

АЛЕКСАНДР ПОЛЕЕВ

КАК СОХРАНИТЬ

**SEX** <sup>(18+)</sup>

В СУПРУЖЕСТВЕ

И ЧЕРЕЗ 5 ЛЕТ...

И ЧЕРЕЗ 20 ЛЕТ...

СЕКРЕТЫ  
ОТ ИЗВЕСТНОГО  
ВРАЧА-СЕКСОЛОГА,  
О КОТОРЫХ ПРИВЫКЛИ  
МОЛЧАТЬ



Александр Полеев

# **Как сохранить SEX в супружестве**

«ЭКСМО»

2013

**Полеев А. М.**

Как сохранить SEX в супружестве / А. М. Полеев — «Эксмо»,  
2013

ISBN 978-5-699-64365-3

Не секрет, что у многих супружеских пар после трех-пяти-десяти лет интимная жизнь не только теряет остроту и свежесть, а часто просто сходит на нет. Возможно ли пронести чувство страстной влюбленности через годы супружества? Как не допустить того, чтобы секс не стал надоедливым ритуалом или вообще исчез из семейных отношений? Может ли быть счастливым брак без секса? Известный российский врач-сексолог, психотерапевт Александр Полеев в течение 40 лет оказывает помощь парам, страдающим «сексуальной скукой». Из книги вы узнаете о причинах этого расстройства и конкретных способах его преодоления, а также о том, как сохранить насыщенную и разнообразную интимную жизнь и через 5, и через 20 лет. Все рекомендации и методы, изложенные в книге, используются автором на протяжении нескольких десятилетий и доказали свою эффективность у тысячи супружеских пар!

ISBN 978-5-699-64365-3

© Полеев А. М., 2013

© Эксмо, 2013

# Содержание

Предисловие	5
Глава 1	8
1. Особое состояние сознания	9
2. Вторичное слияние	11
3. Гормональный скачок	14
4. «Троечники по сексу» становятся отличниками	16
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# Александр Полеев

## Как сохранить SEX в супружестве

### Предисловие

Ну вот, дорогая читательница, вы и достигли заветной цели. После нескольких лет сексуальной свободы, наполненных любовными победами и страстными ночами, вы решили не заниматься любовью ни с кем, кроме него, избранника вашего сердца, вашего любимого мужа...

И вы, дорогой читатель, после стольких лет безумных романов и незабываемых ночей решили стать супругом и не заниматься любовью ни с кем, кроме нее, избранницы вашего сердца, вашей любимой жены.

Как, вам никто об этом не сказал? Неужели вас никто не поставил в известность, что верность – это неотъемлемая часть супружества? И то, что еще недавно было нормой вашей жизни – новые партнеры, сегодня уже является искушением, которое нужно преодолевать. Вам предстоит заниматься любовью только с одним человеком, постоянно с одним и тем же, и нисколько не скучать при этом.

А ведь наслаждение сексом в наше время стало одной из самых важных составляющих жизни почти каждого человека. Наша эпоха – последние шестьдесят лет – это первая в истории человечества эпоха, сделавшая сексуальность чем-то большим, чем обыденное явление. Наше время превратило сексуальную жизнь в нечто сверхценное, сверхзначимое, и большинство людей эту сверхзначимость осознает и принимает.

**Разрушительная сила «скуки в постели».** Уже очень давно психологи, психотерапевты и сексологи установили, что главная сила, разрушающая семью, вовсе не принципиальные разногласия и конфликты. Люди с принципиальными различиями во взглядах, планах на жизнь и т. д. попросту не объединяются в супружеские пары или делают это крайне редко. Основная деструктивная сила – это феномен, получивший название «*сексуальная усталость*», «*сексуальная скука*» и даже «*сексуальная пустыня*». Суть этого явления в том, что очень благополучные, просто благополучные и относительно благополучные супружеские пары уже через несколько лет после свадьбы перестают жить интимной жизнью или живут ею крайне редко – раз в месяц, раз в два месяца, а то и реже. И так на протяжении многих лет – с эпизодическими вспышками половой активности: на отдыхе или после каких-то «сближающих» событий.

Но только в последние 10—15 лет, с развитием психотерапевтической и сексологической помощи, с развитием сексологии как науки, а также благодаря новейшим методам исследований – электронным (полиграф – «детектор лжи»), аудиовизуальным и биохимическим («сыворотка правды») исследованиям в гипнотическом погружении – нам стал известен истинный масштаб этой драмы, а скорее – трагедии. Да-да, именно трагедии: как же еще определить ситуацию, когда мужчина и женщина, прожившие друг с другом 5–10—15 лет, глубоко привязанные друг к другу, вынуждены расстаться только из-за отсутствия сексуального влечения друг к другу, из-за отсутствия интимной жизни? В подавляющем большинстве случаев мы говорим о супружеских парах, поженившихся по любви, часто – по страстной любви, у которых в начале отношений имела место отличная сексуальная жизнь! А вот уже через 3–5–7 лет эта жизнь свелась практически к нулю... И речь идет о достаточно молодых и здоровых людях!

