

Евгений КАЩЕНКО



Евгений Кащенко

**Sex: реальный и виртуальный**

«Издательские решения»

**Кащенко Е. А.**

Sex: реальный и виртуальный / Е. А. Кащенко — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-740454-3

Данная книжка состоит из трех частей. В каждой из них дается авторский взгляд на мир интимных отношений и рассматриваются вопросы жизни как без секса, так и с ним. Основные проявления изощренного секса: оральный, анальный, групповой и виртуальный описываются подробно. Советы и рекомендации, психологические проблемы и социальные вопросы, сравнительный анализ и нравственные воззрения представлены на страницах книги доступным и популярным языком. Для широкого круга читателей.

ISBN 978-5-44-740454-3

© Кащенко Е. А.  
© Издательские решения

## Содержание

Предисловие	6
Неприличная тема	8
Кому он нужен этот секс	8
Кого больше	10
Почему этому таинству дали такое грубое название	12
Регулярной Вам половой жизни и сексуального долголетия!	15
Неприличные разговоры	16
О сексе можно просто говорить	18
Напрягаться нелегко	20
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# **Sex: реальный и виртуальный**

**Евгений Августович Кащенко**

© Евгений Августович Кащенко, 2019

ISBN 978-5-4474-0454-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Предисловие

В ставшем сегодня историческом труде «Введение в сексологию» Игорь Семенович Кон в один ряд поставил вопросы «Что? Как? Когда? Сколько? Где?» по отношению к сексуальности. Во второй половине прошлого века классические для россиян вопросы в применении к сексуальным отношениям вызвали больше споров и недоумения, чем поиск ответов на них. Понадобился не один десяток лет для того, что мы всерьез задумались не над тем, кто виноват в «отсутствии секса» в нашей стране, а что, как, когда и сколько надо делать для совершенствования сексуального поведения, отвечающего потребностям россиян в двадцать первом веке.

Книжные гурманы, потребители видео-, теле- продукции и, особенно, сети «Интернет» в последние годы не могут пожаловаться на отсутствие информации по проблемам секса и взаимоотношений полов. Создается впечатление, что начало нового тысячелетия ознаменовалось совершенным пренебрежением половыми отношениями в жизни. Мишель Монтень отдыхает со своими вопросами, как-то: «Чем повинен перед людьми половой акт...?», почему многие «не позволяют затрагивать эту тему в серьезной и благопристойной беседе...?», чем меньше мы упоминаем секс «в наших речах, тем больше на нем наши мысли?». Глядя на обилие книг, фильмов, кассет, телепрограмм, статей и публикаций можно подумать, будто все только и делают, что говорят о сексе и занимаются им. Кажется, что стоит уже перефразировать французского философа – «чем больше мы упоминаем секс в наших речах, тем меньше на нем наши мысли»!

Однако это не так. Наше общество только недавно открыто заговорило о сексе, и мы кидаемся из огня да в полымя в поисках «сексуального наставления» с ответами на волнующие нас вопросы, ориентируясь чаще всего на собственный ограниченный сексуальный опыт. Среди океана литературы о сексе очень сложно найти нужные острова и берега с информацией о наиболее значимом для себя лично интимном поведении. А «сексуальные» энциклопедии и словари, где коротко и ясно описаны термины и понятия, по большей части ориентированы на одни медико-биологические аспекты половой жизни.

Поэтому ошибки и промахи на этом пути неизбежны. Мы часто ведем себя неправильно, нервничаем, когда чувствуем, что делаем что-то не так. Порой окружающие просто напуганы нашим поведением или стесняются его. Ориентируясь в море человеческих чувств и сексуальных проявлений, как рыбы в воде, иностранные и российские авторы книг «про ЭТО» предлагают возможные варианты поведения мужчин и женщин, считая порой, что правильное для какой-то пары или конкретного человека является нормой для всех остальных. С точки зрения психолога такой подход не вызывает серьезных нареканий. Разве что, это обилие вариантов и конкретных ситуаций сложно для запоминания. А предложения и указания о том, где, как, сколько и кому основаны чаще на опыте соответствующих сообществ: американского и европейского.

А где гарантия того, что все это подходит нам? Мы же не зря говорим, что там, где русскому хорошо, там немцу – смерть. Мы даже гриб «фаллос экстраординариус» называем «веселкой обыкновенной»! Большинство масштабных социологических исследований в основном проводятся за рубежом, а российские мужики и бабы из Рязани и Тамбова, Улан-удэ и Элисты, Махачкалы и Магадана принимали участие в мероприятиях подобного рода почти сто лет назад! За это время столько воды утекло, так изменились нравы и порядки, столько войн и революций прошло, что впору говорить о совершенно новом сексуальном поведении россиян. А еще лучше не только говорить, но и осуществить современное масштабное репрезентативное исследование, отражающее сексуальную картину русской действительности...

