели.

У мужчин и женщин всегда было много общего. Раньше – любовь к противоположному полу. Сейчас – к своему.

*Валентин Домиль*

**Бисексуальность** – влечение как к мужчинам, так и к женщинам, разделяется на несколько типов.

1. Бисексуальность как эксперимент на этапе психосексуальных ориентаций, когда подросток еще не определил своих эротических предпочтений. Обычно этот выбор делается до 14–15-летнего возраста.

2. Чередование гетеро- и гомосексуальных контактов. Либо в основе гетеросексуальных контактов лежит попытка «вылечиться» от гомосексуальности с помощью секса с лицом противоположного пола, либо влечение на самом деле направлено на другой пол, а половые контакты с лицом своего пола являются своеобразной формой проституции.

3. Ситуационная бисексуальность процветает в местах вынужденной половой разделенности (тюрьма, военное училище и т. п.). Будучи гетеросексуальным, человек вынужден вступать в гомосексуальные контакты, подчиняясь силе.

4. Бисексуальность как следствие равнодушия к полу партнера. Особенно ярко это выражено у любителей группового секса, когда фетишем выступает лишь собственный оргазм вне зависимости от пола сексуального партнера.

В процессе формирования и закрепления гомосексуального влечения у подростков наибольшую опасность представляет собой первый вариант. Именно его чаще всего используют опытные гомосексуалы, создавая себе сексуальных партнеров.

Обычно это одинокие мужчины с высоким интеллектом и культурно-образовательным уровнем, использующие в своих целях интерес подростков ко всему новому и оригинальному. Выступая в качестве значимой для детей личности, гомосексуал целенаправленно формирует у слушателей культ мужчины и «истинно мужской дружбы», плавно переходящий в гомосексуальные контакты.

Среди бисексуалов встречаются **амбисексуалы**. Они вступают в частые половые связи и с мужчинами, и с женщинами, никогда не вступают в прочные отношения. На их выбор партнера мало влияет его личность или физическая привлекательность. Они стремятся доказать таким образом равенство полов или же объясняют свое поведение тем, что одни их потребности лучше удовлетворяют мужчины, а другие – женщины. Нередко это проявляется как сексуальные эксперименты в форме группового секса.

За одной женщиной я ухаживал чуть ли не два года, пока не обнаружилось полное совпадение наших вкусов: и я, и она без ума от девушек.

*Граучо Маркс*

## Жизнь в чужом теле

У трансгендеров имеется стойкое осознание своей принадлежности к лицам противоположного пола, невзирая на правильное строение наружных и внутренних половых органов и развитие вторичных половых признаков. Предполагают, что в основе патологии лежит нарушение половой дифференциации мозга в период беременности.

С раннего детства такой ребенок ощущает себя лицом противоположного пола и всеми силами борется со своим окружением за признание этого: просит называть себя другим именем, стремится носить одежду желаемого пола, соответственно выбирает игры, друзей, прическу и т. п.

Как правило, родители безуспешно борются с подобным «увлечением» ребенка, добиваясь в лучшем случае имитации смирения. Появление вторичных половых признаков (рост молочных желез, эрекции полового члена, появление менструаций и поллюций) воспринимается как катастрофа, как реальное рассогласование тела и психического «Я» подростка.

Девушки туго бинтуют молочные железы, на ночь привязывают к ним лед, замораживают «искусственным льдом» или хлорэтилом. Юноши для предотвращения эрекции прибинтовывают половой член к промежности, а каждый пятый решается на ампутацию пениса или полную кастрацию. В этот период особенно велика опасность самоубийства.

Если длительное сексолого-психолого-психиатрическое обследование подтверждает диагноз, начинается долгий и сложный путь перестройки внешнего облика трансгендера. Вначале пол, указанный в паспорте, меняется на противоположный, затем проводится длительная гормональная терапия, что влияет на рост волос, особенно на лице, прекращение менструаций или поллюций, изменение голоса. Женщинам удаляют молочные железы, мужчинам – наружные половые органы и создают влагалище (пластические операции по созданию искусственного полового члена пока что оставляют желать лучшего). Остается решить множество проблем с родителями, родственниками, друзьями, документами, работой, военкоматом и т. п.

Самый важный критерий адаптации – успешная жизнь в избранной половой роли, продолжающаяся до операции от одного года до двух лет. В этом помогает поддерживающая психотерапия.

Операция по смене пола прошла неудачно. Я крайне возмущено.

### **Трансформация полоролевого поведения**

Так называется формирование полоролевого поведения, свойственного другому полу, при правильном половом самосознании. Поведение очень похоже на поведение трансгендера, но сохраняется чувство принадлежности к своему полу. Полоролевая трансформация может выявиться не только при воспитании родителями в «другом поле», но и при нарушении половых ролей в семье (чрезмерно властная мать, играющая роль лидера, и подчиняемый отец) или в неполных семьях, когда мать воспитывает сына «по своему образу и подобию».

Полоролевые нарушения начинают проявляться на этапе ролевых игр, когда девочки предпочитают играть в войну, машины, дерутся на равных с мальчиками. Они снисходят до игры с девочками только в роли «отца», «жениха», «брата» и охотно надевают одежду мальчиков, но не всегда протестуют и против одежды девочек, хотя и чувствуют себя в ней несколько скованно, особенно в нарядной. Если они участвуют в художественной самодеятельности, то предпочитают роли мальчиков или девочек-сорванцов; добиваются успеха в мужских видах спорта.

Мальчики растут мягкими, ласковыми, послушными, аккуратными, иногда даже слащавыми. Они избегают конфликтов, не дерутся, предпочитают тихие игры с девочками, любят помогать дома по хозяйству; охотно занимаются музыкой, фигурным катанием, танцами, иногда увлекаются балетом. Ухаживают за младшими в семье, опекают маленьких во дворе, в школе.

В период формирования полового влечения у этих подростков обоих полов существует большая опасность возникновения гомосексуального влечения. В подобных случаях к трансформированному поведению часто присоединяется трансвестизм. Обычно девочки предпочитают мужские брюки, джинсы, а юноши – яркую одежду, рюшечки, кружевные рубашки. Переодевание и ношение одежды лиц другого пола при этом выступает как стремление утвердиться в другой роли, не совпадающей с самосознанием, и не вызывает полового возбуждения.

Девушкам с трансформацией половой роли свойственно безразличное или негативное отношение к представительницам своего пола, нередко они не могут найти с женщинами общих интересов и даже тем для разговора. В одежде таких девушек преобладают строгие костюмы, сдержанные тона, короткая стрижка сочетается с отсутствием косметики, безразличием к украшениям.

Однако общение только с противоположным полом на этапе формирования влечения, товарищеские отношения, изоляция в коллективе противоположного пола задерживают психосексуальное развитие. Нередко информация о взаимоотношениях полов, исходящая от сверстниц, воспринимается как грязь в связи с ее направленностью на товарищей.

Первая влюбленность приходит поздно, нередко возникает при смене коллектива и направлена на более старших мужчин, которые не годятся в товарищи. Влюбленность часто останавливается на платонической стадии, переход к эротическим проявлениям воспринимается как оскорбление и вызывает непровольную агрессивную реакцию. Многие не могут начать половую жизнь.

Даже при своевременном начале половой жизни сексуальность подавлена, преобладают мужское соперничество с партнером, нетерпимость и агрессия к нему. Свойственное женщинам умение приспосабливаться, оправдывать и прощать отсутствует. Деловые отношения с мужчинами, мужской стиль поведения, неумение кокетничать, отсутствие женственности –

вот качества, которые женщины считают основной причиной того, что они остались «старыми девами».

На работе, как и в школе, мужчины-сослуживцы воспринимают такую женщину как «своего парня». Мягкие, феминизированные мужчины годами платонически любят их и поддерживают дружеские отношения. Если такие женщины все же вступают в брак, то обычно вскоре расторгают его.

