

АЛЕКСАНДР ПОЛЕЕВ

Вся правда  
о женском

18+

# Орґазме

УНИКАЛЬНЫЙ  
ТРЕНИНГ  
ОТ ИЗВЕСТНОГО  
ВРАЧА-СЕКСОЛОГА

Как достичь, усилить и многократно  
продлить свой оргазм

Александр Полеев

**Вся правда о женском оргазме**

«ЭКСМО»

2013

**Полеев А. М.**

Вся правда о женском оргазме / А. М. Полеев — «Эксмо», 2013

ISBN 978-5-699-60994-9

Каждая женщина способна достигать пика наслаждения не реже, чем мужчина. Но почему женщине так трудно его достичь? Что же влияет на пробуждение женской чувственности? Какие преграды на пути к женскому оргазму и как с ними бороться? Как превратить повседневный секс в незабываемое удовольствие? Известный российский врач-сексолог, психотерапевт Александр Полеев благодаря сорокалетней врачебной практике расскажет, как женщине максимально использовать свои сексуальные возможности: разбудить свою чувственность, избавиться от ненужных комплексов и страхов, а также получать от секса истинное удовольствие. Из книги вы узнаете: как усилить и продлить свой оргазм; где находятся эрогенные зоны и как к ним прикасаться; как разбудить в себе чувственность и сделать ощущения во время секса яркими; от прелюдии до оргазма, или Техника предварительных ласк; работа на результат, или движемся к разрядке; кто ответствен за женский оргазм, он или она; интимная гимнастика как регулярная тренировка ваших оргазмов; преграды на пути к чувственному наслаждению и что с ними делать; самостоятельный тренинг, или как развить свои сексуальные фантазии. Эта книга станет сексуальным путеводителем для современных женщин и мужчин, которые хотят сделать свою сексуальную жизнь более яркой и насыщенной.

ISBN 978-5-699-60994-9

© Полеев А. М., 2013

© Эксмо, 2013

# Содержание

Предисловие	6
Глава 1	9
Время созревания	9
Развитие личности: от девочки к женщине	11
Как организм готовится к интимной жизни	12
Гормоны и самоудовлетворение	14
Влюбленность – фундамент будущей страстности	16
Из чего состоит подростковая влюбленность?	18
Поцелуи, ласки, петтинг...	20
Молодых и сексуальных становится больше	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# Александр Полеев

## Вся правда о женском оргазме

### Предисловие

Пожалуй, каждый человек сегодня стремится состояться в сфере интимной жизни. Мы хотим любить и быть любимыми, наслаждаться радостями секса и доставлять эти радости партнеру. Все больше и больше людей приходят к пониманию того, что интимные отношения – один из главных, а для многих – главный источник удовольствия и счастья. Хорошая сексуальная жизнь справедливо воспринимается современным человеком и как основа его физического и психического здоровья, и как надежный фундамент любовных и супружеских отношений.

Время, которое мы посвящаем сексу на протяжении жизни, в целом невелико: у обычного российского горожанина – в среднем 4200 половых актов, то есть 42 тысячи минут (700 часов) за всю жизнь. Конечно, индивидуальные колебания в этой сфере весьма значительны, и примерно четверть мужчин и женщин может похвастаться вдвое более высокими показателями. Существенно больше времени мы посвящаем эротическим и сексуальным фантазиям, а также аутоэротическим проявлениям, то есть самоудовлетворению. Однако думать о сексе, вспоминать о нем, радоваться удачам и переживать неудачи мы склонны в тысячу раз больше, чем размышлять о других сферах жизни. Иными словами, эти 700 часов необыкновенно важны для психики каждого из нас, в первую очередь для нашей самооценки, самовосприятия.

Сексуальная сфера обладает какой-то поистине магической властью над нашими душами: мы неспособны мириться со своей недостаточной успешностью, а тем более несостоятельностью в ней. Парадокс – мы относительно легко прощаем себе промахи и неудачи в профессиональной или финансовой сфере, говоря: «Ну не стал я выдающимся специалистом в своей области, но ведь каким-то стал!» – или: «Ну не умею я зарабатывать большие деньги, но что-то же зарабатываю, как-то себя обеспечиваю!» То же самое относится и к семейной жизни. Чего мы не можем себе простить, так это плохого функционирования в сфере сексуальной! До конца жизни многие мужчины винят себя в том, что не стали хорошими партнерами, что испытывали сбои в эрекции или страдали от преждевременного семяизвержения, что не склонили к близости ту или иную желанную представительницу прекрасного пола, которая, возможно, была к этой близости готова. И редкая женщина способна не терзаться из-за того, что не испытывала ярких ощущений в близости, что не сходила с ума в объятиях мужчины, не стонала от счастья во время фрикций<sup>1</sup>, не наслаждалась оргазменной разрядкой. Радости, доставляемые сексом, – это необходимое условие *sine qua non*<sup>2</sup>: без них мы не чувствуем себя счастливыми и успешными ни в молодости, ни в зрелости, ни в старости, когда уже ничего не можем изменить в прожитой жизни.

Книга, которую вы, уважаемая читательница (или читатель!), держите в руках, посвящена самому распространенному женскому сексуальному расстройству – отсутствию вагинального оргазма (коитальной<sup>3</sup> аноргазмии<sup>4</sup>) в интимных отношениях. По статистике, эта проблема актуальна для 33 % представительниц прекрасного пола, то есть каждой третьей женщины. Добавлю, что еще примерно у 20 % разрядка имеет место далеко не в каждой близости и фор-

---

<sup>1</sup> Фрикции – возвратно-поступательные движения мужского члена во время полового акта.