На протяжении многих лет я преподаю студентам курс «Сексологии», и в последние годы потребность в конкретных знаниях по сексологии стала особо заметной. Двадцати – тридца-

тилетние заочники интересуются одним, старшие их товарищи, получающие второе и третье образование – другим, а молодые студенты-очники ищут ответы на волнующие именно их вопросы. Женщин и мужчин молодого возраста интересуют в первую очередь вопросы: «Как»? «Почему?» «Что или кто это?» При этом женщины спрашивают о том, как вести себя, как объяснить, как быть и как помочь. Им важно узнать, почему люди поступают так, а не иначе? Женщин волнует, что за явления названы так-то и так-то, существует ли проблема, и как лучше сделать, что бы ее решить. Мужчины, так же как и женщины задают вопрос «как?» Но спрашивают они чаще «как и сколько можно?», а лишь потом о том, как обрести уверенность, как уговорить, как влияет что-либо на что-то. Их так же интересует вопрос «почему?», как и женщин. Но больше волнует то, что надо сделать, если случилось или получается нечто. И те, и другие сомневаются в достоверности получаемой из разных источников информации и пытаются развеять сложившиеся с детства мифы и заблуждения.

Эти проблемы заметно отличаются от вопросов людей постарше, которых волнует спадающая потенция и возможности повышения влечения между партнерами, разнообразие сексуального поведения и изоэротический секс, предстоящий климактерический период и то, как оттянуть его приближение. И, конечно же, половое воспитание детей школьного возраста и взаимоотношения с ними. С возрастом чаще задают вопросы «Как часто?», «Как долго?», ищут причины и объяснения конкретных ситуаций, задавая вопросы «Почему?», «Какие?», «Существует ли?», «Правда ли, что?»

Наивных проблем хватает, а продвинутые вопросы есть, как у мужчин, так и у женщин. Часто речь идет об одном и том же, но вопросы мужчин отличаются практической направленностью: что и как нужно сделать, какая поза или размер оптимальны. А у женщин видна заинтересованность в наполнении сексуальных отношений новым качеством: почему лучше так, а не иначе, для чего делать и когда.

Основную массу вопросов традиционно составили темы о том, кому нужен секс и какой он должен быть? Можно ли жить без секса и что такое сексуальное голодание? Секс без любви и что такое любовь сегодня? Есть ли сексуальный этикет? Мифы и заблуждения присутствуют во всех возрастных группах, а причина этого в недостоверной информации, источником которой стала «желтая пресса» и многочисленные «шоу» на ТВ. В этих условиях, чем больше книг по проблемам интимных отношений, тем лучше. В результате сексуальная осведомленность представителей обоих полов только возрастет, найдутся новые решения, исчезнут многие ошибки на интимном пути повышения уровня сексуальной культуры.

## Неприличная тема

### Кому он нужен этот секс

А, правда, зачем и кому он нужен, этот секс?

Попробуем разобраться....

Социологические исследования сексуального поведения, как правило, высвечивают респондентов, которым небезразлична интимная жизнь. Цифры, которые мы видим в газетах, журналах и научных отчетах показывают именно эту сторону человеческого существования. А если посмотреть с другой стороны, и обратить пристальное внимание на тех людей, о которых не упоминают ученые? Эти люди и их жизнь заслуживают не меньшего, а может и большего участия.

Особенно интересно сделать непредвзятый анализ с использованием материалов исследований российских ученых, иногда только кивая на Запад. И то – в целях сравнения. Прилавки современных книжных магазинов завалены книгами об интимной жизни кого угодно, только не россиян. Сексуальная культура соотечественников может быть более интересной для современников, чем прозападные образцы. Хотя достоверных материалов о сексуальном (и не только!) поведении в нашем распоряжении гораздо меньше, чем данных об американских или европейских сообществах.

Помните историческую фразу «У нас секса нет!», вырванную из контекста выступления в познеровском телемосте СССР-США? У кого-то его и правда нет, и не было, и не будет! А кому-то он и не нужен! Не верите? Сомневаетесь? Давайте посмотрим на цифры.

Простой пример. Сексологи утверждают, что для трети взрослых людей старше пятидесяти лет секс возможен более одного раза в неделю и реже. Отлично! Пусть они им и занимаются на здоровье с такой периодичностью. Но зачастую они молчат о том, что для двух третей опрошенных ими секс возможен редко или никогда. То есть людей, которые оставили большой секс, или являются ветеранами полового фронта гораздо больше в этой выборке! И живут они припеваючи, потихоньку забывая о фрикционных движениях из-за ревматизма и инфарктов, воспитания внуков да правнуков, или в поисках хлеба насущного выживают на мизерных пенсиях.

Конечно, статистика – вещь скользкая. Если у вашего соседа есть БМВ и АУДИ, а у моего соседа нет даже «Жигулей», по статистике каждый из них имеет по машине. Сексуальное поведение в цифрах и фактах оценивается примерно по такой же схеме. И вот что получается.

Еще пример. Теперь про молодых.

Примерно для трети юношей-респондентов (18—20 лет) из опрошенных здоровых мужчин в возрасте от 18 до 60 лет секс возможен менее одного раза в неделю. Не имеют они еще постоянной половой партнерши, многие стесняются, кому-то некогда, кто-то болен, а кто и в ситуации вынужденного воздержания (в тюрьме или в армии, за компьютером или в большом спорте). Они же не старики? А живут без секса.

В середине девяностых годов XX века я задавал вопрос при анкетировании «Как часто вы думаете о сексе?». Количество тех, кто редко направляет свои мысли в эту сторону или никогда не задумывается о сексе – примерно треть! Конечно, количество таких людей возрастает с возрастом, так же, как и в детстве, есть заботы поважнее. Но треть! Это не мало...