Полоролевая трансформация может сочетаться с ранним началом половой жизни и беспорядочными кратковременными связями. Они начинаются в подростковом возрасте и обусловлены уже сложившимся отсутствием барьера. При этом на сексуальную близость девочки идут с мужчинами значительно старше себя, а для сверстников остаются «своими парнями». Наряду с мужским стереотипом поведения у них почти всегда имеются элементы садизма, в котором они не признаются врачу. Если им не удастся физически мучить мужчин, то уж моральным унижениям они подвергают их систематически. Самостоятельная, умная и решительная жена, которая «полностью понимает мужскую психологию», часто вызывает зависть у окружающих мужчин, хотя стабильной ее семью не назовешь.

Мужеподобное поведение женщин с выраженной трансформацией половой роли отпугивает мужчин, у такой женщины не складывается личная жизнь. Мужчины с трансформацией полоролевого поведения обычно хорошо адаптируются и социально, и сексуально. У них нет демонстративного стремления к переодеванию и желания сменить пол, как у трансгендеров. Мягкость, конформность позволяют им найти свое место в кулинарном искусстве. В семье такие мужчины прекрасно адаптируются, избавляя жену от домашних забот. Если жену и не устраивает пассивная роль мужа в сексуальной близости, то окружающие считают это блажью с ее стороны. Чтобы сохранить семью, муж терпеливо сносит обиды и унижения от жены, и такие семьи обычно не распадаются.

В случаях семейной дисгармонии, обусловленных трансформацией полоролевого поведения у одного из супругов, возможна реконструктивная сексотерапия с акцентом на исправлении искажений этапа формирования полоролевого поведения.

Мужик по селениям бродит,  
Коней на ходу тормозит,  
В горящие избы заходит —  
Наверное, он трансвестит.

## Практикум

### Пол и гендер

Ответьте: «да» или «нет».

1. Вызывают ли у вас положительные эмоции накаченные мускулистые тела?
2. Считаете ли вы неравными себе людей с гомосексуальными наклонностями?
3. К какой группе людей вы себя относите:  
а) бисексуал; б) гетеросексуал;  
в) гомосексуал; г) асексуал.
4. Относите ли вы к той группе людей, которые считают: «Красота спасет мир»?
5. Испытываете ли вы чувство агрессии по отношению к людям, которых считаете ниже себя по социальному статусу?
6. Страдаете ли вы самоедством?
7. Испытываете ли вы отчуждение к людям, занимающим высокое социальное положение?
8. Верите ли вы в дружбу без полового влечения между мужчиной и женщиной?
9. Считаете ли вы себя ущемленным в плане интимных или сексуальных отношений?
10. Испытываете ли вы нечто большее, чем восхищение, смотря на обнаженное женское тело?

### Интерпретация результатов теста.

**Вопросы 1 и 10** выявляют предрасположенность к той или иной сексуальной ориентации.

**Вопросы 2 и 3** выявляют ощущение принадлежности к тому или иному полу.

**Вопросы 4 и 6** выявляют чувственное или рациональное отношение к жизни и к себе.

**Вопросы 5 и 7** выявляют социальное положение и отношение испытуемого к своему социальному положению.

**Вопросы 8 и 9** выявляют проблемы в сексуальном окружении.

Мы пытаемся сделать невидимой разницу между мужчинами и женщинами, а между тем эта разница прекрасна.

*Ален Делон*

### Десять отличий трансгендера

1. Трансгендеры убеждены, что заключены в тело чужого пола.
2. Они одержимы потребностью изменить свой анатомический пол. Эта потребность приобретает в их жизни доминирующий характер. Становясь взрослыми, трансгендеры настойчиво стремятся посредством гормональных препаратов, хирургических вмешательств, изменений имени и социального статуса личности изменить себя физически, закрепить юридически и приравнять в социальном отношении к лицам внутренне ощущаемого ими пола.
3. Трансгендеры с ненавистью и отвращением относятся к специфическим половым признакам собственного тела, особенно к пенису и бороде у мужчины, груди и менструациям у женщин. С этими признаками они ведут постоянную внутреннюю и внешнюю борьбу.
4. Трансгендеры с детства отвергают те действия, которые рассматриваются как специфические для физически данного пола и демонстрируют манеру поведения и восприятие, в общепринятом представлении сочетающиеся с другим полом.
5. Трансгендеры с детства носят одежду другого пола, но не для сексуального возбуждения, как трансвеститы, а для успокоения. Они проявляют все реакции, манеры выражения и поведения, свойственные лицам желаемого пола, от способа мочеиспускания до выбора рода

деятельности. При взрослении трансгендеры меняют половую роль в профессиональной и личной областях, вплоть до вступления в брак в новой половой роли. Особенно впечатляет утрированная форма выражения расхожих представлений о господствующих в культуре или уже отживших идеалах мужественности и женственности.

6. Трансгендеры воспринимают себя как гетеросексуальных и желают вступать в связь только с гетеросексуальными партнерами. Связь с представителем противоположного пола является для них гомосексуальной.

7. Трансгендеры обычно производят впечатление холодно-отстраненных и лишенных эмоций, скованных, необщительных, напыщенных, выспренных и одержимых людей, в чем-то похожих друг на друга. Способность к самонаблюдению и переносу у них развита так слабо, что сопоставления и интерпретации психотерапевта проваливаются в пустоту.

8. Трансгендеры упорно отказываются от психотерапии. Кастрацию они воспринимают как естественную меру, а психотерапию – как противоестественную. С самого начала они дают понять обследующему, что ему не следует заботиться ни о чем другом, кроме их «полового превращения».

9. Отношения с другими людьми у трансгендеров бывают нарушены, потому что нередко они лишены чуткости и чувства ответственности. Трансгендеры склонны или идеализировать прочих людей, или сильно недооценивать. Подобная поляризация и максимализм определяют переживания и поведение большинства трансгендеров.

10. Если у трансгендеров появляется впечатление, что они не поняты в своем желании перемены пола или им препятствуют в этом, они часто реагируют на это раздраженно-агрессивно. В кризисных ситуациях у них легко возникают попытки самоубийства или нанесения себе увечий.

Петр Иванович с самого начала сомневался – кто он? И на 30-м году жизни он решил сменить пол. Но как только он сменил пол, тут же покосились стены, треснул потолок и поехала крыша...

### **Гендерные представления**

**А.** Запишите имена двух мужчин и двух женщин, которые, по вашему мнению, могут служить эталоном мужественности и женственности. Под именами перечислите их качества, которые представляются вам идеальными. Если какие-то мужские и женские качества совпали, отметьте их. Перечислите те из указанных качеств, которыми, по вашему мнению, обладаете вы.

Выберите качества, которыми вам хотелось бы обладать, из следующего перечня: искренность, благородство, властность, смелость, агрессивность, деликатность, спортивность, дух соперничества, физическая сила, заботливость, рассудительность, интеллигентность, успешность, ответственность, надежность, покорность, самоуверенность, непостоянство, умение манипулировать людьми, способность убеждать, сексуальность, честность, глубокомысленность, эмоциональность, застенчивость.

Теперь выберите из своего перечня качества, которые считаются традиционно мужскими и женскими. Составьте два списка (мужской и женский) и включите в них любые качества по вашему усмотрению. Под каждым списком перечислите преимущества и недостатки данной половой роли.

**Б.** Решались ли вы когда-нибудь украсить свой костюм предметом одежды, который считается принадлежностью противоположного пола? Если нет, то почему? Если да, то ответьте на следующие вопросы. При каких обстоятельствах вы могли бы появиться в одежде, которая считается принадлежностью противоположного пола: только наедине, в обществе близких друзей, на костюмированном балу, в общественном месте? Представьте на себе предмет одежды,

который считается принадлежностью противоположного пола, притом что в таком виде запрещено появляться в некоторых общественных местах. Если бы вы увидели сейчас свое отражение в зеркале в таком виде, что бы вы почувствовали: смущение, стыд, сексуальное возбуждение, удовольствие, что-нибудь еще? Почему вы почувствовали именно это?

