

ДОКТОР
АНДРЕЙ КУРПАТОВ



НАУКА О СЕКСЕ

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ПРАВИЛА

Андрей Владимирович Курпатов
Наука о сексе. Универсальные
правила. Часть 2
Серия «Универсальные правила»

Авторский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=2772265

Аннотация

«Тайны Адама и Евы» – это уникальный шанс решить свои проблемы в интимной жизни не выходя из дома. Женщинам и мужчинам, молодым людям и супругам со стажем Андрей Курпатов даст совет и снабдит подходящей случаю эффективной методикой. Еще четыре важных шага к вашей сексуальной гармонии – во втором томе книги!

Книга ранее издавалась под названием "7 интимных тайн. Психология сексуальности. Книга 2".

Содержание

Предисловие ко второй книге	4
Глава четвертая	8
«Ужасы импотенции»	10
Тайные прелести импотенции...	29
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Андрей Курпатов

7 интимных тайн.

Психология

сексуальности. Книга 2

Предисловие ко второй книге

Все мои попытки написать о сексе, сексуальных отношениях и сексуальных проблемах коротко успехом не увенчались. Возможно, не хватило времени, а может быть – таланта. Но возможен и третий вариант: слишком объемная это тема – сексуальность человека. И подступиться к ней не просто, и общие законы вывести сложно – у каждого своя индивидуальность и индивидуальных следствий из этой индивидуальности тоже великое множество. В общем, задумывалась книга как одна, а получилось две – первая и вторая, объединенные общим действием – виртуальной консультацией у врача-сексолога.

В обычной жизни не многие из нас решатся на столь неожиданный и безрассудный поступок – направиться со своей сексуальной проблемой к сексологу. Да, это нужно довести себя до ручки! Основная масса сексуальных проблем,

с которыми лично мне приходилось сталкиваться, обнаруживалась в процессе психотерапии «случайно». То есть, пациент изначально заявлял совершенно другую проблему, и лишь спустя какое-то время, поняв, что попал «в хорошие руки», он решался озвучить основную, связанную с сексуальностью проблему. Учитывая эти – «национальные» – особенности нашей культуры, я и решил организовать моему читателю своеобразную экскурсию – к врачу-сексологу. Экскурсию ни к чему не обязывающую, но вполне себе, мне кажется, увлекательную.

В процессе мы узнаем о том, что думает врач-сексолог, когда мы оказываемся у него на консультации. Как он делает свои выводы, почему он так или иначе оценивает те или иные симптомы, что он скажет по тому или иному вопросу... Мы узнаем о том, как, в какой последовательности он станет нас обследовать и какие результаты он надеется получить на том или ином диагностическом этапе. Кто-то, возможно, узнает таким образом все про свою проблему, кто-то лучше поймет особенности своей сексуальности. Ну, а в целом мы изучим нашу сексуальную жизнь и поймем, что нужно делать, чтобы, во-первых, у нас не возникало серьезных проблем на «личном фронте», а во-вторых, увеличивалось само качество этой нашей сексуальной жизни. Таков план: семь диагностических этапов – и мы в счастье.

В первую книгу уместилось только тематическое введение и три первые главы, которые посвящены следующим темам.

Первая глава – «Эротические специалисты» – рассказывает о заболеваниях, которые могут вызывать те или иные сексуальные проблемы, об инфекционных заболеваниях, которые передаются половым путем, а также о том, к каким неприятностям могут приводить проблемы в сексуальной сфере. Вторая глава – «Такая разная... разная сексуальность» – рассказывает о том, почему одним нравится одно, другим – другое, а третьим – третье. Чем определяется направленность нашего сексуального влечения, наши сексуальные предпочтения и сексуальная ориентация? Что в сексуальном плане возбуждает женщин, а что – мужчин, и почему? Третья глава – «Сексуальные проблемы или мифы о сексе?» – рассказывает о том, что такое половая конституция, как возраст и другие факторы влияют на нашу сексуальность, а также о том, какими должны быть наши половые органы, и о том, что бывает, если они не совсем такие.

Вторая книга «Тайны Адама и Евы» состоит из следующих четырех глав. Глава четвертая – «Сексуальный комплекс» – рассказывает о том, что такое импотенция, как она возникает и как с ней бороться, а также о том, что такое боли и неприятные ощущения во время полового акта у женщин, – то есть, что такое диспарейния и как ее лечить. Пятая глава посвящена феномену эрогенных зон, а потому так и называется – «Эрогенные зоны». В ней рассказывается о том, что такое «эрогенная карта» нашего тела, как ее можно развивать и трансформировать. Тут же мы коснемся

мужской проблемы под названием «преждевременная эякуляция» и женской проблемы под названием «клиторальный оргазм». Шестая глава – «Настоящий оргазм и сопутствующие обстоятельства» – как и следует из заголовка, посвящена оргазму и сопутствующим обстоятельствам – почему возникает, когда, как, можно ли усилить, ослабить, испытывать несколько раз и так далее и тому подобное. Наконец, седьмая глава – «Сексуальное совершенство» – посвящена тому, как добиться максимальной удовлетворенности браком в сексуальном смысле, как найти общий язык с партнером, обсуждая с ним вопросы, связанные с сексуальными отношениями, а также как предотвратить измену.