Можно вспомнить и о людях, которых первое занятие сексом так разочаровало, что к этому вопросу они не возвращаются не разу в оставшуюся жизнь. В беседе со мной одна преподавательница в средней школе с ужасом вспоминает свой дебют в постели с мужем в первую и единственную брачную ночь. Узнав «как делаются дети», она на следующий день подала

на развод и больше к сексуальной теме не возвращалась на протяжении всей жизни. Скажете она – потенциальный пациент сексолога? И будете не правы. Ей нравится её жизнь. Она довольна работой, общением, собой. И большего не хочет и не просит.

Третий пример. Это верующие люди, посвятившие себя религии или служению Богу. Количество таких огромно. И они принимают целибат, дают всевозможные обеты, сознательно (!) отрекаются от интимных удовольствий и свято верят в преимущества такой жизни.

Примеров можно приводить множество и каждый заставляет убедиться в том, что жизнь в сексе – правильно для одних, а жизнь без секса – нормально для других.

- Священнослужители и ревностные теологи утверждают, что они могут прожить без секса.

- Ветеранам полового фронта нужны скорее воспоминания о сексуальных победах и редких поражениях, да возможность поделиться своими воспоминаниями с молодым поколением.

- Тем, кто ушел из большого секса, покинув любовников и нарожав детей уже не до «этих» радостей;

- Оставив дома свиданий, в которых многочасовым каторжным трудом не сдвигая ног, зарабатывались деньги принадлежностью к древнейшей профессии, лишь вспоминают о сексе бывшие проститутки.

- О сексе не задумываются ленивые обыватели, часами просиживающие у экранов телевизоров и фанаты-читатели беллетристики или классической литературы.

- В грезах и мечтаниях проводят свою жизнь фантазеры и искатели сказочных принцев и прекрасных «Золушек», которым гораздо важнее и интереснее находиться в плену созданных ими воздушных замков, чем опуститься на землю и столкнуться с рутинной повседневных забот.

- Не вылезая сутками напролет из Интернета, постоянные посетители сети чувствуют себя превосходно в сложившейся ситуации и удивляются непониманию окружающих их людей. Какой секс! Когда столько интересного и познавательного можно выискать в веб-пространстве.

- Секс не стоит на первом плане и у больных людей, у кого волею случая или от рождения, нет возможности и сил для осуществления сексуальных телодвижений, и они борются за собственное существование из дня в день.

- Алкоголикам, наркоманам, токсикоманам и прочим гораздо важнее приобрести естественный для них допинг: сто грамм, укол или прочее...

- Секс не нужен тем, кто видит в жизни иные ценности и готов дни и ночи посвящать любимому занятию, без которого не мыслимо его человеческое существование: наука или искусство, строительство или учеба, спорт или защита Отечества.

Итак, вы согласны с тем, что есть люди, которые живут без секса и их достаточно много?

## Кого больше

Положите на одну чашу весов всю вашу жизнь, а на другую ту её часть, которая не мыслима без секса. Взвесьте. И убедитесь в том, стоит ли читать вам дальше эту книжку или хлопнуть её поскорее, фрикционными движениями обозначив свое мироощущение.

Жизнь без секса и вся жизнь – сплошной секс. Что перетянет? Что важнее для Вас? Задумывались когда-нибудь? Включив телевизор, открыв журнал или газету, даже слушая радио или выглянув в окно, непременно можно встретить то, что сексапильно, эротично, сексуально и возбуждающе. Это в том случае, если вы хотите этой встречи. Но согласитесь – это столкновение совсем не обязательно, если вы мыслите иными категориями.

А кого больше рядом с вами? Тех, кто смакует эротическое кино, рассказывает сальные анекдоты, зачитывается любовной лирикой, сутками возится в порно-сайтах, не пропускает ни одной смазливой мордашки и обязательно похлопает по попке, проходя мимо. Или другие люди окружают вас, интересы которых не вьются вокруг пресловутых фаллических символов и сексуальных страстей?

Если послушать (или почитать!) популярного российского сексолога, прежде ведущего-искусителя телепрограммы «Адамово яблоко», ныне доктора медицинских наук, профессора, ректора института сексологии и сексопатологии в Санкт-Петербурге Льва Щеглова, то можно стать на метафизические позиции: сексуальность – это все, это определенное видение мира, это радость и творчество, которая влияет на все! А скрытая сексуальность не имеет ни возраста, ни пола, ни границ...

Думается это не совсем верно для многих. Почему? Попробуем разобраться.

Для начала с позиций приверженцев психогидравлической концепции сексуальности, которые утверждают, что половое напряжение кумулируется, как в паровом котле, и стремится разрядиться в разного рода сексуальных действиях. Они считают, что важно вовремя открыть «краник» у котла, и произойдет разрядка. Если б вся наша жизнь была сплошным сексом, то взрыв от несвоевременно открытых краников по силе был бы равен ядерному, по меньшей мере. А как максимум -межгалактической катастрофе.

Представители биологической концепции сексуальности верят, что человек по природе своей – животное, его побуждения представляют собой естественные инстинкты, а индивид борется за существование и питание, чтобы размножаться ради сохранения вида. Вспомним, сколько в каждой семье детей? Один-два максимум? Три ребенка – многодетная семья! Героини мамы и папы скоро будут занесены в Красную книгу. А сколько времени в жизни они тратят на прокреацию (деторождение)? Борьба за существование и пропитание у них занимает гораздо больше времени и сил.

Другие теоретики – теологии – предполагают, что сексуальность человека дарована индивиду свыше, Богом. А тот в свою очередь дает столько, сколько надо и то не каждому. Значит, многие не согласны с утверждением о всеобъемлющем характере секса и сексуальности.