Если вы используете сексуальные фантазии во время мастурбации или половой близости, постарайтесь вычленив из них самые возбуждающие моменты. Как влияют ваши сексуальные фантазии на ваши чувства? Считаете ли вы эти фантазии необычными? Делились ли вы ими с партнером? А он поделился в ответ своими фантазиями? Пытались ли вы когда-нибудь реализовать свои фантазии вместе с партнером? Возможно, вы планируете их реализовать?

– Штопор – это фаллический объект, его острое символизирует силу проникновения. Пробка же – символ девственности и целомудрия. Но вот сталь проникает в мягкую древесину, совершается возвратно-поступательное движение, и пробка обогрывается кроваво-красным вином. Таким образом, мы снова наблюдаем преобладание мужского над женским и...

– Так, мужики, Фрейд больше не наливать!

## Любители запретных плодов

*Мазохист хочет, чтобы с ним обращались как с маленьким, беспомощным и зависимым, но главное – как со скверным ребенком.*  
*Зигмунд Фрейд*

### Такая сладкая боль

Из дневника клиентки.

«Я вышла замуж за человека на 10 лет старше меня, хотя была влюблена в другого. С ним я чувствовала себя костром, вокруг которого пляшет сумасшедший абориген. Он то разжигает огонь до небес, то, испугавшись, заливает его водой. Потом в нем вспыхивает ненависть к погасшему костру, он топчет его, плачет, жалуется на холод, одиночество и страх, пока один уцелевший уголек потихоньку не начинает разгораться. И тогда все повторяется вновь. Но, возможно, когда-нибудь уголек не разгорится, и костер навсегда остынет, либо спалит сумасшедшего аборигена...

За пять лет брака у меня сформировалась зависимость от переживания пиковых эмоций. Сначала муж доводил меня до стрессового состояния либо страха, либо унижения, потом отчаянно просил прощения и умолял о близости, чтобы загладить свою вину. Близость начиналась с его страстного возбуждения после взрыва эмоций высокопарного примирения, а я была обессилена и опустошена. Первая волна сброшенного возбуждения приводила его ко второму пику эмоционального подъема, лавине бешеного отчаяния и ненависти по отношению к моей пассивности и холодности, а затем следовали мольбы хоть о капле любви. К этому времени во мне нарастало некое чувство вины и желание как-то уравновесить ситуацию. Но мои ласки он воспринимал как издевательство и насмешку, патетически отвергал меня, обзывал фригидной, дурой и шлюхой, а затем засыпал или уходил в другую комнату. После этого несколько дней он пребывал в хорошем физическом тоне. Когда я пыталась сломать этот сценарий, он переставал разговаривать со мной на несколько недель или месяцев. Впрочем, это давало мне передышку.

Эти „качели“ любви и ненависти, на которых все круче раскачивал меня муж, стали почти невыносимыми для меня, но наконец-то после выкидышей родилась дочь, и я стала вспоминать, что я сильная женщина. Во время беременности я поняла, почему не ушла от мужа. Помешала папина установка: женщина должна быть открытой и эмоциональной, а если она сильная, зачем ей муж, семья... Кстати, муж был похож на папу своим бессилием в бытовых вопросах и чувством, что все его все время обижают. Они оба постоянно думали о себе с жалостью и звали на помощь. А мамыны замечательные установки: верь в себя, ты сильная, женщина в семье несет ответственность за мужчину... Они почти угробили меня как женщину и как супругу.

Теперь я подозреваю, что не уходила так долго потому, что меня затанули наши садомазохистские отношения. Когда я начала встречаться со своим будущим вторым мужем, с которым у нас были глубокие эмоциональные отношения любви, в близости я вдруг ощущала нехватку отрицательных стимулов. Он похож на мою маму: дипломатия, избегание конфликтов, внимание, забота. И я начинала вести себя как мой папа и первый муж!

Возник вопрос: почему сильные эмоции обязательно должны быть отрицательными, если я обожаю своего мужа? У меня есть мамина установка: верь в себя, ты все сможешь, только трудись; папина: женщина должна быть открытой, горячей и нежной, и установка первого мужа: чувства должны быть на пике. Сейчас во мне интегрировалось гармоничное и ясное осозна-

ние: я сильна и горяча в своей любви, открыта в своей нежности, а сила моих чувств такова, что может изменить мир. Девушкой я мечтала о такой любви; когда я повзрослела, я решила, что так бывает только в поэзии и литературе. Мне понадобилось 20 лет, чтобы осуществить свою мечту!»

Моя клиентка не сразу призналась, что еще до первого брака была изнасилована. Так что вышла замуж за садиста, развелась с ним и нашла затем «слабого» мужчину она неспроста. И кто знает, как сложилась бы ее личная жизнь, если бы не психотерапия. А ее первый муж, вероятно, так и остался гневоголиком. Но об этом позже.

Патриархальным обществам свойственны жесткие требования к подчиненному полоролевому поведению женщин. Обычно инициатива близости исходит от мужчины, проявляющего сексуальную агрессию. Поскольку его действиям не чужды некоторые элементы насилия, очевидно, что женская сексуальность несет в себе определенную мазохистскую направленность, выраженную в различной степени и порой скрытую от самой женщины. Возможно, что боль, контрастируя с приятными сексуальными ощущениями, усиливает их.

Садист обычно внушает жене мысль, что только он может ее терпеть, а любой другой муж немедленно оставит. Неуверенная, закомплексованная, она охотно верит, что сама в чем-то виновата. Она не получает удовольствия от жизни, влачит жалкое существование, страдает депрессией или психосоматическими болезнями.

Как правило, у жертв сексуального насилия наблюдаются следующие особенности.

- Желание компенсировать пережитое унижение, неуверенность в себе, страх, стыд и прочие негативные переживания за счет занятия активной позиции с мягким, пассивным партнером.

- Снисходительное восприятие партнера как незрелой личности, сначала с непрямой, а потом явной демонстрацией подобного отношения.

- Изначальная запрограммированность таких отношений на разрыв после вступления в сексуальные отношения.

**Гиперфеминное поведение** характеризуется повышенной конформностью, умением приспособиться к любым особенностям и требованиям мужчины, жить его интересами и испытывать при этом высшую радость. Такие «душечки» отличаются подчеркнутой пассивностью, подчиняемостью, полной самоотдачей, материнским заботливым отношением не только к детям, но и ко всем окружающим, домовитостью.

Столь же полная самоотдача происходит и в половой жизни. Все усилия и стремления направлены на удовлетворение мужчины, иногда во вред себе. Этим женщин не волнует отсутствие оргазма, его полностью замещает психологическое удовлетворение от того, что она доставляет радость любимому человеку. В сексологической литературе и в разговорах с подругами такие женщины пытаются узнать приемы, возбуждающие мужчину.

Если отсутствие оргазма и приводит «душечку» к врачу, то на первом плане стоит не жажда наслаждения, а страх, что мужчина не получит с ней полного удовлетворения. В случае несовпадения в сексуальной паре ролевых установок необходима их психотерапевтическая коррекция. Попытки изменить поведение партнера с гиперролевым стереотипом обычно неэффективны, и основные усилия направляются на адаптацию второго партнера.

**Сексуальные мазохисты** не могут получить яркого и полного сексуального удовлетворения без унижения и физических страданий, доставляемых сексуальным партнером. Иногда сожительство садиста с мазохистом даже укрепляет супружеский союз, когда один упивается властью в семье, а другой испытывает наслаждение от покорности и полной беззащитности в своей физической и психологической наготе.

Сексуальные мазохисты просят партнера связывать их, завязывать глаза, колоть, бить и унижать. При некоторых формах психопатий наблюдается причинение себе боли ожогами, уколами, порезами, укусами.

Мыслительный мазохизм выражается в том, что в воображении разыгрываются сцены, в которых существует угроза лишения половых органов или унижительных процедур, совершаемых принародно, и т. д. Обычно такая мазохистская фантазия заканчивается сексуальной разрядкой.