<sup>2</sup> *Sine qua non* (лат.) – «без которого нет».

<sup>3</sup> Коитус (от лат. *coitus* – совокупление; син.: половое сношение, половой акт, совокупление) – генитальный контакт двух индивидуумов с целью получения полового удовлетворения.

<sup>4</sup> Аноргазмия – неспособность достигать оргазма в течение полового акта (чаще всего термин применяется по отношению к женщинам). Иногда отмечается, несмотря на сексуальное возбуждение и эмоциональное расположение к партнеру.

мируется довольно поздно – к 27–29 годам, тогда как интимную жизнь российская горожанка начинает, как правило, в 17–18 лет. Таким образом, первые 10 лет сексуальной жизни – в идеале оптимальные для наслаждения близостью – протекают у молодой женщины фактически без оргазмов.

Принято считать, что такие женщины не испытывают сексуального влечения, не возбуждаются или недостаточно возбуждаются на этапе предварительных ласк, не наслаждаются фрикциями и вообще не получают от интимной близости никакого удовольствия. Все это совершенная неправда! Иначе говоря, вредный миф, существующий, к сожалению, и в мужских, и в женских головах.

В данном случае аноргазмию путают с фригидностью – половой холодностью. На самом деле у абсолютного большинства (90 %) аноргазмичных женщин отсутствует только разрядка в близости, а все другие компоненты чувственности у них в полном порядке: и эротические фантазии, и сексуальное влечение, и возбуждение в ласках, и наслаждение фрикциями – иногда очень выраженное, яркое. И лишь примерно у 10 % этих женщин влечение также наблюдается, но наслаждение в самом половом акте отсутствует, фрикции не доставляют им удовольствия. В таких случаях мы говорим о «феномене молчащей зоны», «синдроме спящих гениталий», «синдроме немого влагища», сочетающемся с аноргазмией. Добавлю, что практически у всех неоргазмирующих женщин имеет место клиторальная разрядка при самоудовлетворении, а иногда и при ласках партнера.

На протяжении почти 40 лет я занимаюсь оказанием помощи таким женщинам. За годы практики я пришел к выводу, что подавляющее большинство из них способны справиться с проблемой сами, с помощью специальных упражнений. Лечение у специалиста (как правило, не очень длительное – пять-семь сеансов) для преодоления этого расстройства необходимо только 10–15 % пациенток – прежде всего тем, кто не получает удовольствия от фрикций, то есть страдает «синдромом молчащей зоны». Помимо упражнений, им, как правило, бывает еще нужна небольшая медикаментозная терапия, направленная на стимуляцию нервных окончаний и ганглиев гениталий.

Чаще всего общение с пациентками, обращающимися ко мне за помощью из-за отсутствия разрядки в близости, сводится к двум сеансам: на первом я подробно объясняю им содержание и последовательность упражнений, на втором осуществляю некоторую коррекцию, что-то исправляю, что-то подсказываю. Иногда дело и вовсе ограничивается одним сеансом, так сказать, диагностически-разъяснительным, а спустя некоторое время обрадованная клиентка по телефону сообщает мне, что у нее «все получилось!».

Главный парадокс проблемы коитальной аноргазмии, заставляющей так страдать множество женщин, в том и заключается, что при правильном лечении это расстройство преодолевается в высшей степени эффективно: разрядка в близости появляется у 90 % пациенток, обратившихся за помощью! Но, к сожалению, далеко не у всех есть возможность посетить квалифицированного сексолога: кто-то живет в местах, где таких специалистов нет, другим мешают застенчивость, стеснительность и нерешительность. Большинству же, как я уже говорил, мешает миф об «обреченности» – якобы способность к оргазму одним дана природой, а другим попросту не дана. На самом деле и многочисленные исследования, и мировая сексологическая практика, и мой многолетний опыт показывают: *каждая физически и психически здоровая женщина обладает всем необходимым для достижения наслаждения и разрядки!*

Конечно же, эти потенциальные способности необходимо развивать и использовать. Однако существует множество причин, мешающих женщинам реализовать свой сексуальный потенциал, к слову, во много раз превосходящий мужской. Сегодня мы, сексологи, знаем, что женщины, которые начали достигать разрядки позже других (сами по себе или в результате работы со специалистом), испытывают не менее красочные ощущения, чем те, у кого оргазм появился в первые полгода после начала интимной жизни. Скажу больше: у многих представи-

тельниц прекрасного пола, не достигающих вершины близости, в дальнейшем разрядка проходит даже сильнее и ярче, чем у изначально оргазмичных. Как ни парадоксально, но во многих случаях причиной аноргазмии является именно высокий уровень сексуального темперамента женщины. Почему так происходит, я расскажу чуть позже.

Итак, напомним: треть всех представительниц прекрасного пола любит секс, но оргазма не достигает. Как же помочь если не всем, то большинству этих женщин, лишенных высшего наслаждения? В конце концов я пришел к выводу, что для этого как нельзя лучше подходит книга. Она вполне может сыграть роль этих двух-трех сеансов у специалиста: в ней я изложу все необходимые сведения и об оргазме, и о путях преодоления проблемы. Надеюсь, что мои читательницы, вооружившись полученными знаниями, энтузиазмом и терпением, добьются желаемого результата. Да, работа над собой требует организованности и усилий, а главное – понимания того, что и для чего вы делаете. Упражнения необходимо выполнять осмысленно. Вот почему на страницах книги я подробно рассказываю и о психофизиологии близости, и о том, что происходит во время разрядки, и о причинах аноргазмии, и о значении оргазма в жизни женщины.