А есть еще приверженцы социоэтнической, магнетической, биолого-психической и иных концепций. Среди них, конечно, найдутся те, кто поддержит мысль о всемогущей власти секса. Особенно врачи сексопатологи, психиатры и проч., считающие, что лишь они могут распознать врожденные или приобретенные проблемы сексуального поведения, которые подвергаются только лечению и коррекции определенными психотерапевтическими и медицинскими средствами. Да и как же иначе! Это же их «хлеб»! Любимая оплачиваемая работа! Чем меньше людей здоровых, без проблем и комплексов, тем больше работы. Только вот, по стандартам Минздрава один врач-сексолог приходится на несколько десятков тысяч человек, а очереди к специалистам по половым вопросам пока незначительные...

Истина как всегда посередине. В социокультурном подходе. В гармоничном единении между «верхом» и «низом», душой и плотью. А этот подход предполагает формирование сексуального (и не только!) поведения посредством всего многообразия мер, средств, форм и способов, которые выработало человечество в ходе исторического развития. Подтверждением могут служить результаты опроса студенческой и курсантской аудиторий на вопрос «интересует ли меня секс?», где мнения разделились примерно так: почти четверти опрошенных проблемы и вопросы секса не интересны...

На протяжении всего жизненного пути у человека есть «сексуальные» периоды, которые некоторые специалисты определяют по-разному. З. Фрейд делил на оральные, анальные, коитальные и др. фазы. Есть примерно такой возрастной подход:

1. Парапубертатный период (1 – 7 лет);
2. препубертатный период (7 – 12 лет);
3. пубертатный период (12 – 18 лет);
4. переходный период становления сексуальности (18 – 26 лет);
5. период зрелой сексуальности (26 – 55 лет);
6. инволюционный период (старше 55 лет).

Часто ли дети с младенчества до пубертата задумываются над вопросами сексуального? Быстренько определяются с половой принадлежностью (есть пися или нет ее), потом с половыми ролями и стереотипами поведения (веду я себя, как мальчик или делаю все, как девочка) и только на пике сексуальности (см. рис.1) юноши порой ни о чем ином не думают, кроме как о сексе!

О сексе думает практически каждый юноша-выпускник военного училища, подавляющее большинство его старших и младших товарищей – те самые 20 – 30 летние. Среди ценностей семейной жизни сексуальные отношения занимают почетное третье место у женщин в этом же возрасте. Из них думают о сексе по несколько раз в день – 8, 8%, а почти половина опрошенных – почти каждый день.

Регулярная половая жизнь супругов – штука тоже относительная. Кому-то необходим секс ежечасно, а кто-то занимается любовью реже, чем встречает Новый год! При этом и те, и другие ведут регулярную половую жизнь. С возрастом постепенно интерес к явлению снижается или проявляется систематически (регулярно, эпизодически, редко – у кого как). У кого-то с годами пропадает полностью, а кто-то считает, что никогда и не испытывал в общепринятом смысле сексуальных ощущений. Люди все разные и каждый ведет себя так, как способен.

Так же, как нельзя в старости позволить себе преодоление марафонской дистанции с олимпийскими показателями юности, так и результаты сексуальной активности пожилых несовместимы с многочасовыми эксцессами двадцатилетних влюбленных. Не случайно, наверное, китайские мыслители рекомендовали секс по следующей схеме: мужчина в возрасте 20 лет может допускать извержение раз в 4 дня, в 30 лет – раз в 8 дней, в 40 лет – раз в 10 дней, в 50 лет – раз в 20 дней. 60-летний – без извержения, или, если он силен и здоров, то 1 раз в месяц. А весной мужчина может позволить себе испускать семя один раз в три дня, летом и осенью – дважды в месяц. Зимой семя следует сохранять и вовсе не испускать его. Так как потеря энергии Ян, вызванная одним семяизвержением, произошедшим в зимнее время, считалась «в сто раз больше, чем при одном семяизвержении весной».

Сексуальное поведение исключительно индивидуально и загонять мужчин и женщин в строгие рамки всеобщих интимных правил глупо и бессмысленно. А заменить секс можно чем угодно (спортом, домашним хозяйством, наукой, творчеством и т. д.), только стоит ли Вам его лишаться?

## Почему этому таинству дали такое грубое название

Итак, жизнь без секса – это нормально. Так же как и жизнь с сексом. Корректно, конечно определится, что такое есть секс, и что такое жизнь без секса (или вне его). Иначе возможно повторение ситуации, когда два курсанта военного института на вопрос анкеты «интересуют ли их проблемы секса» ответили, что им это неинтересно, так как они... женились!

Само слово «секс» произошло от латинского *sexum* (пол). Оно обозначает и биологические аспекты, связанные с размножением; и совокупность человеческих чувств, установок и действий, связанных или ассоциирующихся с половыми отношениями; и принадлежность к мужской или женской особи как биологическому виду; и просто «определенные» действия; и индивидуальные свойства личности с ее способностью к реакции на эротическое воздействие.

Можно выбрать какое угодно определение в зависимости от ситуации. Но отрицать принадлежность к определенному полу не может никто. Даже бисексуалы (имеющие половое влечение к лицам обоего пола), транссексуалы (стремящиеся к перемене пола), гермафродиты (имеющие половые признаки обоих полов) причисляют себя к мужской или женской части населения.