Исследования показали, что в крупных городах России 72% супружеских пар со стажем супружества от 3 до 5 лет вступают в интимные отношения в среднем один раз в неделю, со стажем от 5 до 10 лет – один раз в две недели. В то же время почти 20% супругов второй группы (их возраст от 32 до 40 лет) занимаются сексом в среднем один раз в месяц (12 раз в год!) – иначе как «*сексуальной пустыней*» такую жизнь не назовешь!

**Мужья и жены.** Уязвимое звено в супружеском сексе – это мы, мужчины. Именно мужья перестают испытывать сексуальное влечение к женам, еще вполне привлекательным внешне, часто находящимся на пике своей сексуальности, испытывающим выраженное сексуальное влечение, достигающим и высоких степеней наслаждения, и яркой оргазменной разрядки. Положительные стороны супружеского секса – получение максимального наслаждения при минимуме энергетических затрат (благодаря биологической подстройке супругов друг к другу) – решительно отступают на второй план...

Жены выступают в качестве пострадавших: они испытывают настоящие муки от неудовлетворенного влечения, подозрений и ревности. Медленно шли они к пику своей чувственности, наконец достигли этого пика, как правило, именно с мужем – и на этом пике в свои 30—35 лет оказались практически без секса... Поначалу жены убеждены, что сексуальное равнодушие мужа вызвано либо его болезнью, либо наличием у него любовницы – с этим они и приводят несчастного к психотерапевтам и сексологам. С течением времени жены убеждаются, что нет ни сексуального расстройства, ни (чаще всего) любовницы; просто к ней, любимой жене, почему-то нет влечения. От этого им становится еще тяжелее, они постоянно думают о том, почему же они так нежеланны, что именно они делают не так? Мучительные эти размышления довольно быстро переходят в настоящую депрессию... Обида на отсутствие влечения мужа, подозрения в неверности, потребность в самоутверждении часто (в последние годы все чаще!) подталкивают «жертву» к собственным внесупружеским связям. Отчуждение между мужем и женой нарастает, супружество присутствует лишь на бумаге, а фактически оно перестает существовать...

Отсутствие интимной жизни разваливает, казалось бы, вполне благополучную семью как картонный домик взаимными раздражением, претензиями, обидами, часто – романами на стороне.

***Супружеская пара, в которой интимная жизнь сведена к минимуму, крайне уязвима. В такой семье и муж, и жена не только открыты для появления новых сексуальных партнеров, но и готовы по любому, самому невинному поводу вспыхнуть раздражением, гневом, агрессией.***

Тем более что сегодня, благодаря существованию Интернета, поиск партнеров и партнерш на стороне облегчен до предела.

В конце концов супружеская пара распадается со всеми сопутствующими такому распаду явлениями: невротическими расстройствами, депрессиями, психологически травмированными детьми. Демографическая статистика показывает, что в крупнейших городах России 43% супружеских пар, достигших 5–10 лет супружеского стажа, распадаются именно из-за отсутствия интимной жизни, а еще около 10% разводятся из-за сексуальной неверности одного из супругов. На приеме психотерапевтов и сексологов семьи с проблемой супружеской скуки и «сексуальной пустыни» составляют от 30 до 40% наших клиентов, и их доля в общем количестве пациентов постоянно растет. В большинстве случаев мужья, вступившие в какие-то сексуальные связи на стороне, признаются, что их новые подруги и по своим человеческим, и по сексуальным качествам уступают женам, но вызывают в них, мужьях, мощное сексуальное влечение.

Сексуальная скука наблюдается в большинстве длительно существующих супружеских пар, но, слава богу, не у всех она достигает уровня «сексуальной пустыни». В последние годы «первичная сексуальная скука» нередко наблюдается и у женщин... («скука вторичная», реакция на утрату влечения со стороны мужа, имеет место достаточно часто). И для них любимый муж становится сексуально непривлекательным, и они избегают интимных контактов с ним, и они ищут (нередко очень активно!) сексуальных радостей на стороне...

Не нужно думать, что снижение активности в интимной жизни – это феномен, свойственный только нашему времени или только нашей стране.

Нет, явление это наблюдается с момента появления моногамного брака, впервые описанного великими римскими врачами Цельсом и Галеном, потом средневековыми, в первую очередь французскими, эскулапами. Оно существует во всех странах (по крайней мере, во всех цивилизованных странах). Вплоть до конца XIX века общество, находясь под влиянием религиозных установок, и не предполагало, что интимные отношения в супружестве должны приносить наслаждение. «Бог создал супружеский секс для продолжения рода, но радости он приносить не должен», – говорил, писал и всячески проповедовал Фома Аквинский, наиглавнейший психолог и сексолог христианства. Врачи же всегда заявляли о вредности «серости в постели».

*Природа сексуальной скуки долгое время оставалась недостаточно известной и, откровенно говоря, помочь супружеской паре в этой проблеме психотерапевты и сексологи часто были не в состоянии. Сексуальная скука в постоянной паре считалась у специалистов проблемой более сложной, чем фригидность или эректильная дисфункция.*

Только благодаря гигантскому скачку, который сделала за последние 30 лет научная сексология, говоря это без всякого преувеличения, мы получили всесторонние и твердые знания о психологических, физиологических, биохимических и даже социальных механизмах супружеской скуки. Из этих знаний выросли и современные, вполне эффективные методы помощи: медикаментозные, психотерапевтические и собственно сексуальные. Сегодня мы, врачи-сексологи, вооруженные этими методами, можем помочь абсолютному большинству супружеских пар, страдающих от этого расстройства. Мы можем не только восстановить полноценную интимную жизнь в семье, но и сделать ее более яркой и радостной.