Романтики идеализируют свою мадонну, а спят со шлюхами. Мазохистка своим поведением может подсознательно провоцировать мужа на внебрачную связь. Некоторые женщины испытывают теплые родственные чувства к своему Рыцарю, но сексуальную страсть питают к Негодяю, обладающему грубой сексуальной силой.

Сексуальный мазохист преодолевает страх перед болью, демонстрируя свою невосприимчивость к ней. Еще важнее для него испытать чувство рабской покорности и беспомощности перед беспредельной властью партнера. Страх мужчины перед «кормилицей», смешанный с рыцарской потребностью служить ей, – это страх грудного ребенка перед матерью, от которой он полностью зависит.

Мазохист, умоляюще:

– Ну помучай же меня, ну сделай мне больно!

Садист, злорадно:

– Не-е-ет!

Нередко мазохизм формируется в подростковом возрасте под влиянием грубого сексуального или физического насилия со стороны близких родственников, перед которыми подросток был беззащитен. При этом отсутствие сопротивления ребенка воспринимается как его согласие на половой акт со взрослым.

Мазохизм зависимых личностей можно понять как защитную регрессию к «сосунковому» уровню реагирования с целью восстановления союза с родительской фигурой. Подчеркивание собственной беспомощности и ничтожности подразумевает призыв к милосердию, обращенный к агрессору или защитнику. Мазохистское поведение имеет и обвиняющий, садистический оттенок: «Посмотри, каким несчастным ты меня сделал!»

## Розы из сада маркиза де Сада

Иван говорит монологом, глядя только на меня и не обращая внимания на попытки Аллы вставить слово. Идеал Ивана – легкая, веселая, ироничная женщина – это Алла. Их очень возбуждает, когда он ее тискает, придушивает, шлепает, материт. Она просто тает от этого. Чтобы он кончил, она щиплет, царапает, кусает его. Он впервые дозрел до желания жениться, но Алла не верит ему. Она ревнует его к гражданской жене, так как он провел Новый год не только с детьми, но и с женой. Алла злословит, язвительно говорит о ней. Она ненавидит женщин.

Иван упрекает Аллу в том, что она продолжает жить в квартире Армена, ее бывшего мужчины, куда тот приходит. Иван уже полгода живет один в большой квартире, которую снимает, чтобы жить там со своей дочерью и с Аллой и ее дочерью, и где будут жить по выходным двое других его детей. У них с Аллой боевое единоборство, в котором она боится проиграть, так как никогда не проигрывала. Алла – женщина гигантских достоинств и недостатков.

Отец очень нежно относился к Ивану. Он сказал: ты должен быть счастлив. Он обожал бокс. Иван попытался заняться боксом, но партнер жестоко избил его, и Иван оставил эту затею. Недавно он возобновил занятия боксом. Его отец был в садомазохистских отношениях со своей матерью, которую он обзывал сталинисткой, чудовищем, сухарем. Он ненавидел большевиков и был поклонником Гитлера.

Отец внушал Ивану про идеальную женщину. Папа был донжуаном. Мама перестала с ним спать, но не осуждала его. Иван был донжуаном до 37 лет, пока не погибла жена, которая села в машину с пьяным любовником. Это было самоубийство в отместку ему. Иван подавляет в себе чувство вины перед ней. После смерти жены Иван сошелся с женщиной, которая родила двух детей, и он ушел.

Для него Алла тоже смелая, но демоническая и слабая на передок. Он то и дело вскипает, в конце швыряет в нее очки и говорит, что без меня избил бы. Быстро успокаивается и извиняется передо мной. Он хотел бы избавиться от своей гневливости, улучшить отношения, научиться понимать Аллу.

Алла признается, что не чувствует себя женщиной, она сильнее мужчин. В семье Аллы мужчины активные и состоятельные. Мать Аллы открыто доминирует. Она вышла на работу, когда Алле было два месяца. Родители боялись, что она вырастет эгоисткой, так как она единственный ребенок в семье. Они никогда не хвалили ее.

Алла считает Ивана смелым, но опасным. У него яркий характер, но он невыносимо капризен. Ее идеал должен быть еще более умным и ярким, а главное – высокоморальным. Иван часто бросал гражданскую жену с детьми, изменял ей, а та ведет себя с ним как властная мать. Летом она выгнала его, переписав дом на себя с двумя детьми. Неожиданно для Аллы Иван встречал Новый год с детьми, у жены. Дети ночью легли спать, а он остался с женой. Он хочет вернуться к ней?

Алла родила от случайной связи сына, который не разговаривает и отстаёт в физическом развитии. Он живет у матери Аллы. Армен усыновил его и дал свою фамилию. Алла упрекает Ивана, что он силой отнял у нее ключи от квартиры Армена. В квартире, которую снял Иван, будет жить его мать и избалованная ею дочь Ивана от первого брака. Алла предпочла бы расстаться с ним.

Иван попросил срочную консультацию. «Чуть не убил ее». Они с Аллой полгода ссорились, он мечтал о свадебном путешествии в Венецию, но поехал туда один как в лучшее место для расставания. Она тоже приехала туда и позвонила ему. У них было два райских дня. Там живет влюбленный в нее Борис. Алла решила, что он обиделся на нее, и пошла к нему мириться. Иван догнал ее и импульсивно ударил по лицу, она упала, не могла подняться, умоляла не дать ей умереть. Он вызвал Бориса, который лучше знает Венецию, и тот отвез ее в больницу. У нее было сотрясение мозга, она могла бы его посадить. Сегодня она прилетает в Москву, что ему делать?

Он любит ее за то, что она выдающаяся женщина. Она оценивает его иногда тоже как выдающегося мужчину. Но она хочет его унижить. Алла сделала подкаблучником предшественника Ивана. Алла упрекает его в том, что он недостоин ее грандиозной любви, которая согрела бы и его детей. Она хотела от него ребенка. Иван рассказывает, как они убили двух его детей в ее утробе. Первый раз у нее случился выкидыш, второй раз она без причины прогнала его «к жене и детям». Он влепил ей пощечину, от которой она выкинула мертвого ребенка. Соглашается, что своим поведением поддерживает ее потребность быть жертвой и втихомолку мстить.

Иван пришел ко мне как к оракулу: они смогут быть вместе? Я предлагаю заняться терапией. Но он в порядке, это Алла психически больна. Занятия со мной должны укрепить его решение освободиться от этой ненормальной. Она никогда не бывает виновата, виноват всегда он. В отличие от нее у него есть самокритика. Он пересидживает 15 минут, демонстрируя свою образованность.

Письмо Ивана: «Меня очень тревожит состояние Аллы. После нашей встречи примерно месяц назад я принял решение держать курс на разрыв отношений с ней. Несколько недель мне удавалось полностью держать пост, но затем несколько (взаимных) сентиментальных знаков любви в Facebook сделали свое дело. Нет, мы виделись только один раз (я хотел ее спросить, беременна ли она, но это закончилось вспышкой ее безумия), однако возобновили переписку.

Первого сентября мы с Аллой вместе окрестились в надежде на скрепление отношений. Через несколько дней она поссорилась со мной. Новый год она встречала с Арменом, я не позвонил ей в двенадцать часов, Алла оскорбилась и при встрече устроила драку. Она упала, ушибла голову, сломала руку, вызвала скорую и уехала. Алла написала заявление на меня в полицию, потом забрала. Потом было два упоительных дня в Питере, но по возвращению в Москву все обнулилось.

Она каждый день прощается со мной, потом осыпает меня упреками, потом заигрывает со мной. Она противоречит себе в каждой фразе. Она все время говорит, что боится меня, что нам нужен „третий“. Кто мог бы взять попечительство над ней, если не Вы?»

Алла по телефону объяснила мне, почему она не придет с Иваном, как он настаивает. Вчера всю ночь они проговорили «обо мне». Говорил в основном он. За отношения с Иваном: неповторимые удовольствия, схожие интересы. Против этих отношений: его склонность к изменам – он сошелся со второй женой еще при первой; у него скандальный характер; он интересный и смелый, как и она, но опасный.