На бытовом уровне обычно нет сомнений в отношении того, что следует понимать под термином «сексуальный». Считается, что это показатель определенной активности, своего рода деятельности, поведения, отношений, реакций и многого другого, связанного с половой сферой.

В советские времена сложилось негативное отношение к словам «сексуальный» и «секс», употребление которых приписывали исключительно буржуазным авторам. Поэтому «секс» заменяли на более благозвучное – «пол». При таком подходе появилось различие дефиниций «половое» и «сексуальное» (в результате, например, буржуазное общество якобы осуществляло сексуальное воспитание, а социалистическое – половое).

Причиной различий явилась и многозначность подходов к понятию «пол».

Оно изначально представляло собой сокращенную форму понятия половина, раздвоение и содержало в себе не только силу, разделяющую целое пополам, но и силу взаимного притяжения, слияния. Как два всем известных химических элемента в определенном соединении представляют собой новое качество – воду, так и мужчина с женщиной в единстве – нечто новое.

Есть ученые, которые утверждают существование, по меньшей мере, трех уровней проявления пола: телесный, душевный, духовный.

Кто-то под термином «пол» понимает совокупность генетических, морфологических и физиологических особенностей, обеспечивающих половое размножение организмов. В широком смысле это комплекс репродуктивных, соматических и социальных характеристик, определяющих индивида как мужской или женский организм. А сами термины «половой» и «сексуальный» чаще всего ассоциируются как синонимы.

Чаще всего сексом называют совокупность телесных, психологических и социальных процессов и отношений, в основе которых лежит и посредством которых удовлетворяется половое влечение (либидо). А любимое понятие современных российских сексологов – сексуальность. Ею чаще всего называют характеристику сексуального влечения, сексуальных реакций, сексуальной активности и т. д. (См. *И. Кон*, Введение в сексологию. С.329). Обладая преимущественно иным влечением, реакцией и активностью другого рода (деловой, творческой, физической и т. д.), человек может и не замечать об отсутствии у него сексуальных позывов. А фрейдистское либидо может быть и не удовлетворено. Что в этом такого, если вы не задумаетесь?

мывались об «этом», не занимались «этим», вам «это» не интересно и вы прекрасно себя чувствуете, сублимируя «эту» энергию в иные русла и сферы активности?

Почему мы едим и пьем? Если можем и хотим? Да потому что это естественное желание и физиологическая способность человеческого организма. Опылялись бы люди как цветочки, может быть, больше любили тогда травку и клумбы. А сексуальная активность заложена в человеческой природе и выполняет множество целей:

- релаксации (разрядка полового напряжения);
- прокреации (деторождение);
- рекреации (чувственное наслаждение);
- познания (удовлетворение любопытства);
- коммуникации (достижение единства между партнерами);
- сексуального самоутверждения (проверка себя или доказательство другим собственной сексуальной привлекательности);
- достижения внесексуального самоутверждения (брака по расчету, повышение социального статуса и т. п.);
- проведения ритуала;
- компенсации недостающих форм деятельности;
- созидания (эротическое искусство и литература) и др.

Поэтому каждый выбирает что-то свое и отдает предпочтение собственным целям. А большинство не останавливается на одной, и стремится к разнообразию половой жизни, достигая множество задач. Между тем, секс – сплошное удовольствие для 75% опрошенных мною российских женщин, но каждая четвертая считает, что секс это работа! Только немногие из них совмещают работу и удовольствие.

Избитый, но верный пример. Из множества половых актов, совершенных в жизни, только несколько (а часто всего один!) заканчиваются деторождением. А сексом мы продолжаем заниматься и заниматься, получая от него радость и удовольствие, проводя ритуал или утверждаясь в жизни. А главная цель – в сексуальной гармонии, то есть абсолютного совпадения возможностей и запросов половых партнеров, при достижении которой они счастливы.

Секс в жизни мужчины и в жизни женщины играет абсолютно одинаковую роль. Разница только в... характере одного и другого, темпераменте, половой конституции, возрасте, биологических ритмах, предпочтениях, предшествующем воспитании, особенностях жизни, профессиональной, расовой или конфессиональной принадлежности, возможностях, предпочтениях, способностях и множестве факторов, характеризующих каждого конкретного мужчину или женщину. Но при все при этом, существенным отличием, по моему убеждению, является то, что где-то на генетическом уровне, на глубоком подсознании женщина отвечает за качественный подход к сексу, а мужчина – за количественный. Природой заложена способность женщины к детопроизводству, и отвечая перед Космосом за продление жизни на Земле, она интуитивно выбирает носителя тех сперматозоидов, которые обеспечат продолжение рода. Женский организм вырабатывает ежемесячно, как правило, одну яйцеклетку и надеется на эффективное её оплодотворение. А мужчина «мечет» до 140 млн. сперматозоидов на 1 мл. (!) за одну эякуляцию и верит, что хоть какой-то из них достигнет заветной цели и оплодотворит избранницу. При этом рожать-то приходится женщине, ответственности и забот больше, хотя друг без друга они бессильны (о детях в пробирке и о клонировании в этом случае можно промолчать – это предмет иного разговора).