Книга, которую вы держите в руках, предназначена для того, чтобы ваше супружество не превратилось в ловушку, а, напротив, способствовало развитию и расцвету ваших интимных супружеских отношений. Давайте вспомним, что она, ваша супруга (или он, ваш супруг), вовсе не первый ваш сексуальный партнер, как бывало в далекие времена, а человек, которого вы **выбрали** из многих, в том числе и из-за интимной жизни. Именно с ней (с ним), с лучшим вашим партнером, судьба предоставила вам возможность построить лучший в вашей жизни секс.

## Глава 1

### Лучший секс в нашей жизни

В наши дни большинство людей, как показывают исследования, женятся по любви. Только 9% жителей больших городов России признаются, что решающим фактором при выборе партнера были материальные соображения, все остальные утверждают, что любили своего избранника или избранницу. Более того, абсолютное большинство (87%) изученных В. Трипольским разведенных супругов-москвичей в возрасте от 35 до 40 лет даже через год после окончательного расставания утверждали, что поженились по причине большого и сильного любовного чувства!

Любовь – это загадочное, необычное и сложное явление, особое состояние сознания, включающее в себя множество эмоциональных, интеллектуальных и сомато-вегетативных проявлений, существенно отличающихся от обычных психических и физиологических процессов. На протяжении семи последних столетий любовь была предметом внимания писателей, поэтов и примкнувших к ним философов. Лишь в последние 30 лет этим важнейшим в жизни личности феноменом стали заниматься ученые: психологи и психотерапевты, физиологи и биохимики, нейробиологи, эндокринологи, социологи и демографы. К настоящему времени мы знаем об этом явлении довольно много, но далеко (очень далеко!) не все. Многого мы о любви пока так и не знаем, а то, что знаем, не всегда понимаем. В гламурных изданиях с завидной регулярностью появляются восторженные статьи столь же гламурных девушек-журналисток под интригующими названиями вроде таких: «Загадка любви наконец-то разгадана!», «Ученые выяснили, что такое любовь». Не верьте гламурной журналистике! К полному пониманию любовного чувства наука придет лет через 100. Для этого ей нужно вооружиться новыми, пока не существующими, методами и методиками, и даже новыми, пока еще не созданными, сложнейшими приборами.

Как я уже сказал, сегодня мы знаем о любви довольно много. Хотя прежде всего в глаза бросаются эмоциональные проявления любви, фундамент этого состояния составляют вовсе не эмоции, а идеи и мысли. Идей этих всего две, но зато каких! Идея первая и главная: объект любви является самым умным, самым добрым, самым обаятельным, короче – самым лучшим человеком на свете, или, по крайней мере, среди известных влюбленному людей. Психологи называют это идеализацией, а мой учитель, академик В.В. Ковалев, называл ее «пьедастализацией» – возведением любимого на пьедестал. Идея вторая: только с этим человеком, только с любимым я хочу и могу счастливо прожить всю жизнь, а ни с кем другим я не смогу быть счастливой (или счастливым). Этот набор мыслей мы, специалисты, называем идеей «единственности» или уникальности объекта. На фундаменте этих двух идей возникает множество уникальных эмоциональных и физиологических проявлений, встречающихся только в рамках любовного чувства и нигде больше.

Напомню читателям, что обе эти идеи возникают, как правило, по отношению к обычному, часто довольно хорошо знакомому, влюбленному человеку (половина всех «больших любей» адресована не новому в нашей жизни человеку, а тому или той, с кем мы несколько месяцев, а то и лет, знакомы). В этом обычном человеке мы видим необыкновенные достоинства, причем это длится, как правило, от 6 до 9 месяцев, а у некоторых, особо одаренных, даже дольше! С точки зрения врачей-психотерапевтов, мы имеем дело с бредовым (паранойальным) расстройством психики, еще точнее – с так называемым «бредом малого размаха». Слава богу, мы не считаем любимого (или любимую) марсианкой или воплощением Эйнштейна, светлым гением всего человечества, а просто самым, самым, самым...



## ***1. Особое состояние сознания***

Приписав своему избраннику множество сверхъестественных достоинств, влюбленная страстно желает постоянно видеть его, находиться в его обществе и во время свиданий испытывает сложное и радостное чувство, сочетающее в себе эмоциональный подъем и ощущение защищенности, безопасности. Биохимические исследования последних лет показали, что в первые 30 минут каждого свидания (до начала интимных отношений) мозг влюбленных выделяет **энкефалины** (пептиды с морфиноподобным действием, которые участвуют в механизмах обезболивания) и гормон **эндорфин**, вызывающий эйфорическое состояние. Два этих вещества называют еще **эндогенными опиатами**, потому что они воздействуют на организм как наркотические вещества, которые не вводятся извне, а вырабатываются структурами собственного мозга. Поражает то, что энкефалины и эндоморфин обычно вырабатываются только в процессе полового акта, при этом второй из гормонов – в момент экстатической охваченности и оргазма. Эндоморфин вырабатывается еще и в случаях **огромной радости**, то есть нечасто и в очень малых количествах. Получается, что влюбленные встречаются, идут в кино, в театр или в кафе, о чем-то воркуют (нередко в шубах и дубленках), а их эмоциональное состояние по биохимическим показателям соответствует заключительной фазе полового акта!