В своей практике я не раз сталкивался с тем, что к обращению за врачебной консультацией аноргазмичную женщину подталкивал мужчина – муж или близкий друг. Он помогал ей преодолевать убежденность, будто разрядка – это «не для нее», бороться со стеснительностью и нерешительностью. Думаю, что для представителей сильного пола моя книга также будет весьма полезна – она даст им возможность лучше понимать своих подруг и доставлять им больше радости.

*С надеждой и верой в Вас,  
Александр Полеев*



# Глава 1

## Дорога к темпераменту

### Время созревания

В течение трех-четырех лет начиная примерно с 14 и до 17–18 лет в организме девочки происходят важные изменения – *пубертатная перестройка*. Если эти изменения будут происходить правильно, то к 17–18 годам (в городах России это средний возраст начала интимной жизни) у девушки сформируется и сексуальное влечение, и способность испытывать наслаждение в интимной близости. Если же пубертатная перестройка по каким-то причинам потеряет несколько существенных элементов, то юная особа войдет в половую жизнь, не испытывая к ней должного интереса и не получая от нее удовольствия. Давайте посмотрим, как должна развиваться девочка старшего подросткового возраста, чтобы ее будущая сексуальная жизнь стала радостной.

В начале периода взросления девочка физически почти ничем (кроме половых органов) не отличается от мальчика того же возраста: грудь неразвита, волосяной покров под мышками и на лобке отсутствует, да и форма тела нейтральная, детская. И интереса к противоположному полу она не испытывает – живет всецело интересами девчоночьей субкультуры.

Но вот лет с 13, чаще – с 14, иногда с 15 начинается гормональная перестройка. Начинает ее *гипоталамус* – особый отдел мозга, который управляет всем процессом превращения девочки в девушку. Он выделяет особые вещества – гормоны, называемые факторами освобождения, или химическими медиаторами. Из гипоталамуса они поступают в *гипофиз* – еще один отдел мозга, который под их воздействием начинает производить гормоны, называемые *гипофизарными гонадотропинами*, а также гормоны роста. Одни из них стимулируют рост и предполовое созревание, другие – деятельность надпочечников и щитовидной железы. Именно эти железы, в свою очередь, вырабатывают гормоны, определяющие развитие девочки. Главным среди гипофизарных гонадотропинов по праву считается фолликулостимулирующий гормон (ФСГ). Под действием ФСГ в яичниках активизируется рост фолликулов – пузырьков, содержащих незрелые яйцеклетки. Фолликулы растут, а их стенки выделяют «настоящий» женский половой гормон – *эстроген*.

Под воздействием эстрогена и мужских гормонов (тестостеронов), которые также присутствуют в организме девочки, начинается рост волос сначала на лобке, через один-два года – в подмышечных впадинах, а затем и на ногах ниже колен.

Постепенно под воздействием всей совокупности гормонов – половых (эстрогена и тестостерона) и гормонов роста – меняется внешность девочки. Она неожиданно начинает расти, опережая мальчиков своего возраста (потом мальчики, конечно же, ее обгонят), руки и ноги удлиняются так быстро, что нарушаются пропорции тела. В период ускоренного роста исчезает детская припухлость щек, изменения во внешности говорят о том, что девочка превращается в девушку. Формы тела становятся все более округлыми, фигура – более женственной. Начинает увеличиваться грудь. Соски вытягиваются и пигментируются. Очерчивается талия, таз расширяется. На бедрах и ягодицах откладывается жировая ткань.

Изменяется и кожа девушки. Верхний слой, эпидермис, становится более тонким (женская кожа нежнее, тоньше и мягче мужской), меняется деятельность сальных желез. Часто в период гормональной перестройки девочки страдают от закупорки сальных желез и появления прыщей и угрей. Расширяются кровеносные сосуды, поэтому девочки-подростки легко краснеют.

Со временем волосяной покров на лобке формируется по женскому типу и принимает форму треугольника, в подмышечных впадинах волосы становятся гуще. Начинают свою работу особые потовые железы – апокриновые, выделяющие специфические «женские» запахи – *феромоны*, очень летучие вещества, иначе называемые сексуальными аттрактантами<sup>5</sup>. До этого времени функционировали только обычные потовые железы, которые расположены по всей поверхности тела. Апокриновые железы не имеют к ним никакого отношения. Они расположены в подмышечных впадинах, на малых половых губах, возле анального отверстия, в области пупка и сосков. У них свои отдельные каналы и особый состав пота – при высыхании он застывает в виде клейкой пленки, а его запах возможно уловить лишь при разложении его бактериями. Но дело не в запахе: вырабатываемые апокриновыми железами феромоны улавливаются особым органом мужчины – он называется *вомероназальным* и представляет собой два углубления по 2 миллиметра каждое, располагающиеся в носу и заполненные особыми нервными клетками, которые при попадании на них феромонов посылают организму мощные сигналы возбуждения. Иными словами, феромоны воспринимаются вовсе не как запах, а как сексуальный стимул. Кажется парадоксальным, что рост и развитие апокриновых желез, вырабатывающих сексуальные аттрактанты, несколько опережает развитие половой системы в целом.