Если Вы определились уже со своей нормой и живете регулярной половой жизнью, то Вам ничего страшного не грозит. Занятия любовью улучшают циркуляцию крови, избавляют от головных болей, бессонницы, спазм, способствуют хорошему настроению, снимают стресс. Если же начинаете резко выходить за свою норму или недотягивать до неё, то есть варианты. Например, по данным некоторых американских ученых, у 70% женщин и 25% мужчин резко

снижается трудоспособность, если они испытывают сексуальные проблемы. Могут возникнуть невралгии, неврозы, опухоль молочной железы и фиброма матки. По одной из версий физиологов США головной мозг мужчины, совершающего множественные еженедельные половые акты с эякуляцией, начинает усыхать и сжиматься. И только период длительного воздержания с выходом на привычный режим восстанавливает его нормальные размеры.

Когда организм человека нормально функционирует, то кажется, что любые проблемы ему по плечу. Когда же появляются сбои и нарушения половой жизни, то выплывают всякого рода сексуальные дисфункции, психосексуальные трудности, функциональные расстройства и прочие вещи, которые лечат сексологи и психотерапевты. Направлений работы этих специалистов множество, но чаще всего они имеют дело с такими компонентами половой реактивности (которые могут быть нарушены), как половое влечение, осуществление самого полового акта и оргазм.

Половое влечение – это всем известное либидо, желание, стремление к половому акту, связанное с сексуальной активностью. При этом возможно как аномально повышенное половое влечение – гиперэротизм (у женщин – нимфомания, у мужчин – сатириаз), так и его снижение гиполибидемия (алибидемия).

При осуществлении полового акта у мужчин могут возникать проблемы с эякуляцией и эрекцией (ее недостаточность, отсутствие, кратковременность). У женщин – свои дела: отсутствие смазки (увлажнение стенок влагалища), набухания клитора и малых половых губ, расслабления входа во влагалище; сексуальная гипестезия или сексуальная анестезия (снижение или отсутствие чувствительности к сексуальной стимуляции); непроизвольный спазм околовагинальных мышц, который затрудняет пенетрацию (проникновение).

Оргазм – всем известный пик сладострастия. Который может быть не всегда покорен, так как у женщин имеет место олиаргазмия (редкое достижение оргазма) и аноргазмия (отсутствие оргазма). А мужчин тревожит преждевременная эякуляция – быстрое возникновение эякуляторного рефлекса; реже задержанная (ретардивная) эякуляция или её отсутствие; совсем редко – импотенция сатисфакшенс – отсутствие психического компонента оргазма, когда эякуляция возникает, но не наступает чувство полового удовлетворения.

Я не ставлю целью написать книгу по самолечению сексуальных проблем или создание нового учебника по сексологии. Есть замечательные специалисты своего дела, которые смогут оказать помощь и решить возникшие проблемы в течение длительной, кропотливой работы. Оказание помощи больным с нарушениями сексуальных функций, избавление их от жалоб, и полное восстановления личностного и социального статуса человека, самоуважения и престижа в глазах окружающих – дело довольно трудное. Но оно решается квалифицированной помощью специалистов, которые добиваются положительных результатов лечения и гармонии супружеских или партнерских отношений.

## **Регулярной Вам половой жизни и сексуального долголетия!**

Сексуальное долголетие предполагает длительную жизнь с возможностью и способностью заниматься сексом. В основе его лежит сексуальное здоровье, определение которому дали специалисты ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения) еще в 1974 году. Это комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов сексуального существования человека, позитивно обогащающих личность, повышающих коммуникабельность человека и его способность к любви. Здесь присутствуют три основных момента: человеческая способность к наслаждению и контролю за своей сексуальной активностью, свобода от разного рода психологических факторов, ухудшающих сексуальное взаимодействие, и отсутствие болезней и недостатков, наносящих ущерб сексуальности.

Согласитесь, что для тех, кто любит и с удовольствием занимается сексом, наличие сексуального здоровья очень важная тема. А если еще учесть и то, что половая активность на протяжении жизненного пути подвергается разного рода встряскам, проблемам, подъемам и катастрофам? То мое пожелание регулярной Вам половой жизни и сексуального долголетия будет весьма кстати.

## Неприличные разговоры

Никто не подсчитывал специально количество людей отрицающих секс, стесняющихся о нем говорить или выступающих против всего, что связано с сексом. Мой опыт показывает, что практически в любой учебной группе, где доводилось выступать с лекциями, беседами, информацией по «этой» тематике, таковых где-то одна десятая часть. Примерно равное им количество людей, озабоченных сексуальными вопросами, которых больше, чем остальных волнуют половые отношения и собственная сексуальность. Владимир Шахиджанян – автор «1001 вопроса про ЭТО» – проанализировал почту изданий, имеющих сексуальные рубрики и подсчитал, что «примерно 10% читателей резко возражают против подобных публикаций».

Вот как, например, возмущались зрители одной из телепрограмм про ЭТО, написав мне письмо в редакцию:

*«Очередное преступление совершено на телеканале! Мы наблюдали 30 минутное глумление над человеком, над источником той реки, что называется род человеческий, глумление над таинством зачатия! Исчезли напрочь такие категории Вечности, как „стыд“, „грех“ из сознания авторов и участников программы! Канибализм в его самой жуткой и омерзительной форме (т. е. пиришествво плоти пап и мам над трупами собственных младенцев) признано нормой. Это уже край! По законам мироздания далее процесс должен пойти в обратном направлении!»*

Преподаватель основ безопасности человеческой жизни  
одной из средних школ города Иванова Михаил К-ев. 12.3.1995г.