Среди множества эмоциональных и физиологических проявлений, возникающих у влюбленных, самыми важными для дальнейшей жизни современная психология считает три феномена:

- 1) гипермобилизацию – максимально активное состояние всех сфер психики – интеллектуальной, эмоциональной, волевой и сексуальной;
- 2) способность бессознательного одного любящего «читать» бессознательное другого;
- 3) стирание границ тела – тело любимого не воспринимается как чужое, оно воспринимается как часть собственного.

Через несколько недель или месяцев (темпы развития любовного чувства у разных людей разные) любовь превращается в так называемое «вторичное слияние» – копию того состояния «первичного слияния», которое свойственно матери по отношению к ребенку примерно с полугода до двух лет. В этот период мать идеально чувствует и понимает потребности младенца (в еде, сне, ласке) и идеально их удовлетворяет. Ее «бессознательное» подстраивается к ребенку, она «читает» его мимику, различает оттенки его голоса, плача и т. д. В этот период дети испытывают максимальное чувство защищенности и комфорта, лучше растут и развиваются, гораздо меньше плачут и болеют. Психологи называют это время в жизни ребенка состоянием «первичного всемогущества». В переживаниях любящих тоже присутствует это ощущение взаимного всемогущества: они знают, что партнер всегда придет им на помощь, что они могут на него (или на нее) опереться. Разумеется, переход любовного чувства в состояние «вторичного слияния» возможен только в ситуации любви взаимной: если яркие чувства одного сталкиваются с гораздо более скромными чувствами другого, то они постепенно тормозятся.

К сожалению, феномен «первичного слияния», эти волшебные полтора или два года, случаются далеко не у всех: для того, чтобы они случились, мать должна быть в хорошем психологическом состоянии: она не должна конфликтовать с мужем или близкими, в этот период ее жизни не должно быть сколь-нибудь серьезных проблем. Она не должна быть загружена отрицательно окрашенными переживаниями, не должна быть тревожной или депрессивной. Те люди, у которых в раннем детстве не было «первичного слияния», не могут воспроизвести его во взрослом состоянии. Будучи взрослыми, в эмоциональном плане мы воспроизводим в своем сознании лишь те чувства, которые испытывали в детстве. Если человек до 4–5 лет не испытывал чувства абсолютного счастья, мощного эмоционального подъема или чувства

абсолютной защищенности, став взрослым, он не сможет испытать их, каких бы замечательных успехов он ни добился в жизни. Детские психоаналитики считают, что ребенок, не переживший состояние «первичного слияния» и «первичного всемогущества» (лишенный этого в результате болезненного состояния матери), вообще обречен на неустойчивое настроение и невротические расстройства.

*Огромное, мощное, всеохватывающее чувство – вторичное слияние – доступно только тем мужчинам и женщинам, которые в детстве испытали «слияние» первичное – слияние с матерью. Таких людей примерно 70% от общей численности. Остальные, конечно же, тоже могут любить, но их чувству недостает идеализации партнера, выраженности эмоционального подъема, ощущения его «единственности», чувства комфорта и защищенности, всего того, что мы, специалисты, называем «большой романтической любовью».*

## 2. Вторичное слияние

У большой романтической любви есть последствия, проявляющиеся на протяжении следующих двух-трех (максимум четырех) лет, и последствия отдаленные, длящиеся всю жизнь. Начнем с ближайших. Прежде всего, состояние «вторичного слияния» начинается в период встреч, но по-настоящему, максимально оно развивается в тех случаях, когда на высоте любовного чувства (не менее чем через 2 и не более чем через 7 месяцев от его возникновения) влюбленные объединяются в супружескую пару или просто начинают жить вместе – желательно в отдельной квартире. И вот на протяжении примерно шести, девяти месяцев, а то и года с ними происходят удивительные, порою просто невероятные превращения в сфере интеллектуальной, психологической и сексуальной.

**Психологическая сфера.** Уже примерно через месяц (процесс развивается постепенно) возникает удивительное взаимопонимание и как бы взаимное чтение друг друга и в большом, и (что еще более поразительно!) в мелочах. Молодой жене вдруг становится интересным футбол, и она с искренним, неподдельным интересом вместе с мужем смотрит матчи, удивляясь, как это она раньше не обращала внимания на столь интересный вид спорта. Любящие принимают не свойственные им ранее взгляды и увлечения партнера, часто проникаются его интересами, они становятся как бы их собственными. Психологи называют это явление «*расширение границ сознания*». Вечером молодая пара смотрит захватывающий фильм, и муж внезапно говорит: «Давай попьем крепкого чаю с лимоном!» Изумленная жена восклицает: «Милый, у нас с тобой телепатическая связь, я только что об этом подумала!» Молодые люди долго смотрят друг на друга, поражаясь тому, как они близки, их чувства усиливаются. Я мог бы привести бесконечное количество подобных, на первый взгляд граничащих с мистикой примеров, но в мистику мы, врачи-психотерапевты, ну абсолютно не верим. Просто в результате долгого, многомесячного сосредоточения внимания друг на друге (любовного внимания!), помноженного на совместное проживание, возникает особое состояние психики, которое очень точно определил А. Адлер: «бессознательное читает бессознательное». По неувольнимым изменениям позы, жестам, мимике, дыханию и т. д. любящий человек, сам того не осознавая, читает психическое состояние, чувства и желания партнера.