*Рост и развитие желез, выделяющих сексуальные аттрактанты, опережает собственно половое развитие: девочка привлекает противоположный пол еще до того, как в ней возникла эта потребность.*

---

<sup>5</sup> Аттракция (от лат. *attractio*) – привлечение.

## Развитие личности: от девочки к женщине

В старшем подростковом возрасте (9 – 11-й классы) происходит и становление девушки как личности. Эти три-четыре года – важнейший этап в ее жизни, во многом (если не во всем!) определяющий последующую судьбу. Главное, что происходит в психике юной особы, – это рост и развитие ее *самосознания*. В этот короткий период девушка поглощена мыслями о выборе жизненного пути, о будущей профессии. Она осваивает новые виды деятельности. Проявляются ее главные ценности, формируются идеалы и круг друзей, появляются собственные интересы и обостряются индивидуальные черты характера – от мягкости и уступчивости до упрямства и негативизма. Говоря научным языком, в этот период формируется личностная и половая идентификация девушки: она осознает свои индивидуальные черты, склонности и интересы, начинает четко понимать, что у нее есть собственный характер и этот характер отличается от характера других знакомых ей девушек (как ей кажется – в лучшую сторону). Теперь она воспринимает себя не просто как девочку Машу или Свету, а как человека, принадлежащего к определенной группе людей, объединенной общими чертами, – к женскому полу.

Существенно изменяется и общение девочек: оно становится более глубоким и содержательным. Возникают эмоционально насыщенные отношения: привязанность, дружба и, наконец, любовь. Необычайно ярко вспыхивает потребность в принадлежности к какой-нибудь группе сверстниц, часто даже в настоящем слиянии с этой группой.

***Интерес к мальчикам появляется за год, два или три до первой влюбленности. Очень важно не подавлять его – иначе девушка может не развить в себе способность испытывать любовное чувство.***

Пробиваются и первые ростки интереса к противоположному полу. Мальчишки больше не кажутся девочке одинаковыми, она начинает кого-то мысленно выделять, к кому-то испытывать симпатию. До первых влюбленностей остается еще год или два, у некоторых – три или четыре, но сам интерес уже достаточно выражен. Постепенно в результате сложных взаимодействий образа отца, любимых киногероев и собственных фантазий формируется и образ «идеального мужчины», поначалу довольно смутный, размытый и противоречивый.

Известный американский психотерапевт Дебора Теннен на основе анализа аудиозаписей общения в девичьих группах показала, что начиная с 14 лет доля разговоров о мальчиках неуклонно увеличивается. При этом для каждой девочки характерно строго определенное количество фраз о представителях противоположного пола: у одних они всегда составляют 25 % от всех высказываний, у других – 30 %, у третьих – до 50 %. Содержание таких фраз может меняться, а вот их доля в речи остается неизменной. Это похоже на почерк: написать можно что угодно, от стихов до бухгалтерского отчета, а почерк будет все тем же. Процент высказываний о мальчиках сохраняет стабильность на протяжении нескольких месяцев, затем повышается, но при этом вновь остается постоянным и строго индивидуальным для каждой девочки.

## Как организм готовится к интимной жизни

У девочки старшего подросткового возраста растут и развиваются наружные (клитор, большие и малые половые губы) и внутренние (влагалище, или вагинальная трубка, матка, яичники) половые органы. К 17–18 годам они достигают размеров, соответствующих взрослому состоянию. Но самое главное – растет и развивается нервный аппарат половой системы, тот самый, который в будущем даст женщине возможность наслаждаться интимной жизнью. Основа, фундамент этого аппарата – *рецепторы*, чувствительные нервные окончания, которые преобразуют воспринимаемое раздражение в нервные импульсы. «Надстройка» аппарата – нервные узлы, передающие импульсы дальше, и так называемые эфферентные<sup>6</sup> нервные окончания. Последние будут управлять движениями влагалища, обеспечат прижатие его стенок к мужскому половому органу и «засасывающую» функцию. Да, интимная близость с физиологической точки зрения вовсе не так проста, как может показаться со стороны! Это довольно сложный процесс с несколькими важными участниками.

Итак, когда мы говорим «нервный аппарат растет» – это значит, что нервные окончания увеличиваются в размерах и поднимаются до слизистой оболочки влагалища, достигая почти 3 миллиметров в длину. Говоря «развивается», мы имеем в виду, что окончания эти наполняются нейромедиаторами – особыми химическими веществами, которые и превратят внешнее прикосновение в нервные импульсы. А уж в гораздо более высоких структурах нервной системы эти самые импульсы превратятся в ощущение наслаждения. Весь этот рост и развитие обеспечивается двумя группами гормонов: эстрогенами и андрогенами. Первые, как мы говорили, вырабатываются в фолликулах яичника, вторые – в надпочечниках и тоже в фолликулах.