Алла отказалась от его предложения заняться сексом за стеной от комнаты его матери. После ссоры с ним у нее две недели была высокая температура без медицинского диагноза. Раньше он удерживал ее угрозой своего ухода, а она в последний момент возвращала его рабской покорностью. После крещения Иван ушел в религию. Он стал проще, не светится, и ей стало неинтересно с ним. Она окончательно решила прекратить отношения.

### **Мачо**

**Мачизм** выражается в преувеличенном подчеркивании мужских черт поведения, принимающих подчас вычурный, гипертрофированный характер. На этапе формирования пололевого поведения мачизм выражается в стремлении доминировать, грубости, готовности в любой момент вступить в драку. Подростки увлекаются боксом, самбо, карате, охотно применяя изученные приемы на «практике». Наблюдается склонность к антисоциальным поступкам – от дерзких набегов на чужие сады до садистических избиений, совершаемых группами подростков.

Средством утверждения подростков в мужской роли могут быть курение, алкоголизация и употребление наркотиков. Отказ от любой работы по дому и пренебрежение к «женским» чертам характера трансформируются в циничное отношение к женщинам вообще и как к сексуальным партнерам в частности. В сексуальном плане мачизм находит свое выражение в грубости, отсутствии ласк, примитивном сексуальном сценарии, сосредоточенности лишь на собственных ощущениях и безразличии к реакциям партнерши, которую принуждают к извращенным действиям, а при отказе избивают.

В последующем такое поведение является причиной сексуальной дисгармонии в браке, так как реализация половой потребности мужчины происходит без учета сексуального настроения женщины. В момент близости мачо стремится обладать женщиной, подчинить ее своему желанию, порой даже преодолевая ее внутреннее или внешнее сопротивление, повышая этим свою самооценку. Однако обычно в действиях мужчины присутствует определенная сдержанность в реализации скрытых побудительных мотивов к насилию. При мачизме эти внутренние тормоза ослаблены.

Мужчины с гиперролевым поведением крайне тяжело переживают снижение сексуальной функции. У них бывают невротические развития с фиксацией на сексуальной неполноценности, и даже при возрастном ослаблении половой функции они упорно стремятся восстановить ее до прежнего уровня.

### **Гневоголики**

Люди с низким уровнем половых гормонов нередко провоцируют ссору, чтобы вызвать у себя сексуальное возбуждение. За такой вспышкой следует бурный секс. В течение нескольких дней виновник ссоры всячески замаливает свою грубость, а затем цикл повторяется.

Механизм сексуального возбуждения в этой игре состоит из двух компонентов. Физиологический: реакция мобилизации приводит к увеличению тестостерона в 3–4 раза, происходит прилив крови к органам малого таза, и на протяжении от 15 минут до 4–5 часов держится выраженная эрекция. И психологический: мат «опускает» партнера, делая его более подходящим объектом «животной страсти».

Мужчина-гневоголик избегает предварительных ласк и орального секса, его эрекцию поддерживает влагалище своими стимулирующими веществами. Гневоголик никогда не поднимает руку на жену, ограничиваясь матом и сексуальным насилием. Между приступами гнева он ласков. Если жена, не выдержав, уходит к родителям или к подруге, он клянется, что никогда больше не повысит на нее голос, что никогда не будет настаивать на сексе после ссоры.

Гневоголик, как и алкоголик, отрицает свою проблему и убежден, что его приступы вызваны неправильным поведением жены. Он оправдывается, что ничего лучшего она и не заслуживает, к тому же его недостаток компенсируется деньгами и заботой о детях. Правда, в случае развода эта компенсация становится ему ненужной, он отказывается помогать ребенку, годами его не видит.

Гневоголизм основан на женоненавистничестве, которое зарождается в раннем детстве, во взаимоотношениях с матерью, которая воспринималась мальчиком как недостаточно ласковая и теплая.

Мы все закипаем при разных температурах.

*Ралф Эмерсон*

### **Садизм**

**Садизм** назван по имени французского писателя маркиза Альфонса де Сада, описавшего в своих произведениях собственную патологию. Он писал: «Я, вполне естественно, заинтересован в том, чтобы существовало законное право для всех форм сексуального поведения, к которым я сам склонен и которые определяются природными импульсами».

О садизме можно говорить в тех случаях, когда гиперролевое мужское поведение становится патологическим, и для удовлетворения требуется уже причинение партнеру физических или душевных страданий. В сексуальной жизни ярко выражено стремление к получению оргастической разрядки, полное игнорирование ласк и безразличие к неудовлетворенности женщины.

Элементы садизма проявляются принуждением к близости, грубым овладением женщиной с имитацией злобности, причинением боли, щипками, укусами. Еще нагляднее они выступают при страхе женщины, ее попытках уклониться. Часто достаточно только разыгрывания подобных сцен, и садистические действия лишь обозначаются. Главное – чувство господства над партнершей в сочетании с ее подчиняемостью и пассивностью.

Различают несколько форм садизма.

*Мыслительный (воображаемый) садизм*, когда садистские действия лишь присутствуют в фантазиях человека и не реализуются в обыденной жизни.

*Пассивный садизм* выражается в сознательном избегании тех ласк, которых ожидает партнер, с целью добиться у него чувства психического дискомфорта, разочарования. Так, некоторые женщины наслаждаются унижением партнера, теряющего чувство собственного достоинства.

*Агрессивный садизм* – это реальные действия, вызывающие страдания и унижение партнера, вплоть до нанесения ему физических повреждений. У подростков садизм проявляется издевательствами над животными, младшими детьми или более слабыми сверстниками. При

крайних проявлениях садизма половое удовлетворение наступает при нанесении жертве телесных повреждений или даже ее умерщвлении, причем максимальное сладострастное возбуждение достигается при виде агонии.

### **Эксгибиционизм**

**Эксгибиционизм** состоит в обнажении полового члена перед девочкой или молодой женщиной. Чаще всего эпизод происходит днем в общественном месте. Эксгибиционист почти никогда не пытается заняться сексом со своей «зрительницей», ему важнее вызвать испуг, стыд, удивление, любопытство – важна любая эмоциональная реакция жертвы, во время которой оживают его собственные сексуальные фантазии.

Наивысшее блаженство эксгибиционист получает, видя страх в глазах женщины, ее смущение и, как правило, бегство с места «встречи». А вот попытка женщины приблизиться к эксгибиционисту приводит к бегству его самого – за исключением мазохистского эксгибиционизма, когда удовлетворение наступает от возмущения свидетелей, осуждения и даже побоев.

Количество эпизодов может достигать до 100 в сутки. Обычно влечение усиливается у эксгибиционистов в состоянии скуки или стресса. Часто такое желание возникает импульсивно, чему предшествует некоторый период подавленного, угнетенного состояния и раздражительности. Иногда эксгибиционисты демонстрируют свои гениталии в определенное время в одном и том же месте. Более безопасный для них вариант – анонимные разговоры по телефону, сопровождающиеся мастурбацией.

Эксгибиционизм связан с фиксацией на гениталиях из-за страха кастрации, который может развиться у подростка после внезапного появления взрослых во время мастурбации. Эксгибиционисты не уверены в своей мужественности или боятся ее, а некоторые сохраняют сильную зависимость от матери-собственницы. Половина эксгибиционистов состоит в браке, однако их супружеские и, в частности, сексуальные отношения неудовлетворительны. При этом жена эксгибициониста обычно доминирует, замещая мать, к которой больной в детстве был слишком привязан из-за невозможности идентифицироваться с чрезмерно авторитарным отцом. Демонстрация пениса женщине (обычно девочке или девушке) в качестве фаллического символа силы и изначального превосходства своего пола служит компенсацией испытанного в детстве чувства неполноценности и унижения.

У женщин эксгибиционизм может проявляться в провокационной демонстрации ног как фаллического символа. При этом женщина стремится соблазнить мужчину и затем символически кастрировать.