Отмечу, что такая «гиперэмпатия» возникает не только у людей эмоциональных, с подвижной психикой, склонных к пониманию других, но и у людей, менее эмоциональных и даже холодноватых. Например, американский врач-психотерапевт Патрик МакГи в 2002—2003 гг. исследовал 230 женщин в возрасте от 30 до 40 лет, мужья которых (в период исследования) находились в тюрьме за преступления против личности (кражи, грабежи и разбои), то есть были личностями крайне конфликтными и антисоциальными. Почти 80% опрошенных признали (в том числе в исследованиях с помощью «сыворотки правды»), что в первые 4–5–6 месяцев супружества у них было такое обоюдное состояние «взаимопроникновения», «слияния», и подробно описали все детали этого состояния. Антисоциальные личности на протяжении нескольких месяцев вели себя как обычные влюбленные молодые мужья! Ну не чудо ли это? Исследование состояния любви и «вторичного слияния» у антисоциальных личностей (совершивших достаточно серьезные преступления) после П. МакГи повторяли ученые еще нескольких стран, и получали сходные результаты.

Еще более поразительные превращения происходят в сфере сексуальной. Как правило, молодые женщины вступают в супружеский союз, будучи еще очень далеки от пика своей сексуальности. По данным разных исследователей и нашим собственным наблюдениям, в четырех крупнейших городах России почти 80% молодых (от 21 до 24 лет) жен, исследованных за несколько дней до свадьбы, хотя и получают определенное удовольствие от близости, не испытывают оргазменной разрядки и считают оптимальным для себя ритмом интимной жизни одну

близость в три дня (2–3 раза в неделю). К тому же они равнодушно или отрицательно относятся ко многим формам интимной жизни. Так, американские психологи, в 2001 году подробно исследовавшие интимную жизнь молодых людей в городе Владимире, более чем у 90% невест обнаружили резко отрицательное отношение к кунилингу, к позе «на коленях» и особенно к анальному сексу. Излишне даже напоминать, что молодые мужья горят сексуальным энтузиазмом.

***Одна из основных причин создания семьи для мужчин – получение легального и доступного секса. Именно для того, чтобы на законных основаниях, без помех, как можно больше, дольше и разнообразнее заниматься сексом с любимой, они и отказываются от свободы, берут на себя определенную ответственность.***

В течение нескольких месяцев «вторичного слияния» с этими любящими, но еще недостаточно сексуальными женщинами происходят воистину чудесные превращения. Прежде всего исчезает стыдливость. Они не только спокойно передвигаются по квартире обнаженными, но и не до конца закрывают за собою двери туалета, показывают, как у них происходят месячные, меняют прокладки на глазах у мужа и даже просят его помочь с введением тампона. Около 90% таких пар показывают друг другу свое мочеиспускание. Исчезновение стыдливости и усиление любопытства к физиологическим особенностям друг друга – это проявление мощной психической регрессии (перенесения в детский возраст), которая у взрослого человека возможна только в этот период! *(Исчезновение стыдливости обнаруживается не только по самоотчетам исследованных, но и с помощью многомесячных видеонаблюдений, проводимых, конечно же, с согласия молодой пары.)*

В них просыпается и усиливается сексуальное влечение – уже через 20–30 дней они хотят близости ежедневно и даже два раза в день. В этот период с ними случаются так называемые «сексуальные эксцессы»: они могут заниматься любовью 5–6 раз в день с очень небольшими перерывами между близостями, сохраняя при этом высочайший уровень наслаждения – оба! – и доводя друг друга до полного изнеможения. Планировали в субботу днем пойти за необходимыми покупками, вечером – в кино; на самом деле весь день, позабыв обо всех делах, занимались любовью и остановились только тогда, когда натерли друг друга до такой степени, что близость стала невозможной. Сил нет никаких, в холодильнике «полный голяк», но состояние у обоих эйфорическое...

Ни до, ни после этого периода такие «половые подвиги» – ни друг с другом, ни с другими партнерами – им совершать никогда не удастся: не хватит ни гормонов, ни психологической гипермобилизации. «Не повторяется, не повторяется, не повторяется такое никогда...» Но память об этих «эксцессах», об этих «сексуальных подвигах» останется на всю жизнь...