***В старшем подростковом возрасте в гениталиях девушки – благодаря повышенной выработке гормонов – развиваются две группы нервных окончаний: чувствительные – они обеспечат ей яркие ощущения, и двигательные (эфферентные) – они помогут ей крепко охватывать половой орган партнера.***

С опережением растут и развиваются рецепторы клитора. В 14 или 15 лет девочка неожиданно для себя открывает, что прикосновения к клитору, которые раньше были абсолютно нейтральными, теперь доставляют ей удовольствие, а вскоре – и наслаждение, впоследствии приводя к клиторальной разрядке. К сожалению, так происходит не у всех, но о тех, кто становится исключением, разговор особый, он у нас еще впереди. Эстрогены и андрогены одновременно повышают сексуальное влечение девочки, и она начинает систематически заниматься самоудовлетворением, доводя себя до оргазма. Иногда ее чувственности для разрядки недостаточно, и тогда она ограничивается ощущением наслаждения от стимуляции клитора. Большинство из открывших для себя эти «маленькие радости» ласкает клитор пальцем (мануальное самоудовлетворение), примерно треть – струей воды в душе, около 10 % – просто сильно сжимают бедра (миотоническое самоудовлетворение).

Заметим, что второй и третий способы для взрослых женщин – начиная лет с 25 – недоступны. И знаете почему? Да потому, что рецепторы клитора у юной девушки 15–19 лет намного более чувствительны, чем у взрослой женщины! В ее кровеносной системе, в тканях клитора и влагалища эстрогенов и андрогенов больше, чем у взрослой, а после 21–22 лет секреция этих гормонов снижается иногда настолько, что клиторальный оргазм исчезает: прикосновения к клитору приятны, но не более. В своей практике я наблюдал много таких случаев:

---

<sup>6</sup> Эфферентные нервные волокна (от лат. efferens, род. падеж efferentis – выносящий) – двигательные (моторные) волокна, передающие возбуждение от центральной нервной системы к рабочим органам.

в 10 – 11-м классах, на первом курсе института мастурбация проходила замечательно, а на втором курсе, без каких-либо травм, переживаний или происшествий, разрядка от нее исчезала.

Чувствительность нервных окончаний клитора у большинства юных особ настолько высока, что 90 % девочек из тех, кто занимается самоудовлетворением, пришли к нему абсолютно самостоятельно, лично открыв для себя и прикосновения к клитору, и разрядку. Остальным 10 % подсказали более развитые подружки. Как показывают исследования, из трех способов самоудовлетворения, о которых мы говорили выше, наиболее полезен первый – мануальный, и наименее – третий, миотонический. Именно при первом способе достигается как максимальный приток крови к влагалищу, так и наилучший рост и развитие вагинальных рецепторов и эфферентных (двигательных) окончаний.

## Гормоны и самоудовлетворение

Да, девочки занимаются самоудовлетворением. Прежде всего, конечно, чтобы получить наслаждение и снять напряжение – сексуальное (которое уже появилось) и общее эмоциональное (жизнь подростка нелегка!). Исследования показывают, что у 10– и 11-классниц 40 % всех актов самоудовлетворения совершаются непосредственно перед выполнением домашнего задания по физике или математике. Но помимо этого, при мастурбации осуществляется своеобразный массаж половых органов, который усиливает обменные процессы в них, готовя тем самым к началу интимной жизни.

У рецепторов есть один важнейший параметр – минимальное воздействие на рецептор (при стимуляции половых органов это механическое давление), при котором он начинает посылать достаточный поток нервных импульсов (на самом деле электрических) в определенный центр спинного мозга. Чем лучше развит рецептор, то есть чем больше в нем молекул нейромедиатора, тем ниже «абсолютный порог», тем больше импульсов посылает он в спинной мозг. Это касается и эфферентных нервных окончаний. Если они как следует разовьются под воздействием гормонов и мастурбации, то обеспечат впоследствии прижатие стенок влагалища к члену партнера, а если останутся недостаточно развитыми – должного прижатия не будет и наслаждения от близости девушка не почувствует.

Законы физиологии интимной жизни суровы и непреклонны: занималась самоудовлетворением в старшем подростковом возрасте (10 – 11-й классы) – значит, подготовила свои половые органы к сексуальной жизни и будешь ею наслаждаться. Не занималась – значит, нервный аппарат половых органов к сексу не готов, и ощущения твои будут весьма скромными, а то и вовсе никакими. Останется для тебя только психологическое удовольствие от близости с любимым человеком... Впрочем, многое можно исправить, если как следует поработать над собой – в том числе и с помощью этой книги, а в более сложных случаях – обратившись к врачу-сексологу.

Добавлю еще один важный момент: во время самоудовлетворения и в головном мозге, и в фолликулах яичника, и в надпочечниках выделяются важные химические вещества, обеспечивающие чувство наслаждения при половом акте. В мозге это энкефалины и эндорфины (природные, или эндогенные, опиаты, которые иногда еще называют естественными наркотиками), а также окситоцин; в фолликулах яичников и надпочечниках – эстрогены. Подробнее о конкретном действии каждого из них я расскажу в главах «Интимная близость шаг за шагом» и «Что такое оргазм?». Конечно, при мастурбации они вырабатываются в количествах несравненно (раз в 5 – 10) меньших, чем в настоящей близости. Но самоудовлетворение, как показывают самые современные нейрофизиологические исследования с применением вживленных электродов, «тренирует» выработку всей этой «сексуальной химии». Так, при самоудовлетворении девушек в возрасте 16–17 лет электрическая активность нервных окончаний возрастает в четыре раза, приток крови – в три раза. У 25-летней женщины – только в полтора и два раза соответственно.