**Фроттаж** (фр. *frotter* – тереть) наблюдается обычно у мужчин, которые трутся гениталиями о бедра или ягодицы одетой женщины, незаметно для нее трогают ее гениталии или грудь. Как правило, это происходит при скоплении народа, чаще всего в транспорте или в толпе. Сохраняя невозмутимый вид, мужчина прижимается к женщине и трением о ее тело добивается эрекции. Он воображает, что женщина отвечает на его чувства, и на пике возбуждения эякулирует. Обычно женщина испытывает замешательство, стыд, страх, что происходящее увидят окружающие, молча переходит на другое место или выходит на ближайшей остановке. Среди фроттеристов встречаются как люди замкнутые, не имеющие возможности наладить общение с лицом противоположного пола, так и с повышенной сексуальной возбудимостью.

Наиболее распространенной формой сексуального садизма и самым частым половым преступлением является **изнасилование**, в котором различают следующие варианты: индивидуальное, инцестное, групповое изнасилование, вневагинальное изнасилование (оральное, анальное), а также изнасилование жертвы, находящейся в состоянии алкогольного опьянения, наркотического или естественного сна. Участниками группового изнасилования обычно становятся зависимые личности, их жертвой чаще всего – «гордые», подчеркнуто независимые девушки или женщины.

Если робот способен чувствовать боль другого и сопереживать, то он достоин того, чтобы его считали человеком. И напротив, если какой-то человек не воспринимает страдания ближнего, то этого человека нужно лишить права таковым называться.

*Бернард Вербер*

## Всевидящее око

«Рискнула написать Вам, чтобы хоть как-то восполнить опустошение. Рассказать об этом кому-то я не могу, а переживать все это в себе больше нет сил.

Я врач. Мой муж, программист по образованию, несколько лет назад занялся ремонтом компьютеров. Стали жить в некотором достатке. Недавно мы купили хорошую пятикомнатную квартиру, сделали евроремонт. Вернулся из армии сын Вадим (конечно, его зовут иначе), тоже занялся отцовским бизнесом. Потом открыл с приятелем магазин, где стал торговать видео и другой техникой. Жил он с нами, копил деньги на собственное жилье. От помощи отца категорически отказывался, говорил, что всего добьется сам. Дочка готовилась поступать в медицинский. В общем, наша жизнь была безбедной и совершенно обычной.

Всю эту „нормальность“ я воспринимала как тихое счастье и всегда благодарила судьбу. Пока однажды все это не превратилось в какое-то безумие.

Было утро. Я возвращалась с суточного дежурства. Сын был в поездке, муж и дочь к этому времени должны были уйти, так что я не надеялась застать кого-то дома и мечтала поскорее лечь в постель. Войдя в квартиру, я услышала шум телевизора в комнате Вадима. Я обрадовалась возвращению сына и пошла поздороваться с ним. Чтобы сделать свое появление неожиданным, я осторожно подошла к его двери и слегка приоткрыла ее. Конечно, в нашей семье не принято входить без стука, но мне хотелось сделать сыну приятное, тем более что в прихожей я не увидела чужих вещей и была уверена, что он просто отдыхает с дороги.

Когда я заглянула в комнату, я увидела Вадима, лежащего на диване перед телевизором. Он был совершенно голый и, раздвинув ноги, онанировал, глядя на экран. В первую секунду мне стало ужасно стыдно, я хотела тут же закрыть дверь и уйти, но у меня подкосились ноги, когда я увидела, что смотрел сын по телевизору. На экране мужчина и женщина занимались любовью. Снято было сверху, как будто с потолка. Приглядевшись, я с ужасом узнала в мужчине своего мужа, а в женщине саму себя. Это была наша спальня, наша кровать, было слышно все, что мы с мужем говорили друг другу, как я стонала...

Я закрыла дверь и вышла на улицу. Стыду и отвращению не было предела. Я не знала, как вести себя, что делать. Как вернуться домой и как посмотреть сыну в глаза. В моей голове раз за разом прокручивалась эта гадкая сцена.

Когда я вернулась домой, сына уже не было. За книгами в шкафу я нашла несколько видеокассет. Я смотрела на экран и боялась сойти с ума от увиденного. Потом пошла искать скрытые камеры. Они были установлены по всей квартире. Две из них, в ванной и туалете, я нашла в вентиляционных вытяжках, в спальне – в декоративном подвесном потолке, в комнате дочери – над книжной полкой... Я увидела, как моя дочь моется и мастурбирует, как она занимается сексом со своим парнем. Потом я увидела, как занимается онанизмом мой муж. Это казалось галлюцинацией. За какие-то минуты я потеряла в душе самых дорогих мне людей. Сама себе я казалась грязной извращенной, когда смотрела все это.

Одна мысль о том, что все это может открыться, приводила меня в оцепенение. Единственное, что я могла сделать, – уничтожить камеры и кассеты.

... Вадим, конечно же, все понял, когда обнаружил пропажу кассет. Он снял квартиру, бывает у нас редко, иногда звонит. Недавно сказал, что собирается жениться. Он так и не знает, кто уничтожил камеры. Муж и дочь даже не подозревают о случившемся, а я пытаюсь забыть,

но всякий раз вспоминаю весь этот ужас и повторяю про себя одну и ту же фразу: „Господи, это не может быть правдой!“

Комментарий. Табуированное и потому сверхценное значение секса у женщины-врача можно объяснить наличием сурового Суперэго. Она защищается от него моральным осуждением секса, чувствами отвращения и стыда, магическим уничтожением „улик“, молитвой с отрицанием реальности, завесой тайны вокруг секса, провоцирующей обнажить его.

Обнаруживаются три круга подглядывания. В первом находится сын, во втором мать, подглядывающая за сыном и с его помощью – за остальными членами семьи. В третий круг приглашаются читатели („общественное мнение“). Суперэго убило в этой женщине здоровый секс и восприятие близких как сексуально полнокровных, живых людей. Падшие ангелы изгнаны из рая, и теперь в ее душе пустота. Осталось одно Всевидящее Око».

**Вуайеризм** – так называют достижение полового возбуждения или оргазма при подглядывании за обнаженными, раздевающимися или совершающими половой акт людьми. Возбуждение обостряется, когда люди ничего не подозревают, и у вуайериста есть риск обнаружить себя. Вуайериста возбуждает также предвкушение того, что люди почувствуют себя униженными, когда обнаружат его. Как правило, он не испытывает желания заниматься сексом с теми, за кем подглядывает, а онанирует во время наблюдения или воспоминания о нем. Слуховым эквивалентом является подслушивание.

Эквивалентом вуайеризма может служить также вторжение в личные записи и переписку человека. К разновидностям вуайеризма можно отнести разглядывание порнопродукции, увлечение выставками эротического фото, эротическими шоу, стриптизом.

Женский вуайеризм обычно проявляется в форме чрезмерного любопытства к личной жизни окружающих; кастрационный компонент расстройства обнаруживается в повышенном интересе к несчастным случаям, военным сценам и офицерам, а также в увлечении телефильмами со сценами насилия.

Подглядывание за интимными отношениями нередко наблюдается у детей и подростков и при нормальном психосексуальном развитии. Закреплению детского вуайеризма способствует стойкая фиксация у впечатлительного ребенка увиденной сцены интимной близости и неумение устанавливать контакты с лицами противоположного пола.

**Фетишист** удовлетворяет сексуальное влечение путем созерцания, ощупывания, обнюхивания, прижимания к телу различных объектов и последующей заместительной мастурбации. У женщин фетишизм нередко проявляется в любви к татуировкам, шрамам, бороде, усам, мундирам. Часто фетишем для них является голос тенора.

Фетишем могут быть определенные части тела партнера (волосы, глаза, губы, молочные железы, ноги, половые органы и др.). Кого-то возбуждает запах новых перчаток, кого-то – аромат духов или девичьей кожи («Парфюмер» П. Зюскинда).

При «бельевом фетишизме» сексуальным объектом служат отдельные предметы использованной женской одежды (с запахом, потертостями и другими следами соприкосновения с женским телом). Особая форма фетишизма – трансвестизм, когда сексуальное возбуждение возникает при переодевании в одежду лиц противоположного пола.