Существенно возрастает наслаждение, которое они получают от близости, появляется или усиливается оргазменная разрядка. Оральный секс, который большинство молодых женщин ранее делали только для партнера или не делали вовсе, теперь становится собственной потребностью. Они с удовольствием подставляют для ласк свои половые органы (кунилингус), чего раньше очень стеснялись. Они легко соглашаются на анальный секс и даже начинают получать от него удовольствие. Я не раз слышал от своих клиентов, что, обнаружив, как замечательно у них получается анальный секс, они занимаются им с такой увлеченностью, что молодая женщина на следующий день и на учебу или работу выйти не может!

Самое удивительное в том, что все эти новые формы интимной жизни осваиваются ими легко, на одном дыхании, без каких-либо колебаний и без всякого сопротивления. До начала совместной жизни молодые люди месяцами упрашивали своих возлюбленных согласиться на то или иное сексуальное действие, а женщины **искренне** отвечали: «Милый, ну, этого я никогда не смогу!» За несколько месяцев «вторичного слияния» они радостно стали заниматься тем, о

чем раньше им и подумать было страшно или противно. Такое полное (иногда даже чрезмерное!) исчезновение стыдливости и появление удивительной сексуальной раскованности сексологи называют «исчезновением границ тела» – тело любимого человека воспринимается как часть собственного, и поэтому, например, проглотить его сперму (что еще неделю назад казалось невозможным!) им не составляет никакого труда, они делают легко и с удовольствием. Скорее всего в своей дальнейшей интимной жизни этот элемент секса будет для них нежелательным и даже неприятным, при этом они будут четко помнить, что когда-то делали «это» без каких-либо барьеров.

Заметьте, что вся эта напряженнейшая психологическая и сексуальная активность сочетается с вполне нормальной работой или учебой, недостаток сна переносится поразительно легко, болезни и даже эпидемия гриппа проходят мимо. Неудивительно. Как показал Дэвид Литл и некоторые другие психофизиологи, выработка форменных элементов крови (эритроцитов и лейкоцитов), а также иммуноглобулинов и других защитных тел увеличивается в этот период жизни в 2,5 раза. Этот короткий период жизни в целом характеризуется поразительными *физиологическими* и *биохимическими* изменениями в организме. Все это происходит на фоне ощущения безопасности, защищенности, практически полного исчезновения невротических симптомов и расстройств. Я сам тысячи раз видел, как серьезные невротические симптомы моих клиентов (прежде всего различные фобии) на эти несколько месяцев исчезали «как сон, как утренний туман». В большинстве случаев они, к сожалению, через год-полтора возвращались, но чаще всего в смягченном виде.

***В самом начале супружеской жизни речь идет об особом состоянии сознания, сочетающем высочайшую активность и бессознательной сферы, интеллекта и сексуальной активности в широком смысле слова.***

### 3. Гормональный скачок

Пик большой романтической любви – вторичное слияние – поддерживается и подстегивается кардинальным изменением биохимического статуса. На протяжении многих месяцев организм оказывает любящим мощную гормональную поддержку. Встреча с любимым и пребывание рядом с ним (на прогулке, в кино, даже в продовольственном магазине) порождает мощное выделение **допамина** – гормона радости и энергии. Ощущение комфорта, защищенности, безопасности связаны с усиленной выработкой в этот же период гормона **окситоцина**, «гормона доверия», который отвечает за возникновение доверия и теплого отношения к человеку. Во время встреч влюбленных в их мозгу секретируются и **эндозипины** (биологический аналог транквилизаторов), также придающие влюбленным чувство спокойствия и безопасности.

Усиливается выработка в мозгу и **серотонина**. Рост его концентрации в мозге приводит к улучшению настроения, видению мира в «розовых тонах», чрезмерной словесной активности. Недостаток серотонина, напротив, приводит к депрессии. От секреторных центров мозга не отстают и надпочечники: они усиливают выработку **адреналина** и **норадреналина**, повышающих нашу энергию. Именно избыток адреналина «повинен» в волнении, усиленном сердцебиении, дрожании конечностей и нарушениях сна, столь свойственных любовному чувству. В результате и в мозге, и во всем организме влюбленного находится такая мощная смесь нейромедиаторов<sup>1</sup> и гормонов, что он (или она) несколько месяцев пребывает в состоянии гиперактивности. Эта гиперактивность затрагивает все шесть сфер нашей психики: интеллектуальную, эмоциональную, волевую, сомато-вегетативную, сексуальную и сферу бессознательного. Процесс, когда влюбленный «читает» мысли и чувства партнера и бессознательно подстраивается под них, возможен только в рамках большой романтической любви и нигде больше. Он никогда не повторится, но многому нас научит. Когда же влюбленные страстно занимаются сексом, гипофиз, и без того стимулированный, щедро выделяет еще и **эндогенные опиаты** (**энкефалин** и **эндоморфин**). Они усваиваются клетками мозга, вызывая и усиливая ощущение эйфории. Задняя доля гипофиза в эти минуты секретирует окситоцин, усиливающий нежность и эмоциональную привязанность. Яичники и, в меньшей степени, надпочечники женщины выделяют большое количество эстрогена. Последний за несколько секунд проникает в мозг, там он продлевает действие эндогенных опиатов и окситоцина, а сам пробуждает чувство нежности. В результате секс получается отличным и в плане наслаждения фрикциями, и в плане последующих эмоций.