Или другой пример, противоположный:

*«... Помогите! Накопилось множество вопросов на те темы, о которых вы говорите, а к кому обратиться не знаю! С удовольствием посмотрел вашу передачу, побольше бы таких на телеэкране. Служу в армии на срочной службе, увольнений практически нет, моя девушка перестала писать, в голову лезут всякие дурные мысли. А тут еще старослужащие достают! Книжечек купить здесь негде, а в библиотеке только журналы за семидесятые годы и специальная техническая литература!..»*

военнослужащий в/ч ..... Максим О-ий. 10.3.1995

Напрашивается простой вывод: одна десятая часть людей живо интересуется сексом, и такая же часть выступает его противником. Оставшиеся 80% ведут себя по-разному исходя из ситуации, возраста, текущих событий, уровня знаний и т. д. По большому счету так и должно быть. Чем больше мнений – тем интересней жить! Кто-то возмущается тлетворным воздействием подобного рода литературы и телепередач на детей и молодежь, кто-то ищет ответы на личные вопросы, кому-то интересно разобраться в окружающих их людях. А кто-то просто молчит, считая, что нового открыть в этом деле невозможно, а собственное устоявшееся мнение для него абсолютно.

Но и молчунов нет-нет, да и прорвет словесный поток, который зачастую напоминает речевой экстрим! Разговоры на интимные, а некоторым «неприличные» темы, выглядят так странно в силу многолетнего молчания государства, телевидения и радио, газет и журналов. Школы и детские сады, институты и университеты обходили стороной данную проблему. Кино и театр стеснялись. Дома и в семье шептались, в армии и на флоте молчали, да матерились. И только за углом и на улице смаковали, а в тюрьме и на этапах говорили в полный голос. Может быть, поэтому мы и получили то, что заслужили?

Но почему? Если секса в стране не было, значит, о нем и не говорили? Но сексом обязательно заниматься двадцать четыре часа в сутки! Что мешало тем, кто предпочитает пого-

ворить на эротические темы, послушать любовную лирику, пообщаться?! А если еще здесь вспомнить о самой главной эрогенной зоне женщины – её голове, в которую через уши попадает шепот, нежные слова и ласковые выражения любимого, то кажется совсем непонятным бытующее на Руси негативное отношение к сексуальным разговорам.

Правда, есть категория людей с удовольствием и знанием дела, говорящих и пишущих на эротические темы. У сексологов даже термин такой есть нарратофилия – эротические разговоры. Есть целый пласт эротической литературы, которая в России достаточно бедна, в силу исторических традиций. Зато мы богаты любовной поэзией и лирикой.

## О сексе можно просто говорить

Знаете, что было одной из самых популярных проблем в книжках про «это» конца прошлого века? Отвечаю: разговоры! Сексуальная риторика! – вопросы умения говорить и писать на «скользкие и влажные темы», по образному выражению Э. Берна – популярного на Западе психолога. Многие уважаемые авторы советовали говорить на принятом в научных кругах сугубо специальном языке. Другие вспоминали литературу начала XX века и рекомендовали завуалировать некоторые интуитивно понятные слова, утверждая, что тот, кто хочет, тот поймет. Большинство (В. Е. Коган, И. С. Кон, М. Вислоцкая и другие) до сих пор видят выход в использовании медицинских терминов, сочетающих в себе семантическую (смысловую) точность с отсутствием нежелательной эмоциональной окраски.

И все почему? Потому что в России слово «секс» долгое время считалось неприличным и неприемлемым в обиходной жизни. Поэтому сегодня социокультурная сексология, имеющая дело с вещами и явлениями, казалось бы, прекрасно известными любому человеку, использует понятийные аппараты различных наук, в которых одни и те же термины могут иметь разное, порой противоречивое, содержательное наполнение. Причина в том, что эта наука является междисциплинарным знанием, с соответствующими терминами, понятиями и т. д.

Однако, незнание терминологии может вообще исключить возможность диалога между людьми. Как в известной притче о вымерших мамонтах или в анекдоте:

*«Вечер, село. На лавочке сидят парень и девушка. Парень курит папироску и молчит.*

*Девушка:*

*– Ну, я, типа, пойду?!*

*– Сиди!*

*Проходит час. Девушка:*

*– Ну, я, типа, пойду?!*

*Парень:*

*– Сиди!*

*Проходит второй час. Девушка:*

*– Ну, я, типа, пойду?!*

*Парень:*

*– Сиди!*

*Девушка встает и уходит. Парень тушит папироску...*

*– Хм, не дала!»*

Жизнь подсказала элементарное решение проблемы. Надо говорить так, что бы было не просто понятно собеседнику. Надо, что бы слова о любви и сексе звучали как песня! Доставляли радость общения! Когда надо – возбуждали. Кому надо – объясняли. Что бы произносили их не только матом или междометиями. А в зависимости от ситуации не только доходчиво и понятно, но и красиво. Нас запугали обилием эротических слов и выражений в европейских языках: приблизительно шестьсот слов для обозначения мужских и женских гениталий и свыше полутора тысяч – для описания полового акта. Только французы используют почти сорок слов для этих целей.

Русский язык не случайно называют великим и могучим! Если все европейские страны используют полторы тысячи, то мы можем говорить о любви, применяя более 50 000 слов, если верить только самому популярному словарю С. И. Ожегова! Любое существительное в русском языке применимо к обозначению пресловутых гениталий, а в уменьшительно-ласкательном виде этой формой обращения к ним пользуется подавляющее большинство населения нашей

страны! Мужского рода – к мужским, женского рода – к женским. Не верите? Загляните в словарь или вспомните, как вы называете их в интимной обстановке, милоясь друг с другом!