В большинстве случаев первичным объектом для формирования фетишизма является родитель. Включение впервые происходит на вид, звук, запах и на ощущение. Преимущества фетиша в том, что он не требует внимания к личности партнера. Фетиш безопасен, молчалив, сговорчив, ему можно причинить вред и даже уничтожить без всяких последствий.

Нет более несчастного существа, чем фетишист, который тоскует по женской туфельке, а вынужден иметь дело со всей женщиной.

*Карл Краус*

**Половой нарциссизм** является своеобразной формой фетишизма, когда фетишем является собственное тело. Половое возбуждение возникает при любовании собственным обнаженным телом или его отражением в зеркале, или при рассматривании своих фотографий, особенно с эрегированным половым членом. Нередко самолюбование сопровождается мастурбацией и оргазмом. Мачо упивается своим членом, используя потрясенную его напором женщину как мастурбационный агрегат. Нарцисс может увлечься другим человеком лишь в тех случаях, когда тот восхищается им. Встречается нарциссизм и у женщин, которых могут возбудить только комплименты.

Нарциссизм нередко развивается у истероидных личностей, изолированных в раннем возрасте от сверстников, в результате чего объектом их сексуального любопытства и любования стало собственное обнаженное тело и особенно его «тайные», запрещенные для разглядывания части – гениталии. Может наблюдаться желание слиться с другим человеком, который восхищенно отражает нарцисса, на самом деле – слиться со своим отражением. В основе защитной нарциссической грандиозности лежит ощущение собственной никчемности и страх быть отвергнутым. За попытками подавления партнера пациенты скрывают пониженную самооценку, секс с постоянным партнером им скучен, и они вступают в беспорядочные половые связи с целью самоутверждения.

**Педофилия** – так называют половое влечение к детям, не достигшим 13 лет, при этом три четверти жертв педофилов – девочки. Педофилия часто сочетается с фетишизмом – например, девочка должна быть «в школьной форме с фартучком». Классическое описание педофилии дано в романе В. Набокова «Лолита».

Педофилия развивается у мужчин, испытывающих неуверенность в своих сексуальных возможностях перед зрелой женщиной. Кроме того, мужчина может получать наслаждение от «невинности, непорочности», неопытности партнерши и возможности выступать в качестве обучающего, преодолевая ее робость и стыдливость. Обычно это наблюдается у молодых людей с задержкой психосексуального развития и у одиноких пожилых мужчин с возрастным снижением потенции, обычно консервативных и невежественных в сексуальной сфере, религиозных моралистов. Нередко эти люди в детстве сами были жертвами сексуальных преступлений.

## **Кто виноват и что делать**

В личности сексуальных насильников выделяют следующие черты: глубинная эмоциональная связь с матерью при одновременном пренебрежительном и презрительном к ней отношении, чувство страха и ощущение собственной ничтожности перед отцом. Характерны разделение или даже противопоставление секса и эмоций, сексуальный эгоцентризм, непонимание и неприятие идеи партнерства, агрессивная форма проведения сексуальных контактов как отражение страха перед зрелой женщиной и неуверенности в себе как в полноценном партнере.

Насильники зачастую не воспринимают всерьез негативных сигналов своей жертвы. Поэтому пациентов, которые сами нередко в прошлом претерпели насилие, заставляют обратиться к собственным переживаниям и связать их с тем, что испытала жертва. Пациентов также обучают адекватно реагировать на негативные сигналы в ходе тренинга общения с партнершами.

Несовершеннолетних сексуальных насильников включают в программу реабилитации, ориентированную на осознание ими различий между безответственным и ответственным поведением, понимание цикла сексуального насильственного поведения, развитие сочувствия к жертвам, контроль девиантного полового возбуждения. В программу входит также преодоление искаженных установок, запускающих насильственные действия; выражение эмоций и высказывание всего того, что накопилось в душе; развитие доверия; коррекция изъянов в социальных навыках и предотвращение рецидива. Кроме того, разъясняются нормальные аспекты

человеческой сексуальности, тренируются навыки межличностного общения, проводится обучение приемам сдерживания гнева.

Проявления садизма у мужчин и мазохизма у женщин возникают на ранних этапах развития. Отсутствие при этом тактильного и эмоционального контакта с матерью или другим ухаживающим за ребенком лицом, к которому в норме должна возникать первая привязанность, приводит к развитию у детей агрессивного поведения. Определенное значение в развитии садизма имеют дефектное воспитание детей до трехлетнего возраста, сексуальные и мастурбационные фантазии под влиянием сцен насилия и порнографии, тяжелые психические и сексуальные травмы. Вследствие этого формируется комплекс неполноценности, и садизм выступает здесь в роли защитно-компенсаторного механизма. У девочек изоляция от матери, недостаточная материнская любовь, отсутствие ласки в детстве приводят в последующем к несвойственным в норме женщинам агрессии и черствости, отсутствию материнского инстинкта.

У этих детей возможен и другой вариант: формирование полового влечения перемещается на более ранние сроки, и оно «сплавляется» с агрессивным, садистическим поведением. В подростковом и юношеском возрасте даже подавленная воспитанием агрессивность может включаться в структуру полового влечения, особенно если нормальная реализация сексуального влечения затруднена и заменяется фантазированием.

Некоторые сексуальные садисты самоутверждаются в роли супермужчины потому, что страдают от своих женоподобных черт, которые появляются в результате нарушения процесса половой идентификации. При этом аутоагрессивные побуждения преобразуются в гетероагрессивные и садистические путем формирования влечения, противоположного существующему. Лежащий в основе расстройства «первичный мазохизм» развивается на ранних этапах формирования сексуальности в результате оральных отказов.

Формированию садизма в значительной мере способствуют возбудимые, неустойчивые и шизоидные черты личности. Сексуальный садизм отражает потребность в доминировании для компенсации своей беспомощности в период эдиповой фазы. Лица, склонные к сексуальной агрессии, слабо устойчивы к стрессу, для них характерны низкий аффективный самоконтроль, повышенная тревожность, неадекватная обстоятельствам агрессивность. Основными мотивами сексуальных садистов являются: «Я не кастрат, я кастратор» и «Я буду мучить тебя до тех пор, пока ты не простишь и не полюбишь меня».

Лица с деструктивным сексуальным поведением соглашаются на лечение после совершения ими половых преступлений, связанных с садомазохизмом, эксгибиционизмом, фетишизмом, проституцией. Некоторые из них гордятся своей нетрадиционной сексуальностью, что можно рассматривать как компонент инфантильного всемогущества, защищающего от осознания незрелости младенческой сексуальности по сравнению со взрослой.

Задача лечения состоит в том, чтобы полиморфные инфантильные фантазии и опыт пациента осуществились в глубоких объектных отношениях, где соединяются нежность, эротика и агрессия и могут проявиться наиболее глубокие конфликты, связанные с эдиповой ситуацией и кастрационной тревогой.

При эксгибиционизме, вуайеризме, фроттеризме, садизме, фетишизме у пациентов вырабатывают рефлекс безразличия или отвращения к специфическим сексуальным объектам. Например, пациент мастурбирует, представляя сексуально адекватную сцену, до наступления семяизвержения, а затем в течение часа мастурбирует с использованием фетиша или фантазий извращенного характера, пока они не перестанут вызывать возбуждения вследствие насыщения. Или пациент вызывает в своем воображении сцены своего извращенного сексуального поведения, и в момент его наивысшего полового возбуждения ему дают понюхать пары вещества с сильным тошнотворным запахом.

Влечение переключают с необычного объекта на обычный. Так, фетишист обуви сначала обучается достигать эрекции при взгляде на фотографию туфель. Добившись эрекции, он приступает к мастурбации, глядя на фото обнаженной женщины. Когда приближается оргазм, он должен полностью сосредоточиться на чувствах к женщине.

Целомудрие – самое неестественное из сексуальных извращений.