Длительный период (2–3 раза в неделю в течение 9–12 месяцев) такого секса повысит умственные способности молодой женщины (логическое мышление, память, внимание, способность к обучению и т. д.) в среднем на 25%. Та «волшебная смесь», которая «омывает» кору головного мозга в последние минуты близости и еще минут 5 после нее, стойко развивает большинство клеток коры, улучшает их функции и делает женщину умнее уже до конца жизни. Но это бывает только в тех случаях, когда «волшебная смесь» воздействует на мозг не реже двух (лучше – трех) раз в неделю в течение года-полтора на фоне положительных эмоций. К сожалению, с мужчинами ничего такого не происходит: в нашем организме эта «волшебная смесь» не вырабатывается, нечто подобное действует на наш мозг при регулярном беге или плавании на дальние дистанции, начиная от 5 км. (Последние данные получены японским отделением

---

<sup>1</sup> **Нейромедиаторы** (нейротрансмиттеры, посредники) – биологически активные химические вещества, посредством которых осуществляется передача электрического импульса от нервной клетки через синаптическое пространство между нейронами.

исследовательского Центра фирмы «Пфайзер», подтверждены немецкими и американскими нейрофизиологами.)

#### 4. «Троечники по сексу» становятся отличниками

Первые месяцы, а то и год-полтора интимных отношений являются яркими и радостными не только для тех молодых мужчин и женщин, которые неплохо функционировали и до свадьбы-женитьбы. У таких сексуальная функция, конечно же, улучшается. Но в этот период существенно улучшаются и сексуальные способности тех, кто до начала совместной жизни имел по сексу скромную «троечку», нередко еще и с минусом. Молодые мужчины, страдающие преждевременным семяизвержением (это наиболее распространенное в молодости расстройство), уже через 10—15 дней жизни под одной крышей с любимой доводят длительность полового акта до 12—15–17 минут, о чем они раньше и не мечтали. Расстройство это обусловлено повышенной чувствительностью и слабостью сфинктера – кольцевой мышцы, запирающей сперму в семенных канатиках. Эта мышца должна раскрываться при определенном давлении спермы, минут через 10 и более от начала фрикций. Но у страдающих соответствующим расстройством она открывается гораздо раньше. Мощные биотоки, излучаемые в близости молодой и любящей женщиной, снижают чувствительность сфинктера партнера и постепенно укрепляют эту мышцу, делая возможным более длительный половой акт. Часто такое укрепление мышцы сохраняется на всю жизнь.

Те, кто страдал **эректильной дисфункцией** – исчезновением эрекции через 3–5 минут от начала близости, сохраняют свою эрекцию вдвое дольше. Все дело в том, что влюбленная женщина в близости вырабатывает в несколько раз больше летучих веществ – естественных стимуляторов эрекции (ЕСЭ). Вещества эти проникают в мужской половой орган непосредственно через слизистую оболочку головки члена и вызывают в нем стойкий прилив крови и удержание этой крови. Сексологи-биохимики подсчитали, что в близости с просто приятным партнером особые железы влагалища секретируют от 10 до 15, а в близости в период выраженного любовного чувства – до 50 тысяч молекул этих веществ. От такого количества ЕСЭ – в последние годы эти вещества стали называть «копулинами» или «коитантами»<sup>2</sup> – «троечник по сексу» мгновенно становится сексуальным гигантом, пусть всего на несколько минут.

Эти вещества, когда их поглубже изучат и синтезируют, возможно, смогут решить все мужские проблемы в интимной жизни, и тогда отличником по сексу сможет стать каждый. Ведь это не искусственные «Виагра» или «Динамико», к которым не все чувствительны и которым свойственны побочные действия. ЕСЭ – это молекулы, вырабатываемые женским организмом. И для исследований их берут именно у молодых супружеских пар, через 2–3 минуты после окончания близости. Позже нельзя – вещества летучие, распадаются за полторы-две минуты; обе группы исследователей, которые ими занимаются – исследования очень дорогостоящие, – заявляют, что ЕСЭ нужно брать во время близости и вообще на 3–4–5-й день совместной жизни, сразу после свадьбы.

**История из жизни.** Диму я лечил 8 лет: он впервые пришел ко мне в 22, сразу после выпускного вечера своего экономфака, и закончил лечение в 30 – председателем совета директоров небольшого, но солидного банка. У этого невысокого, крепкого парня, интеллигентного и с чувством юмора, в интимной жизни все оказывалось не так... В тех случаях, когда у него случалась хорошая эрекция, коротковатым (3–4 мин) оказывался сам половой акт: ни одну девушку это не удовлетворяло. Но чаще эрекция оказывалась слабоватой, имели место трудности при введении, а если вводить и удавалось, то эрекция через 2–3 минуты просто исчезала. Случались и преждевременные (слава богу, не прекоитальные – до полового акта) эяку-

<sup>2</sup> По моему мнению, это неправильно, так как в коитусе – половом акте – женщина вырабатывает еще несколько полезных для мужчины веществ, не имеющих ну никакого отношения к эрекции. (Прим. авт.)