Группа ученых Университета Беркли под руководством Джона Моргенталера проследила количество секреции эндогенных (природных) опиатов при самоудовлетворении группы из 20 девушек 17 лет на протяжении года. Все девушки принадлежали к среднему социальному классу, нормально учились, половую жизнь не вели и характеризовались так называемой средней для своего возраста мастурбационной активностью – одна-две «маленькие радости» в день. Так вот, за год регулярного самоудовлетворения количество выделяемых за три-четыре минуты аутоэротической практики эндогенных опиатов увеличилось на 30 %! Таким образом, по результатам этого и других подобных исследований можно сделать вывод, что *мастурбация*

*– это не только средство развития нервного аппарата гениталий, но и тренировка секреторного аппарата головного мозга.*

## Влюбленность – фундамент будущей страстности

Тем юным девам, которые по разным причинам (о них мы еще поговорим) оказались в стороне от аутоэротической практики, а следовательно, от развития своих половых органов и необходимых желез внутренней секреции, природа оставила еще одну возможность «сексуальной тренировки» – состояние влюбленности. Подростковые влюбленности – явление чрезвычайно распространенное, гораздо более распространенное, чем любовь у взрослых. Большое, серьезное, всеохватывающее чувство (так называемую романтическую любовь) испытывают, по разным данным, от 70 до 74 % взрослых людей. Остальным 26–30 % она недоступна – хотя они способны на другие, менее сильные виды любви. Чаще всего барьером на пути к мощному чувству становится *неспособность к идеализации* другого человека, неспособность воспринимать его как самого умного, самого доброго, самого обаятельного и вообще как самого-самого... Ну, не могут они взять и приписать обычному, пусть и вполне хорошему человеку какие-то необыкновенные достоинства, замечательные личностные качества. А ведь именно идеализация, или, как говорил мой великий учитель, академик В. В. Ковалев, «пьедастализация», – тот фундамент большой любви, на котором строится все остальное: от сексуального влечения до желания прожить вместе с любимым всю жизнь. К слову, сегодня психотерапевты и сексологи считают неспособность к романтической любви серьезным невротическим расстройством, требующим лечения.

Что же касается подростковой влюбленности, то она встречается практически у 95 % юношей и девушек, в том числе и у тех, у которых во взрослом возрасте настоящая любовь не случится. Причины ее возникновения те же, что и у взрослых: потребность идеализировать некоего конкретного человека, а затем, психологически примкнув к нему, слившись с ним, почувствовать самого себя и более достойным, и, что важно, более защищенным. На языке психоанализа это называется *«сформировать идеальный объект и слиться с ним, обеспечив себе высокую самооценку и чувство безопасности»* (и еще много других психологических выгод).

Вот только возникает подростковая влюбленность гораздо легче, чем любовь взрослых: способность к идеализации у 15 – 16-летних выражена максимально, они могут влюбиться мгновенно. А лабильность (подвижность) их психических процессов так велика, что состояние экзальтации и экстаза возникает очень быстро. Есть у подростковой влюбленности и другие, дополнительные причины, практически отсутствующие у взрослых. В этом возрасте огромную (как правило, решающую!) роль играет мнение окружающих ровесников, друзей. Как показывают многочисленные серьезные исследования, у юношей и девушек старшего подросткового возраста интерес к мнению взрослых – родителей, учителей, родственников – крайне незначителен. Все их мысли и чувства обращены к группе сверстников, такое вот у них «психическое расстройство». Годом к 22–24 эта особенность психики, слава богу, проходит, и мнение окружающих уже не является для нас решающим.

Для подростка невероятно важно, чтобы окружающие его уважали, лучше – восхищались, еще лучше – завидовали. Таким объектом восхищения и зависти со стороны подружек для девушки может служить обворожительный (по ее мнению) молодой человек. Этот юноша обеспечивает ей более высокое место в групповой иерархии. Важным моментом в подростковой влюбленности является и стремление казаться самой себе и окружающим более взрослой, которое наряду с желанием вызвать уважение «референтной группы»<sup>7</sup>, состоящей из семи-восьми девчонок-одноклассниц, иногда выступает в качестве главного мотива влюбленности.

---

<sup>7</sup> Референтная группа (от лат. referens – сообщающий) – реальная или условная социальная общность, с которой индивид соотносит себя как с эталоном и на нормы, мнения, ценности и оценки которой он ориентируется в своем поведении и в самооценке.



*Опыт влюбленности необходим взрослеющей девочке как воздух. Ведь ей предстоит сформировать собственный образ женщины и образ мужчины, который будет ей близок. А это невозможно сделать вне контакта со сверстником другого пола. Девочке-подростку очень важно убедиться, что она может быть привлекательной, может нравиться мальчику.*

Влюбленность научит девушку прислушиваться к другому человеку, который сильно от нее отличается и в то же время очень ценен для нее, поможет ей лучше узнать саму себя, увидеть свои эмоциональные и поведенческие реакции, начать реально оценивать свое взаимодействие с партнером. Мысль о том, что она любима, будет поддерживать и окрылять ее. Она будет ощущать себя важной и нужной в жизни другого человека, достойной чьего-то теплого чувства.

## Из чего состоит подростковая влюбленность?

XX век заставил психологов, психоаналитиков, врачей-психотерапевтов, сексологов, физиологов и биохимиков всерьез заняться тем, чем раньше занимались писатели и поэты – любовным чувством, говоря точнее – *состоянием любви*. Поэтому сегодня, изучив его всесторонне, мы знаем об этом состоянии довольно много, хотя далеко не все. Хотя, честно говоря, мы пока далеки от понимания ключевой проблемы любви: почему мы влюбляемся именно в этого человека, а не в другого? Многие другие аспекты любовного чувства и влюбленности тоже пока остаются для нас загадкой, но изучено уже очень многое, в том числе и автором этих строк.