Вот такой план. Мне же остается только надеяться, что эта книжка не покажется вам чересчур скучной, а главное – принесет хоть какую-то пользу. В конце концов, секс – это то, что должно нас радовать, и очень жаль, когда происходит наоборот, и с этим «наоборот» надо, на мой взгляд, бороться.

Глава четвертая

СЕКСУАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС

После того как врач-сексолог исключил возможные органические причины сексуальных расстройств своего пациента, разобрался с тем, не страдает ли его пациент излишней сексуальной «вариабельностью», а также решил вопрос о его половой конституции и отметил «мнимые сексуальные расстройства», наступает следующий, чрезвычайно важный этап диагностической работы... Теперь сексологу предстоит ответить на вопрос: является ли сексуальная проблема его пациента «сексуальным неврозом», или его сексуальность просто недостаточно развита, вследствие чего желаемые сексуальные реакции у его пациента попросту отсутствуют?

О чем в данном случае идет речь? Наша сексуальность может быть вполне нормальной, но в один «прекрасный» день что-то случается, человека волной накрывают негативные переживания, потом одна неправильная мысль в его голове цепляется за другую, и в результате возникает специфический «сексуальный комплекс». У мужчины, например, развивается импотенция, а у женщины – страх перед сексуальными отношениями, сопровождающийся приступами диспарейнии (болевые ощущения во время полового акта) или вагинизма (судорожные спазмы влагалища). Это, грубо

говоря, невроз, который, как и всякий иной невроз, требует определенного психотерапевтического лечения.

Однако, проблема может быть и не столько невротической природы, сколько – исторической. Это такие случаи, когда у человека изначально, мягко говоря, не все ладится с сексуальной жизнью. И виной тому может быть, например, неадекватная локализация эрогенных зон (то есть, они сформировались в нетипичных местах), их недостаточное или неправильное развитие, банальное неумение женщин, сколь бы странно это ни звучало для мужского уха, испытывать оргазм, а также другие проблемы подобного рода. То есть тут мы имеем дело не с реакцией на психотравму, а с проблемами сексуального развития человека. И понятно, что тут нужна не столько психотерапия, сколько специальный сексологический тренинг.

В общем, сначала нужно разобраться с неврозами на сексуальной почве, а там уж пойдем дальше...

«Ужасы импотенции»

Мужчины как огня боятся импотенции, неслучайно само это слово является ругательным. «Да ты импотент!» – что может быть ужаснее для мужчины? Ничего. Для мужчин секс – это, по большому счету, нечто вроде сертификата мужественности. А как иначе, если только первый половой контакт в жизни молодого человека дает ему право называться в нашей культуре «мужчиной»?.. «Эрекция и мужественность – братья навек!» – такова подсознательная установка мужчин (по крайней мере, российских мужчин). Женщина вряд ли поймет эту логику, но это так. И факт остается фактом: если у мужчины возникают проблемы в сексуальной сфере – это удар по его психике, причем, удар ниже пояса.

Понятное дело, что мужчина, столкнувшийся с первыми «намёками на тенденцию» в этом вопросе, сразу начинает думать о возможных физических причинах случившегося с ним несчастья и всячески гонит от себя мысль о психологической природе данной «оказии». Впрочем, возможные соматические причины импотенции мы уже назвали в первой главе, поэтому возвращаться к ним, наверное, не стоит. Напомню только, что **не многие мужчины могут «похвастаться» действительно телесной природой данного своего сексуального расстройства, остальным рано или поздно придется признать, что дело в голове и**

нигде больше, то есть природа их импотенции – чисто невротическая.

Но прежде чем мы будем говорить о неврозе, еще один нюанс... То состояние, которое мужчины называют «импотенцией», в большинстве случаев никакая не импотенция. Под этой трагической маркой, как правило, проходит слабая, сниженная эрекция, а вовсе не ее категорическое отсутствие. В ряде случаев у подобных «импотентов» эрекция бывает даже достаточной, но быстро исчезает «при переходе к делу» или возникает не в те моменты, когда мужчина этого от себя требует, а по команде – не получается. Некоторые мужчины жалуются на импотенцию, но лишь в определенных ситуациях, например, при попытке вступить в «случайную половую связь» или, напротив, на супружеском ложе. Разумеется, импотенцией назвать подобные состояния никак нельзя. Просто какие-то стимулы и ситуации продолжают оставаться для мужчины эротическими, а какие-то, вследствие тех или иных причин, теряют для него свою былую возбуждающую силу.