А глаголы? Пресловутое «мы занимаемся любовью» отдыхает рядом с нашим многообразием: «поиграем», «повеселимся», «полетаем», «полюбим», «заарканим», и прочими словечками.

Вот у немцев в литературном языке нет даже приличного слова для обозначения любовного акта. Многие слова по большей части считаются запретными и неприличными. А русский язык позволяет варьировать как угодно. Но тут есть одна проблема. Каждому хочется выглядеть достойно и красиво в глазах любимого человека, а, применяя некоторые наши слова, можно так опростоволоситься, что со стыда и стореть, и раствориться можно. Поэтому сексуальная риторика, любовная речь должна не только соответствовать уровню культуры, но и совершенствоваться с опытом. Уровень её должен и может расти от низкого, стыдного, вульгарного языка к высокому, поэтичному, красивому слогу.

## Напрягаться нелегко

Вербальные табу – одна из проблем сексуальной культуры.

Распространенные сексуальные непристойности можно читать хоть задом наперед, хоть глотая буквы. Или стремиться не вводить окружающих в краску, написав их латинским шрифтом. Но в первом случае все равно присутствует неприятный осадок, а во втором – сложность понимания не изменяется. Например, известные бранные выражения генитального адресования: послать на ... или в .... Соответствующие слова при этом воспринимаются, как ругательства, а не как обозначения. Этот стыдный язык, познанный на улице и перекочевавший в современную речь, вызывает больше омерзения, чем стремление ответить на нем же. Как у А. Чехова: «Слушая их отборную ругань, можно подумать, что не только у моего возницы, у лошадей и их самих, но и у воды, у паромы, у всех есть матери»...

Но большинство людей пытается перешагнуть через него и попадает на второй уровень – вульгарный язык, который не менее стыден. Знакомая многим терминология: «помочалимся», «спустил», «вдул» да «кончил», – основная в этой сфере общения со стилистически сниженной лексикой. С порно-видеокассет перекочевало в обиход ужасное слово «трахнуть», бульварная литература подарила свои перлы, шоу-мены не скупятся на свой жаргон и мы скатываемся в бездну бездуховного, грубого, но ставшего обыденным языка.

Сюда можно было бы отнести и детский язык, который на этом фоне выглядит самым высоким уровнем со своими словечками типа «писька», «попка» и проч. Но он зачастую выглядит смешным и потому неприемлем для всех. Слово «пенис» для большинства людей представляется чем-то не слишком внушительным. Этот термин годится для обозначения невозбужденного состояния полового члена в отличие от «фаллоса» – обозначающего его в состоянии эрекции, что тоже порой звучит несколько не к месту и слишком высокопарно. В детских мультфильмах попытались придумать слово – «тили-тили-тесничать», а в детских садиках мальчики и девочки все равно говорят на домашнем сленге.

– Мама, меня Вовочка обозвал пишиськой!

– А ты как бы хотела?

– Пиписечкой...

Некоторые считают, что более привлекательно и менее вульгарно звучит «заниматься любовью». Действительно, в этом есть нечто благозвучное. Никто не может сказать, что будет утром с людьми, которые совокуплялись, произвели коитус или провели половое сношение. Те же, кто занимались любовью, наверняка утром выпьют вместе по чашечке кофе. Поэтому в большинстве случаев такой уровень обыденного языка предпочтительнее остальных.

Есть и повыше уровень речевого общения в сексуальном поведении – научный.

Вот ученые используют такие слова как «конъюгация» (оно относится к низшим организмам). Далее следует «копуляция» – соединение двух особей при половом акте – это для высших. «Коитусом» называют это у людей. «Соитие», «совокупление», «половое сношение» не придает привлекательности и больше подходит для материалов уголовного дела. Это синонимы глагола, обозначающего основное эротическое действие. Не лучшим образом обстоит дело и с конечным его результатом: «сексуальное удовлетворение», «оргазм». А такие понятия как «сожитительство», «сексуальные отношения», «прелюбодеяние», «адольтер» звучат скорее как обязательства или обвинения.

Беда всех этих терминов в том, что они кажутся сухими, сложными для произношения и холодными, когда речь идет о близких и любимых людях.

В «занаученном» общении, речевая коммуникация начинает походить на игру в испорченный телефон: «Табу на интромиссию в пубертате не исключает куннилингуса и фелляции»;

что некоторые считают перверсивной девиацией, в отличие от соматического коитуса, направленного на прокреацию». Кажется, все понимают, о чем идет речь, но каждый напрягается, что бы перевести каждое слово. И подобная фраза у неискушенного слушателя чаще всего вызовет недоумение, хотя не смутит специалиста.

Необходимо стремиться к более высокому уровню речевого общения и иному набору слов в сексуальной риторике. Слов, способных отразить естественную цельность явлений. Для этого стоит вспомнить классическую и современную прозу и поэзию. Обратиться к красноречивому Востоку и соединить всё лучшее, что есть в настоящей литературе о любви с тем замечательным, что появляется сегодня. Порой такие слова надо придумывать, учиться говорить, самосовершенствоваться – напрягаться! И на это следует обратить самое пристальное внимание, иначе в обыденном языке по-прежнему будут властвовать стыдные, вульгарные и пошлые слова и выражения.

## **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.