Итак, подростковая влюбленность (как мы уже выяснили, это самостоятельное чувство, а не первый этап большой романтической любви) состоит из двух главных идей (когнитивных структур) и множества возникающих в результате этих идей эмоциональных и вегетативных (телесных) процессов. Фундамент любви – идеи. *Идея первая*: объект любви (Вася, Петя или Махмуд) намного лучше, умнее, внешне привлекательнее и в целом достойнее, чем все остальные молодые люди. Остальные мальчишки, может быть, и неплохие ребята, но Вася на порядок выше. Проще говоря, остальные и рядом не стояли, в подметки ему не годятся! *Идея вторая*: объект любви не только замечательный, исключительный человек, светлый гений всех времен и народов, но и наиболее подходящий для меня человек. Только с ним я могу быть счастлива и хочу прожить с ним всю жизнь! А если кто-то (родители или кто-нибудь из подружек) этой первой идеи не разделяют, то только потому, что недостаточно знают и понимают Васю. Или потому, что глупые, или и то и другое вместе!

Эти идеи порождают множество эмоций: и желание постоянно находиться рядом с объектом любви, и эмоциональный подъем, и необычайный прилив сил (гипермобилизацию), и стремление жить интересами, мыслями и чувствами любимого, проникнуть в его внутренний мир. Эти же мысли о Васе как об идеальном человеке пробуждают сексуальное влечение. У девушки 15–16 лет это влечение пока, выражаясь профессиональным языком психологов и сексологов, «не генитальное»: она в большинстве случаев не стремится к истинной интимной близости, но желает прижаться к своему молодому человеку, быть в его объятиях, хочет, чтобы он ее целовал, ласкал и вообще от нее не отрывался... У некоторых девушек в этом возрасте имеет место и истинно сексуальное влечение, но таких немного.

***Лежащие в основе любовного чувства две простые (и чаще всего, ошибочные) идеи: объект моей любви лучше, умнее и добрее других и – вторая: я могу быть счастлива только с ним, ни с кем другим – в 2–3 раза усиливают выработку половых гормонов в организме девушки.***

Но само эротическое влечение у девушки, стремление целоваться, прижиматься, желание, чтобы любимый мальчик ласкал ее тело, стимулирует рост и развитие нервного аппарата гениталий: рецепторов, эфферентных окончаний и ганглиев. Ведь и этот эмоциональный и эротический подъем, и сами ласки происходят на фоне повышенного содержания в организме 15 – 16-летней девочки половых гормонов, прежде всего эстрогена, а во вторую очередь тестостерона. Гормональная система девочки-подростка очень активна: в ответ на поцелуи и ласки, как показывают исследования нейрофизиологов, она может выделить в два раза больше эстрогенов и тестостерона, чем организм 30-летней женщины! У тех девочек, которые к периоду влюбленности уже начали мастурбировать, эти процессы совершенствования нервного аппарата половых органов протекают особенно быстро и интенсивно. Девочки, еще не включившиеся в аутоэротическую практику, часто включаются в нее, будучи влюбленными. И даже если

самоудовлетворение так и не входит в практику, нервный аппарат гениталий все равно будет развиваться, пусть и не с такой интенсивностью.

## Поцелуи, ласки, петтинг...

Статистика утверждает, что в пяти крупнейших городах России настоящую интимную жизнь в школьные годы начинают около 20 % девушек-подростков (в Москве, конечно, этот процент выше). По мнению специалистов, только половина девушек сделали это по истинно сексуальным причинам – буквально сгорая от страсти и желая испытать наслаждение от близости (и только в таком случае это полезно!). Чаще же сексуальные отношения между подростками происходят по инициативе молодых людей – у них влечение намного сильнее. Девушка же всего лишь идет навстречу «пожеланиям трудящихся» – потому что боится потерять отношения или хочет казаться взрослой себе, своему молодому человеку, своей «референтной группе».

Оставшиеся 80 %, находящиеся в состоянии подростковой влюбленности, в большинстве своем занимались так называемыми околосексуальными действиями (мы, сексологи, еще называем их заместительными). К ним относятся общие ласки (при этом партнеры обнажены), петтинг – прикосновения руками к половым органам партнера, ласки этих органов. Некоторые пошли дальше: они практиковали введение члена в преддверие влагалища – небольшое пространство до девственной плевы (так называемый вестибулярный коитус); другие девушки давали своим молодым людям совершать фрикции и семяизвержение между бедер. Мальчики в этом возрасте находятся в таком состоянии, что, как правило, совершают фрикции не более минуты, после чего происходит семяизвержение. Степень возбуждения у девушек, в силу их переполненности половыми гормонами, столь велика, что и околосексуальные действия вполне способствуют росту и развитию нервного аппарата их гениталий, тем более что подобные действия совершаются месяцами, а нередко и годами (10 – 11-й классы). Взрослые женщины, лет 25–30, конечно же, могут получить от викарных действий какое-то удовольствие, но не более. Нервный аппарат их половых органов не изменится ни на йоту – уровень гормонов низковат. А вот девушки-подростки в подобных ситуациях этот аппарат развивают и совершенствуют.