Каким же образом может возникнуть подобный, весьма загадочный невроз? Тут прежде всего нужно понять одну простую вещь: эрекция – это такой же рефлекторный акт, как, например, и ориентировочная реакция на резкий звук – что-то где-то грохнулось, и вы тут же начинаете оглядываться. «Стимул – реакция» – классика жанра. А всякий рефлекс – это рефлекс. Поэтому для того, чтобы у мужчины

возникла эрекция, на него должен подействовать соответствующий – эрегирующий – стимул. У каждого мужчины есть свой специфический сексуальный раздражитель, точнее, даже набор таких раздражителей – начиная с психических (сексуальные фантазии, например), заканчивая сугубо физиологическими (например, физическая стимуляция половых органов). В общем, есть стимулы, которые вызывают у него сексуальную реакцию.

Теперь поговорим о собаках... Собака, у которой в лаборатории И.П. Павлова выработали слюноотделительный рефлекс на включенную лампочку, будет реагировать слюноотделением на лампочку, а не на звонок, к которому приучили другую собаку из той же лаборатории. Условный рефлекс на лампочку (или на звонок) – это, с нейрофизиологической точки зрения, аналог сексуальной фиксации. Теперь давайте подумаем... Если вместе с включением лампочки, на что собака рефлекторно среагирует пищевым поведением, ударить несчастное животное разрядом электрического тока, слюноотделение, скорее всего, прервется, а сам этот условный рефлекс, если операцию повторить несколько раз, будет утрачен. Примерно то же самое может произойти и с мужчиной, если несколько его попыток вступить в сексуальные отношения с женщиной потерпят фиаско по причине отсутствия должной или своевременной эрекции. Сначала мужчина пытается как-то объяснить себе свою неудачу, но тревога закрадывается, а как она закралась – пиши пропало.

Тягостное чувство тревоги, общая «нервность» и сексуальное возбуждение (по крайней мере, если мы говорим о мужской сексуальности) – вещи друг с другом категорически несовместимые. Именно из-за страха перед возможной неудачей у мужчин и возникают проблемы с эрекцией. Если мужчина думает, что у него что-то «не сработает», он в буквальном смысле этого слова программирует себя на отсутствие эрекции. Навязчивые, тревожные мысли: «Сумею ли я удержать эрекцию?», «Сумею ли я удовлетворить свою партнершу?» – не могут не привести к утрате полового влечения со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Для мужчины важно «быть на высоте» – быть готовым всегда и везде выполнить свой «долг» и продемонстрировать всему миру свои сексуальные возможности. До поры до времени мужчины, по крайней мере, их большинство, почти уверены, что пенис – это ванька-встанька, которому отдал команду, и он тут же, взяв под козырек, примется ее исполнять. Но это, мягко говоря, заблуждение. Пенис – точно такой же орган тела, как, например, печень или почки. Как от него можно что-то требовать?

Действительно, в обычной ситуации психологическое ожидание эрекции (когда мужчина ждет от себя соответствующего сексуального возбуждения) и обстановка, обстоятель-

ства (то есть фактический сексуальный стимул и уровень физиологической возбудимости самого мужчины) совпадают – кто будет ждать от себя возбуждения, когда оно не к месту и не ко времени? Но тут важно не впасть в иллюзию – эрекция возникла не по команде, не потому, что половому члену отдали определенную команду, она возникла благодаря сексуально возбуждающей ситуации. Не будь этой ситуации, этого настроения, этой физиологической готовности – не было бы и эрекции.

Да, мужчина может превратить несексуальную ситуацию в сексуальную с помощью определенного самонастроения, фантазий, игры воображения и так далее. Но в любом случае – дело не в прямой команде «сверху»: «Встать, ать-два!», дело в этой специфической «атмосфере», которая побуждает, так сказать, внутренние силы мужчины. Если же этой «атмосферы» нет, если обстановка и обстоятельства не благоприятствуют сексуальному возбуждению мужчины, а мужчина думает, что имеет в лице своего полового члена исполнительного солдата и ждет от него соответствующей реакции, то мы получим «творческий кризис»: эрекции не возникнет, а мужчина впадет в состояние паники. Боясь «осечки», он примется отдавать своему половому члену новые и новые команды, в результате чего флер необходимой «атмосферы» улетучится окончательно и бесповоротно. Половой член повисает бездушным куском биологической материи, и хоть ты тресни... Фиаско. Катастрофа.