ляции через одну-две минуты после начала близости. Несколько лет он встречался с любящей его Тамарой, которая терпеливо переносила такой «суррогатный» секс, но года через три она стала под благовидными предлогами уклоняться от свиданий. Дима стал встречаться с бывшей одноклассницей Катей, которая успела обзавестись дочкой и развестись с мужем. С Катей у Димы получалось немного лучше – и в результате лечения, и потому, что он мог оставаться у нее на ночь. На одну ночь в неделю родители Кати уходили к родственникам и брали с собой внучку. Я использовал все возможные виды лечения, но улучшение наступало так медленно, что Дима шутил: «Перед пенсией я реализую свою самую большую мечту – совершу половой акт длительностью в 10 минут и с хорошей эрекцией...» На самом деле шуточной здесь и не пахло – до 28 лет в активе Димы не присутствовало ни одного полноценного акта: одни оценивались на твердую тройку, другие – на тройку с минусом, а случались и совсем двоешние. Совсем не получалась у молодого человека вторая близость: второй эрекции нужно было ждать часа 4, а девушке нужно было домой...

Поскольку новые женщины оставались для моего клиента недоступными – первая близость у него всегда протекала «на двойку», а Дима хотел семью и сына, – он решил жениться. Небольшого роста, похожая на веселую одиннадцатиклассницу Наташа была ровесницей Димы, окончила тот же институт, защитила кандидатскую и часто приносила одиноко живущему Диме какое-нибудь экзотическое, но приготовленное своими руками блюдо. Ухаживания Димы она приняла с энтузиазмом, но на предложение Димы жить вместе очень деликатно ответила, что гражданские браки ей как-то надоели, особенно два последних, Дима ей очень симпатичен, и она готова с ним посетить ЗАГС. Дима с радостью согласился, они расписались, и Наташа перебралась в маленькую квартиру Димы. Недели через две после начала совместной жизни Дима пришел ко мне и радостно сообщил, что в основном-то интимная жизнь, как и раньше, на троечку, но несколько раз «проскакивали» совершенно полноценные половые акты, практически те, о которых он мечтал: длительностью почти 10 минут, с хорошей эрекцией. «По-прежнему не получается второй близости, но, Александр Моисеевич, если бы вы знали, какое это счастье – спокойно обладать женщиной почти 10 минут и не думать, что вот-вот случится семяизвержение и все мгновенно кончится, останется только стыд за свое плохое функционирование...» С каждым месяцем интимная жизнь моего клиента становилась все лучше, назначенные препараты он принимать перестал, по телефону сообщил, что у него получается и вторая близость, правда, через час и не всегда, но получается! Однажды Дима пришел ко мне с каким-то хитрым видом: «Александр Моисеевич, вы же знаете, что я никогда не могу овладеть девушкой в первый же вечер знакомства – от волнения у меня сразу семяизвержение. Особенно если девушка высокая и стройная. Я люблю Наташу, но ведь в моей ситуации я имею право на то, что десять лет оставалось для меня недоступным? Через три дня я лечу в Краснодар на недельный семинар, там будет много банковских девушек со всей России. Как вы думаете, можно мне попробовать?» Я разрешил, но поставил условие – ни грамма алкоголя, и не в пустой комнате для семинаров, а у себя или у нее в номере. У Димы все получилось с длинноногой блондинкой из Самары, она еще несколько раз приезжала к моему клиенту, чем он необыкновенно гордился. Потом «Наташенька» – жену он называет только так – родила ему сына, и вот уже несколько лет Дима весь в семье и не думает ни о каких длинноногих блондинках.

У прекрасного пола улучшение сексуального функционирования в первые год-полтора супружеской жизни выражено еще ярче. Усиливается влечение и потребность в интимной близости, которая возрастает до 5–6 раз в неделю, а то и до сексуальных эксцессов, о которых мы говорили выше, против 2–3 раз у молодых незамужних женщин. Главное – не столько влечение, сколько наслаждение, экстагическая охваченность и оргазменная разрядка. Вот они-то у многих молодых представительниц прекрасного пола впервые и появляются в самые первые годы

замужества. В большинстве случаев проблемы с наслаждением и разрядкой у молодых женщин вызваны недостаточностью развития нервного аппарата половых органов: рецепторов, двигательных окончаний и нервных узлов. Такое «недоразвитие», как правило, является следствием неблагополучия в старшем подростковом возрасте (14—17 лет). Конфликты подростка с родителями, родителей между собой, трудности в отношениях с учителями и соучениками – все эти факторы вызывают у девушки-подростка напряжение, тревогу, часто – депрессию. В результате она совсем не занимается или занимается очень мало самоудовлетворением, и развитие ее полового аппарата замедляется. Для хорошего развития гениталий нужно заниматься самоудовлетворением (аутоэротической практикой) именно в старшем подростковом возрасте, когда выработка половых гормонов в 2–2,5 раза выше, чем у взрослой женщины. Пропустив этот наиболее благоприятный для развития гениталий период, такая девушка вступает в интимную жизнь с хорошим сексуальным влечением, но не может получить должного наслаждения от самой интимной близости. Не случись с ней большой любви и «гормонального скачка» в близости с любимым – так и останется она с «синдромом тусклых гениталий», часто – до конца жизни. Подробнее о «синдроме тусклых гениталий» можно прочесть в моей книге «Вся правда о женском оргазме».

## **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.