***Объятия, поглаживания, поцелуи, петтинг – без какого-либо истинного сексуального контакта – у старших подростков – максимум лет до 19-ти – мощно стимулируют развитие чувствительных и двигательных нервных окончаний в гениталиях, обеспечивая их хорошую «работу» на всю жизнь.***

Почти всегда с окончанием пубертатного возраста заканчивается и подростковая влюбленность – часто драматически. Девушки ищут новых, более серьезных чувств и новые объекты любви. Большинство из них начинают свою настоящую интимную жизнь уже осознанно, в возрасте 19–21 года, а примерно 20 % – даже позже, между 22 и 24 годами. Это уже совсем другие девушки: за два-три года они становятся существенно более развитыми и в интеллектуальном, и в эмоциональном плане. Но важно, что за те же два-три года до начала интимной жизни их половые органы, прежде всего нервный аппарат этих органов, созрели для близости. Рецепторы, эфферентные окончания, ганглии – все действует хорошо, уже при первом половом акте девушки испытывают наслаждение от фрикций, при третьем, пятом или седьмом появляется так называемая экстатическая охваченность, а при десятом, двенадцатом или двадцать третьем наступает пик близости – вагинальный оргазм.

## Молодых и сексуальных становится больше

Еще 20, а то и 15 лет назад большинство сексологов на основании серьезных исследований и собственных наблюдений были твердо уверены в том, что в первые три-четыре года интимной жизни 90 % молодых женщин получают разрядку в близости с партнером только от стимуляции клитора. Вагинальная разрядка приходит позже, а до этого представительницам прекрасного пола еще нужно дойти и до наслаждения фрикциями, и до состояния экстатической охваченности (о том, что это такое, я расскажу в следующей главе «Интимная близость шаг за шагом»). При этом считалось, что в странах Восточной Европы (Чехии, Словакии, Польше, Белоруссии, Украине, России) и наслаждение фрикциями, и вагинальный оргазм в эти годы вообще случаются только у 6–7 % юных особ. Но в последние несколько лет благодаря акселерации развития, снятию моральных и религиозных запретов на самоудовлетворение и широкому распространению «околосексуальных» действий эти цифры существенно изменились.

Сегодня мы полагаем, что в крупных городах нашей страны в первый год от начала интимной жизни настоящего «пика близости» достигают практически 10 % девушек, в следующие два года – еще около 20 % (изучены девушки, получающие после школы высшее образование на дневных и вечерних факультетах). И еще больше юных особ достигают за эти годы состояния экстатической охваченности. Так что ситуация, при которой первые три-четыре года интимной жизни, потенциально самые прекрасные – молодость, энергия, отсутствие «взрослых» забот, большое количество свободного времени! – проходят при недостатке по-настоящему полных и ярких ощущений, начинает коренным образом меняться к лучшему. Вот конкретные плоды того процесса, который в народе называют «сексуальной революцией», а на самом деле он представляет собой ускоренную, форсированную эволюцию. Ведь изменения происходят прежде всего в сознании девушек, их партнеров, родителей и общества в целом. А процессы в сознании протекают отнюдь не быстро... Это почты, телеграфы и банки можно захватить за одну ночь, а для изменения отношения к интимной жизни и, как следствие, к ее практике необходимо как минимум десятилетие.



*Лена, студентка 2-го курса экономического вуза, пришла ко мне на прием через неделю после того, как ей исполнилось 19 лет. Выглядела она встревоженной и рассказала следующее...*

*«Вот уже ровно год я живу интимной жизнью. У меня постоянный друг, старше меня на два курса. Не то что я безумно влюблена, но Витя мне очень нравится. Конечно, огорчает, что он не делает мне предложения и даже не стремится жить вместе, но в нашем возрасте у всех такая ситуация. Испытываю к нему сексуальное влечение, часто – достаточно сильное; от его ласк возбуждаюсь еще сильнее, в близости получаю удовольствие, но разрядки не достигаю. Честно говоря, сладострастные ощущения у меня есть, вот только они не захватывают меня с головой. Как бы мне ни было хорошо, я все осознаю, я знаю, сколько времени осталось до прихода с работы его родителей. Полгода назад, во время летних каникул, Виктор уехал на два месяца «подзаработать денег», а я завела роман с мужчиной вдвое меня старше – уж очень хотелось достичь оргазма, о котором столько говорят и пишут. Роман наш чуть не закончился свадьбой. Нас остановило только то, что мой любимый на несколько месяцев старше моего отца. Очень нам было хорошо вместе, но не в интимной сфере, в ней все было так же, как и с Виктором...*

*А вот два года назад, весной, когда я только заканчивала 11-й класс, я испытала необыкновенные ощущения с одноклассником. Нет, настоящей интимной близости у нас не*

*было – он не решился, но от поцелуев в грудь, от прикосновений к низу живота (через белье!), я испытывала такое возбуждение и такое наслаждение, что была уверена: войди он в меня даже на секунду, я тут же кончу. В этих ласках я никогда не знала, сколько прошло времени; наверное, именно это врачи и называют «сужением сознания». После ухода моего друга часа два я пребывала в таком состоянии, что мои родители и до сих пор уверены: мы с ним были любовниками. Но мальчик уехал учиться за границу, даже на каникулы не приезжает. Эти ощущения я никогда не забуду...»*

## **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.