Когда мужчины, ослабленные, например, перенесенным недавно гриппом, переживая тяжелые стрессы или выпив изрядное количество горячительного, пытаются заставить свой «орган» выполнить команду «стоять», последний, вследствие указанных обстоятельств, может и отказаться следовать приказу, что, в целом, нормально. Однако мужчине, мужская самооценка которого в значительной степени зависит от его способности делать «это» везде, в любой ситуации и десять раз кряду, становится не по себе. «Ну, выпил... Ну, был уставший... Ну, женщина не особенно... Что с того?! Я же – мужчина!» Происходит конфликт ожиданий и фактической реальности, психологических установок и действительной реакции на стимул. Мужчина не понимает, что случилось, и возникает страх. Страх под названием «Акела промахнулся» и соответствующая «осечка» – это настоящая бомба с часовым механизмом.

«Что со мной случилось?!» – в поисках ответа на этот вставший вместо полового члена вопрос, в желании немедленно реабилитироваться после своего «позора» мужчина пускается во все тяжкие... С одной стороны, он бесконечно думает о том, что «это» у него может опять «не сработать» – а это уже почти приговор, потому что с таким настроением мы, как говорится, эту корову не продадим. С другой стороны, наш «Акела» навязчиво хочет убедиться в том, что там и тогда была «просто случайность», «наваждение» или

даже «сон, сон, просто сон». Допустить же, что все дело в гриппе, стрессе, спиртном, сексуальной несовместимости и так далее – нет, никак нельзя. Ведь это подрывает самые основы мужской сексуальной самооценки! Мужчина зачастую честно пытается «сделать скидку» на свое неважное физическое состояние, но, как правило, этих самоутешений хватает на несколько минут, а дальше опять – паника. Так, в общих словах, начинается невроз, и теперь не физическое недомогание, а страх станет главным препятствием к полноценной эрекции.

ПОРОЧНЫЙ КРУГ ПЕРЕЖИВАНИЙ, ВЕДУЩИХ К РАЗВИТИЮ «ИМПОТЕНЦИИ»



Впрочем, не все так просто. Да, может случиться разовая «осечка», но если у мужчины нет подсознательного страха перед импотенцией, то, скорее всего, никаких послед-

ствий подобный «конфуз» иметь не будет. Если же подобный, пусть и подсознательный, страх имеет место быть, то риск превратить эту «осечку» в трагедию, а трагедию – в импотенцию многократно увеличивается. Откуда же берется этот страх в подсознании мужчины? Чаще всего он связан с порой «горячей» юности.

Первый сексуальный опыт, с одной стороны, необычайно манит молодых людей (ведь именно он, согласно святой уверенности подростков, превращает «юношей» в настоящих «мужчин»), с другой – он и страшит их, да еще как! Все эти подростковые страхи понять несложно... Делать что-то в первый раз – это само по себе стресс: нет привычки, нет опыта, навыка, да и вообще непонятно, как это – заниматься сексом. В голове лишь одна голая теория, причем, частенько почерпнутая из весьма ненадежных источников. Плюс к этому ответственность – это ведь как нормы ГТО сдать: очень важно, а потому и «стремно». Наконец, существуют определенные предрассудки и предубеждения, например, юноша, как правило, абсолютно уверен в том, что он просто обязан доставить женщине удовольствие во время первого же своего полового акта. О том, что далеко не всякий взрослый и искушенный мужчина способен решить эту непростую задачу даже в отношениях со взрослой и искушенной женщиной, юноши, как правило, не знают или считают, что «они не такие» и что у них-то все будет «тип-топ».

Кроме того, нельзя забывать о дополнительных отягоча-

ющих факторах – где, когда и с кем юноше удается «стать мужчиной»? Как правило, условия, в которых разворачивается первый сексуальный опыт мужчины, оставляют желать лучшего – где-то бог знает где, тайно, быстро и суетно. Да и первые партнерши мужчин частенько далеки от идеала. 21 % российских юношей «стали мужчинами» с женщинами, которых они видели первый раз в жизни, еще 20 % – после недельного знакомства (то есть, вряд ли по большой любви) и лишь 22 % – с женщинами, которых они знали на протяжении года. В результате: 13 % молодых людей не могут сказать, что случившееся им понравилось, а еще 6 % уверены – не понравилось категорически.