*Реми де Гурман*

## Практикум

### Широта взглядов и экспериментирование

Ответьте: «да» или «нет».

1. Вы всегда проводите половой акт в темноте?
  2. Прибегаете ли вы с партнером к оральным сексуальным действиям и хотелось ли бы вам этого?
  3. Доставляет ли вам удовольствие применять новые позиции при половых сношениях?
  4. Предлагали ли вы когда-либо партнеру испытать необычные формы половой активности, о которых вы слышали или читали?
  5. Прибегаете ли вы иногда к мастурбации просто потому, что вам это нравится, а не с целью замены полового акта с партнером?
  6. Вызывают ли у вас смущение или неловкость эротические эпизоды в кинофильмах или книгах?
  7. Кажется ли вам неприятной мысль о половом сношении во время менструаций?
  8. Станете ли вы плохо относиться к знакомой, если узнаете, что она лесбиянка?
  9. Если партнер предложит вам анальный секс, согласитесь ли вы на это?
  10. Если вам предложат обменяться партнерами, примете ли вы такое предложение?
- Поставьте 1 балл за утвердительные ответы 2, 3, 4, 5, 9, 10 и отрицательные за 1, 6, 7, 8.

**Ключ.** Суммируйте баллы.

**8–10 баллов.** У вас терпимое отношение к сексуальному самовыражению. Однако не является ли ваш интерес к новизне результатом скуки в вашей нынешней сексуальной жизни?

**5–7 баллов.** Вы, вероятно, по-своему счастливы с вашим осторожным подходом к сексуальным отношениям. А что, если повысить планку?

**0–4 балла.** Вы излишне скромны. Какие представления ограничивают ваше сексуальное благополучие?

### Признаки садомазохизма

1. Предпочтение специфических сексуальных действий в активном (садизм) или пассивном (мазохизм) качестве, или в обоих. Действия имеют по меньшей мере одну из следующих характеристик: а) боль, б) унижение, в) подчинение.

2. Садомазохистские действия являются важнейшим источником сексуального возбуждения или необходимы для сексуального удовлетворения.

3. Устойчивая, целенаправленная и интенсивная картина сексуального возбуждения, проявляемая постоянными сексуальными мыслями, фантазиями, побуждениями или поведением, которые связаны с причинением физических или психологических страданий.

4. Человек реализует эти мысли, фантазии, побуждения либо сильно обеспокоен ими или из-за них значительно снижен в личных, семейных, социальных, образовательных, профессиональных, других важных областях функционирования. Если функционирование сохраняется, то только благодаря значительным дополнительным усилиям.

### Как избежать изнасилования

1. Не оставайтесь наедине с мужчинами, обладающими следующими характеристиками:

- задира и хвастун;
- безжалостный человек, способный оскорблять других людей и издеваться над ними;
- безрассудный, склонный к импульсивным поступкам;
- физически грубый всегда и во всем;
- много пьющий или употребляющий наркотики;

- склонный к вспышкам гнева или ревности, особенно если не может настоять на своем;
- часто унижает женщин и относится к ним как к сексуальным игрушкам;
- не считается с вашим мнением в любой сфере;
- считает, что законы созданы для того, чтобы их нарушать.

2. Если на первом свидании он «лапает» вас, не обращая внимания на ваши протесты, упорно разыгрывает «мачо» или вообще груб и неотесан, не тяните время. Постарайтесь под любым удобным предлогом закончить свидание. Скорее всего, это спасет вас от неприятностей.

3. Избегайте мест, провоцирующих возможного насильника. К ним относятся укромные уголки на природе, пустынные пляжи в ночное время или квартира, где больше никого нет. Он может воспринять это как приглашение к сексу. Если вы оказались в таком месте и чувствуете опасность, уходите оттуда как можно скорее.

4. Если вы едете в незнакомое место, узнайте, как выбраться оттуда. Нужно иметь при себе деньги на такси, если вам придется неожиданно расстаться с партнером.

5. Женщину, находящуюся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, легче подчинить. Все реакции у нее замедлены, способность формулировать мысли ослаблена; в результате она может неосознанно подать своему партнеру сигнал о том, что она не возражает против его намерений.

6. Ясно выскажите своему партнеру, насколько далеко вы намерены зайти в сексуальном плане. Если вы чувствуете или ведете себя неуверенно, ему остается гадать, чего вы хотите, причем его догадка может оказаться ошибочной.

7. Остерегайтесь двусмысленных высказываний о сексе. Если вы действительно не хотите заниматься с ним сексом, не говорите, что вы хотите просто дружить, разрешая ему в то же время расстегивать вашу блузку. Не говорите ему, что вы не хотите заниматься сексом, потому что у вас нет с собой никаких противозачаточных средств, – у него может найтись презерватив. Если вы скажете: «Я не хочу заниматься сексом прямо сейчас», он может решить, что через пять минут будет как раз вовремя.

8. К сожалению, всего не предусмотреть, поэтому не обвиняйте себя, если это все-таки произошло с вами.

Вечером я пришла в общежитие к Малькову Сергею, мы посидели, выпили, потом он меня несколько раз изнасиловал, не спрашивая моего согласия.

*Из заявления в полицию*

### **Вы, он и ваше тело**

Ответьте себе на вопросы.

- Доставляет ли вам удовольствие, когда ваш партнер смотрит на ваше тело?
- Допускаете ли вы физические признаки расположения (объятия, поцелуи) в отношении людей, которые вам нравятся? Если нет – почему?
- Вы намеренно избегаете носить экстравагантную одежду, чтобы не привлекать внимания мужчин?
- Проявляете ли вы инициативу, чтобы познакомиться или назначить свидание кому-либо, кого вы хотите привлечь? Если нет – почему?
- Если кто-то проявляет к вам интерес или ищет с вами знакомства, как вы реагируете на это?
- Осознаете ли вы свою позу и мимику, общаясь с предполагаемым партнером? Когда ваш партнер говорит вам, что вы красивы, как вы обычно реагируете?
- Трудно ли вам поверить, что кто-то может действительно вас любить? Если да – почему?
- Если ваш сексуальный партнер видит вас обнаженной, как вы себя чувствуете?

Возможно, ваши ответы говорят о вашей неудовлетворенности собственным телом, низкой самооценке. Но пока у вас нет положительного отношения к своему телу, вам будет трудно поверить, что кто-то может желать его или восхищаться им.

### **Полюбите себя**

Составьте как можно более подробный список причин, по которым вы не можете полюбить себя. Теперь вычеркните все то, что относится к общим принципам типа: «Любить себя нескромно», «Человек должен любить других, а не себя». Пусть в списке останется лишь то, что связано лично с вами.

Теперь перед вами список ваших недостатков. Если бы они принадлежали человеку, которого вы очень любите, какие из них вы простили бы ему или, может быть, даже посчитали интересной изюминкой? Вычеркните эти черты, они не смогли помешать вам полюбить другого человека и, следовательно, не могут помешать полюбить себя.

Отметьте те милые слабости и недостатки, которые вы могли бы помочь преодолеть любимому человеку. Почему бы вам не сделать то же самое для себя? Выпишите их в отдельный список, а из этого вычеркните. Ну что, много ли осталось?

Давайте поступим с ними таким образом: скажем себе, что они у нас есть, надо научиться жить с ними и думать, как с ними справиться. Мы же не откажемся от любимого человека, если некоторые его привычки нас не очень устраивают!

### **Образ идеального Я**

Чтобы получить представление о разнице между вашим идеальным и реальным Я, напишите список своих качеств, которые вы считаете недостатками (например: «У меня 5 кг лишнего веса», «Я очень жадный, особенно в отношении книг», «Мне никогда не понять математику»).

Теперь перепишите те же самые утверждения, но подчеркивая разницу между вашим реальным и идеальным Я (например: «В идеале я должен весить на 5 кг меньше», «В идеале я щедрый и одалживаю или дарю свои книги друзьям, если они просят об этом», «В идеале я хороший математик, не профессионал, конечно, но могу легко усваивать и запоминать математические концепции»).

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.