Впрочем, в эту скорбную статистику, по всей видимости, не попали те мужчины, у которых и вовсе ничего не вышло «с первой попытки». А таких достаточно много: одни так перевозбудились от предвкушения предстоящего соития, что эякулировали до начала полового контакта и тем самым «оскандалились», а у других от страха (или алкоголя, выпитого «для храбрости») не случилось эрекции, или же она была непродолжительной, что не позволило им закончить начатое.

Сюда же необходимо добавить мужчин, которые оказались жертвами разнообразных мифов и легенд сексуально-эротического плана. Например, некоторые мужчины, будучи подростками, верили в то, что каждому мужчине отведено на жизнь определенное количество эякуляций. При

этом они не могли отказать себе в занятиях онанизмом и приходили в ужас от мысли, что исчерпают таким образом весь свой лимит, а потому, со временем, превратятся в самых настоящих импотентов. Далее, уже во взрослой жизни, после неудачи на сексуальном фронте, бывшие юношеские страхи всплывают из их подсознания и возникает невроз – страх неудачи, ожидание неудачи и последующие, понятное дело, неудачи. Вообще же, разнообразных мужских сексуальных предубеждений, способных «выстрелить» в самый неподходящий момент, множество. Банальный юношеский страх перед онанизмом – это уже вполне достаточный детонатор для развития невротической импотенции в зрелом возрасте. А какой юноша не испытывал этого страха?..

Так или иначе, но негативный «анамнез» застревает в голове юноши, а дальше, как бомба замедленного действия, взрывается аккурат после первых же неудач уже в зрелые годы, когда, казалось бы, в сексуальной жизни данного мужчины все должно быть хорошо. Причины таких «эпизодических» неудач самые разные – мужчина, действительно, переутомился или находится в легкой депрессии, чего сам не осознает, или принимает какие-то лекарства, которые снижают потенцию, или испытывает стресс на работе и не может переключиться. Наконец, он может войти в состояние конфронтации со своей «второй половиной» и, как результат, потерять к ней, пусть даже и временно, всякое сексуальное влечение. Но на этом фоне случается факт «нестояния», и

дальше выбор...

Мужчина должен для себя решить – что это было? Возможно, это частный, ничего не значащий случай и не нужно делать из этого никаких далеко идущих выводов. Но, возможно, проблема в нем и с ним – пришла Ее Величество Импотенция... Наконец, он может решить, что вся проблема в том, что жена перестала его возбуждать, а потому с ней больше сексуальной «каши» не сваришь. Если мужчина здоров рассудком, полон здравомыслия и никаких «теней из прошлого» его подкорка не содержит, то он, конечно, воспользуется первым вариантом ответа и будет, безусловно, прав. Если он решит, что правильный ответ все-таки третий, то дальше можно ждать скорой измены – для жены он будет «импотентом», а для любовницы – «счастьем-счастьем». Если же в своем юношеском прошлом этот мужчина имел отрицательный опыт сексуальных отношений, то есть у него уже были «осечки», то сейчас этот момент всплывает в памяти и начинает «загонять» его в импотенцию.

Жуткая тревога, ужас и разнообразные кошмарики: «Сомной что-то не так!», «Вероятно, это простатит!», «Почему же ничего не получается?», «Почему он висит, как нежилой?!» и так далее. После нескольких часов, а то и дней, прожитых в состоянии этого кошмара, мужчина пытается

предпринять следующую попытку «быть мужчиной», но из-за тревоги он сосредоточен не на собственных чувствах, а исключительно на внешнем виде своего полового члена. Поскольку половому члену нужно возбуждение, а не критический анализ его эректильности, эрекции, понятное дело, не возникает... Чудовищные предположения подтвердились! Дальше еще несколько таких же попыток по кругу – и все, финал. При этом у мужчины временами отмечается утренняя эрекция, он вполне может достигать эрекции и благополучно эякулировать во время мастурбации, при этом, наконец, он вполне может возбуждаться в течение дня, фантазируя на эротические темы. Но! Как только дело доходит до постели, включается Господин Контролер, и вместо необходимых чувств и ощущений – одно сплошное сексуальное недомогание.

Впрочем, есть, конечно, и другие варианты «триумфального» входа в импотенцию. Например, просто завышенные ожидания мужчины от самого себя. Ему может казаться, что он должен хотеть больше секса и быть способным на большее количество сексуальных актов. Когда это ему не удастся, срывает все тот же порочный круг, который благополучно финализируется тем же безобразием. Кроме того, он может столкнуться с травмирующим поведением партнерши, которая, по незнанию или даже по злему умыслу, может начать рассказывать ему, что он-де не вышел в хорошие любовники и вообще с него толку «как с козла молока».

Примечание:

«В первый раз – не первый класс...»

О чем нужно помнить и на что следует настраиваться, если партнерского сексуального опыта у вас еще не было? Как следует оценить или переоценить свой первый сексуальный опыт, если он уже случился и не был идеальным? Несколько рекомендаций...

Свой первый сексуальный опыт, конечно, было бы неплохо пережить с человеком, который в этом деле хоть что-то смыслит. Ведь, учиться, понятное дело, всегда удобнее с учителем, чем по самоучителю. Впрочем, у всякой палки, как известно, два конца, поэтому сексуальный контакт с «опытным» партнером также имеет свои недостатки. Ведь в такой ситуации партнер без опыта попадает в условия своеобразного экзамена. Да, никто никакого официального экзамена не проводит, но все же... Поскольку мы хотим, чтобы у нас «все получилось» да «по высшему разряду», мы психологически оказываемся в стрессовой ситуации, возникает страх «не оправдать ожидания», «не справиться», «не понравиться» и так далее. А такой страх может испортить все дело...

У двух молодых людей, которые вступают в половую жизнь одновременно и совместно, есть определенные плюсы, особенно если они способны их оценить... Преимущество в том, что они имеют возможность психологически сблизиться перед лицом общей для них «проблемы», что само по себе необычайно ценно. Оба

неопытных партнера находятся в одинаковой ситуации, а потому их опыты превращаются именно в простые опыты, а не в какой-то обзывающий и ответственный экзамен. Испытывая некоторые затруднения (например, с преждевременной эякуляцией или трудностью разрыва девственной плевы), они всегда могут остановиться на любом этапе, будучи в полной уверенности, что никакого «фиаско» не случилось. Сегодня дошли до этого, завтра дойдем до того, а потом... Главное – позитивная оценка происходящего.

Развитие сексуальных отношений между партнерами проходит несколько стадий. Знакомство сменяется увлеченностью, увлеченность проявляется ухаживаниями, затем первые прикосновения, носящие сексуальный характер, поцелуи... И только потом партнеры переходят к близости. Причем сначала эта близость адекватна (т. е. нормальна и достаточна) в форме петтинга, не следует слишком торопиться с «основным блюдом». Спешка хороша в других делах. Поцелуи, ласки, поглаживание половых органов партнера через одежду...

Нередко мужчина эякулирует в подобной ситуации еще будучи одетым – это неприятно, но, согласитесь, уже хоть что-то. Главное, не впасть в истерику. Позитивная оценка... То, что молодой человек настолько возбудился, что разразился эякуляцией, – это не недостаток, а, напротив, показатель его увлеченности, влюбленности и страстности. Оценивать эту «оказию» как-то иначе – самое настоящее

преступление. Впрочем, нужно помнить, что после эякуляции у мужчины возникает рефрактерная фаза, а потому он, возможно, будет к себе слишком строг и критичен. К этой самокритике, если она и возникнет, нужно подготовиться заранее, то есть осознать предварительно, что критиковать себя и глупо, и беспочвенно.

Когда наступает стадия возбуждения и физиологической готовности, половые органы женщины обильно смачиваются секретом, облегчая и смягчая таким образом соприкосновение пальцев партнера с ее половыми органами, что важно, в противном случае ощущения будут неприятными и возбуждение женщины быстро улетучится. Мужчине следует ориентироваться на силу сексуального отклика женщины – чем ярче и чувственнее она отвечает на то или иное его действие, тем большего успеха в этом действии он может достичь.

Возбуждаясь быстрее, мужчина фактически готовит женщину к половому сношению. Он не давит, а сверяется; постепенно, не торопясь, он берет на себя некоторую инициативу. И в тот момент, когда женщина передает ему эту – ведущую – роль, соглашаясь быть введомой, оба партнера готовы к непосредственному половому акту.

Ход событий сам по себе, последовательно и, в каком-то смысле, даже неотвратимо ведет потенциальных партнеров к первому (хотя бы для одного из них) в их жизни половому акту. Сам коитус

пройдет не сложнее обычной мастурбации, а «трудность с попаданием» – это миф. Девушке, впрочем, теряться не нужно, она вполне может рукой направить что нужно и куда нужно. Юноше остается только приготовиться к тому, что подобная помощь очень приятна и не бывает лишней даже в самом зрелом и искушенном возрасте.

Начиная половую жизнь с партнером, помните, что собственно «половой акт» (вагинальное половое сношение) – не самоцель. На первых порах вполне приемлемы и какие-то иные формы сексуального взаимодействия – взаимные ласки (включающие взаимную же мастурбацию), приводящие партнеров к высокой степени удовольствия или даже к оргазму. Главное, не ставить перед собой какой-то определенной цели (например, в обязательном порядке что-то куда-то засунуть), а наслаждаться тем, что, собственно, происходит, вкушать, так сказать, радости жизни, не сетуя по поводу того, что какие-то яства не вошли в сегодняшнее меню.

Не думайте, что во время своего первого полового контакта вы должны быть «неотразимы» и доставить партнеру «фантастическое удовольствие». Поймите – от вас это и потом не будет требоваться в обязательном порядке, а в первый раз – так и вовсе никакие подвиги не нужны! Юноша и девушка, впервые вступающие в «серьезные» половые отношения, вообще могут (и даже «имеют право»!) несколько растеряться. В какой-то момент могут усилиться страхи, связанные с нежелательной беременностью, возможными

венерическими заболеваниями, несвоевременностью проводимых действий или возможностью «осрамиться».

Что ж, рекомендации здесь просты: во-первых, сделайте то, что от вас зависит (предварительно освоите набор необходимых для этого знаний, юноши могут потренироваться надевать презерватив, чтобы не осваивать этот опыт в «боевой обстановке»); во-вторых, действуйте последовательно – от меньшего к большему, переходя от одного этапа к другому лишь по мере готовности; в-третьих, не бойтесь при необходимости отложить начатое или воспользоваться каким-то «малоформатным» способом сексуального взаимодействия, например, петтингом или оральным сексом.

И последняя рекомендация. Научитесь решать некоторые задачи в голове, прежде чем вы станете выполнять их в «полевых условиях». Даже обезьяны в известном эксперименте г-на Келлера, и те «раздумывают», как им скомпоновать ящики, чтобы составить из них пирамиду и достать заветный банан, а лишь затем приступают к делу. Мы-то уж явно смыслим больше приматов, так что нам сам бог велел думать, прежде чем что-то делать. Если же вы проиграте в уме все сцены и поймете, что любой исход – каким бы он ни был (даже самый «страшный») – это никакая не катастрофа, то в момент осуществления всех этих действий вы будете чувствовать себя спокойно и уверенно.

Таковы рекомендации для молодых людей, которые еще не имели опыта партнерских сексуальных отношений. Но люди, уже искушенные в любовных делах, читая эти строки, вероятно, отметили, что их первый сексуальный опыт был далек от идеала. И это нормально... Первый раз идеально ни у кого не бывает, ну, или почти не бывает, или почти ни у кого. Однако это вовсе не означает, что все мы обречены быть фригидными и импотентами. Если бы неудачи во время первого сексуального опыта приводили всех «неудачников» к полному фиаско в сексуальной сфере, то жизнь на Земле прекратилась бы. А раз она продолжается – это значит, что «неудачи» юности – не приговор.

Те мужчины и женщины, которые пытаются оправдать свою мнимую, невротическую импотенцию или столь же мнимую, невротическую фригидность «плохим началом», на самом деле, лукавят. Пусть и подсознательно, без злого умысла, но лукавят. Вероятно, так удобнее думать – мол, раз уж не задалось у меня это дело с самого начала, то и не надо оно мне. Неправда. Сексуальная потребность существует у каждого, и она должна реализовываться, а не блуждать в невротических закоулках нашего подсознания. Как известно, первый блин бывает комом, но это проблемы, так сказать, первого блина, а не всей последующей партии. Найдите в себе силы переоценить случившееся и не обобщайте отрицательный опыт – суммировать и возводить в степень надо плюсы, а не минусы.

Тайные прелести импотенции...

Излечима ли импотенция? Если речь идет об импотенции, вызванной органическими причинами (например, диабетом или депрессией), то лечение должно быть специфическим – прежде всего, компенсация основного заболевания, а далее все методы вплоть до хирургического (при диабете) и психологическая реабилитация (при депрессии). Но если речь идет о неврозе, о мнимой импотенции, которая встречается в десятки раз чаще, нежели фактическая, органическая, то тут так просто не отделаешься... Придется разбираться с двумя вещами, точнее говоря – идти по двум направлениям. С одной стороны, важно изжить те психологические комплексы, которые сформировались у мужчины в связи с его сексуальной функцией. С другой стороны, надо помочь самой этой сексуальной функции.

В случае классического невроза «ожидания неудачи» психотерапевт помогает пациенту восстановить в памяти, так сказать, историю вопроса. Когда «этот ужас» произошел в первый раз? О чем мужчина думал в тот момент, в каком состоянии находился, какие события этому великому горю предшествовали или сопутствовали? Как правило, уже на этом этапе выясняется огромное количество подробностей, которые целиком и полностью объясняют истинные причины той конкретной сексуальной неудачи. Затем необходимо

вспомнить и осмыслить дальнейшее поведение мужчины – о чем он стал думать после своего «позора», чем он для него стал. Тут, как правило, оказывается, что мужчина, во-первых, весь извелся, во-вторых, впал в ужас и теперь просто боится секса. Надо ли объяснять, что все это психологическое «хозяйство» – худший враг эрекции? Да, нужно. И психотерапевт, сексолог объясняют...

Далее экскурс в детство, отрочество, юность, но без Максима Горького, конечно. Там, в этих «чудных годах», – можно почти не сомневаться – будут обнаружены разнообразные психологические травмы, связанные с сексуальным опытом и поведением. Например, подросток много и часто мастурбировал, чувствуя при этом жуткие угрызения совести, и к тому же чудовищно переживал из-за «микроскопических» размеров своего полового члена, а также от отсутствия желанной или вообще хоть какой-нибудь популярности со стороны представительниц слабого пола. Дальше – больше: первый половой опыт он пытался приобрести, будучи в нетрезвом состоянии, на даче у друзей, на скрипучем диване, с женщиной, с которой на трезвую голову не стал бы поддерживать даже товарищеских отношений. Потом неудачный роман с женщиной, которая была значительно старше его и постоянно указывала ему на его мужскую несостоятельность, сравнивая его – вольно или невольно – со своими прежними любовниками. Нужны еще какие-нибудь подробности?.. Поверьте, в жизни большинства мужчин найдется достаточ-

ное количество сексуальных неприятностей, которые и составляют основу его нынешней невротической импотенции.

Теперь важно понять, осмыслить, переоценить этот свой прежний опыт. Неудачи – это ведь всего лишь неудачи, а во-все не приговор. Тут все не только подлежит обжалованию, но и изменению. Однако эти свои неудачи можно использовать и как оправдания... Мол, вон у меня там-то и то-то не ладилось, и поэтому понятно, почему теперь у меня все не так, как хотелось бы. Странная штука, но такова логика невроза – искать оправдания болезненному симптому. Часто нашей психике оказывается легче спрятаться в скорлупу своего страха, нежели выйти в чисто поле и в честном бою преодолеть возникшую трудность. Почему так происходит? Чтобы ответить на этот вопрос, нам предстоит вернуться из детства, отвлечься от конкретной сексуальной проблемы и внимательно присмотреться к своей сегодняшней жизни...

Трудно найти мужчину, у которого страх перед импотенцией развился бы на счастливом фоне его радужной жизни. Приглядевшись внимательно, мы непременно заметим, что у такого «импотента» проблем выше крыши, причем как дома, так и на работе. Отношения с женой не ладятся – конфликты, взаимные претензии, упреки, скандалы, подозрения, отсутствие понимания, заботы, внимания, теплоты. Раньше, на заре совместного проживания, все было по-другому – влюбленность, сексуальное влечение, даже страсть. Но со временем былые краски сексуальных восторгов блекнут, рутина

засасывает, а там – беременность, роды, конфликты с родственниками, эгоистические претензии обоих супругов друг к другу – «ты меня не любишь», «тебе на меня наплевать», «я больше не могу тебе доверять» и так далее в том же духе. Усталость, скука и общая бессмысленность существования. Секс превращается в работу: «Супружеский долг надо отдавать!» И все это на фоне тотальной неудовлетворенности – то мало, то много, то не так, то без чувства, то без романтики, то без расстановки, то, напротив, слишком медленно и печально. Безапелляционный возглас: «Тебе только одного надо!» сменяется пронзительным: «Я с тобой не чувствую себя женщиной!», потом опять первый, и так по кругу. Жуть! Хочется ли *такого* секса в *таких* отношениях?.. Не особенно.

Мужчине приходится себя настраивать, подстраиваться под женщину, ладить с ее переменчивым настроением. Он устает чувствовать себя то насильником, то моральным уродом, то причиной всех ее нескончаемых бед и несчастий. Он устает... А еще надо сдерживать себя, чтобы не пойти «налево». Тогда как многие другие товарищи уже пошли и демонстрируют, в связи с этим, полную радость жизни. Потом самому сходить один, другой, третий раз. Не плохо, но и не хорошо. Можно попытаться уйти к другой женщине, но там, через паузу, получить все то же самое, что и в оставленном семействе. Вернуться?.. Вернуться, потому что очень просят, потому что говорят, что все теперь будет по-другому, вернуться, чтобы понять, что ничего по-другому уже не бу-

дет. В этой круговерти жизненных перипетий, тревог, усталости и треволнений мужчина все меньше и меньше получает удовольствия от сексуальных отношений. Они постепенно ассоциируются в его сознании, а то и в подсознании, с неприятными переживаниями. Не будь их, не нужно было бы, вероятно, всего этого терпеть. Быть заложником своего желания – разве это не ужасно?.. Ужасно.

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.