

В Л А Д И М И Р Ш А Х И Д Ж А Н Я Н

10001

вопрос про

Э

Т

О

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Камасутра XXI века для продвинутых

Владимир Шахиджанян

**1001 вопрос про ЭТО**

«ЭКСМО»

2023

УДК 392.6  
ББК 57.01

## **Шахиджаниян В. В.**

1001 вопрос про ЭТО / В. В. Шахиджаниян — «Эксмо»,  
2023 — (Камасутра XXI века для продвинутых)

ISBN 978-5-04-177908-5

Важно, чтобы половые отношения не беспокоили нас, а, наоборот, приносили радость. При условии, что у каждого из нас свои «тревоги». Секс — разнообразная норма, именно с такой позиции подходит автор, отвечая на 1001 вопрос, связанный с интимной жизнью. Владимир Шахиджаниян, работая над книгой, беседовал с урологами, гинекологами, социологами, сексологами, психологами и венерологами. Эта книга — не научный труд. Скорее, желание помочь как можно большему числу людей сделать свои сексуальные отношения желанными. Поэтому с помощью «1001 вопроса» вы: — научитесь любить и быть любимыми, как физически, так и духовно; — с помощью психологических тестов иначе взглянете на себя и своего партнера; — посмеетесь, поняв, как не одиноки в своих проблемах (анекдоты вам в этом помогут). В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 392.6  
ББК 57.01

ISBN 978-5-04-177908-5

© Шахиджаниян В. В., 2023  
© Эксмо, 2023

## Содержание

ПЕРЕД ПРЕДИСЛОВИЕМ	8
ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ	9
№ 1. РАДИ ЧЕГО НАПИСАНА ЭТА КНИГА? (ВОПРОС АВТОРА САМОМУ СЕБЕ.)	10
№ 2. ЧТО ТАКОЕ ЛИБИДО – СЛОВО, КОТОРОЕ Я ЧАСТО СЛЫШУ?	21
№ 3. ЧТО ОЗНАЧАЕТ ВЫРАЖЕНИЕ «СЕКСУАЛЬНАЯ РЕВОЛЮЦИЯ»?	25
№ 4. ФРЕЙД И СЕКС... ЕГО ИМЕНЕМ ТАК ЧАСТО ПРИКРЫВАЮТСЯ!	27
№ 5. ПОЧЕМУ, ГОВОРЯ О СЕКСЕ, НЕРЕДКО ПОДЧЕРКИВАЮТ, ЧТО У НАС РАЗВИТО ВИКТОРИАНСТВО?	29
№ 6. ВАШЕ ОТНОШЕНИЕ К ПРОСТИТУТКАМ?	30
№ 7. Я МЕЧТАЮ ВЫЙТИ ЗАМУЖ. ДАЙТЕ СОВЕТ: КАК ЛУЧШЕ ИСКАТЬ МУЖА, ЧТОБЫ ОДНОГО – И НАВСЕГДА, И ЧТОБЫ ЛЮБИЛ, ТО ЕСТЬ НЕ ИЗМЕНЯЛ?	32
№ 8. ВАШЕ ОТНОШЕНИЕ К «КАМАСУТРЕ» И «ВЕТКЕ ПЕРСИКА»?	34
№ 9. МНОГО СЛЫШАЛ О ВИРТУАЛЬНОМ СЕКСЕ. НЕУЖЕЛИ ТАКОЙ ЕСТЬ?	37
№ 10. ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ ВРАЧ-СЕКСОЛОГ ОТ ВРАЧА-СЕКСОПАТОЛОГА?	39
№ 11. ЧАСТО СЛЫШУ СЛОВО «СОМАТИЧЕСКИЙ» И НЕ МОГУ ПОНЯТЬ: КАКОЕ ОНО ИМЕЕТ ОТНОШЕНИЕ К СЕКСУ?	40
№ 12. В КАКОЙ СТЕПЕНИ ОБЩЕЕ СОМАТИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА, ЕГО ЗДОРОВЬЕ ВЛИЯЕТ НА СЕКСУАЛЬНУЮ ЖИЗНЬ?	41
№ 13. КАК ПРАВИЛЬНО ПОНИМАТЬ СЛОВО «ЭРОТИКА»?	43
№ 14. НЕ ПОНИМАЮ ЛЮДЕЙ, ОТРИЦАЮЩИХ СЕКС, ВОЗРАЖАЮЩИХ ПРОТИВ ПУБЛИКАЦИЙ ПО ВОПРОСАМ СЕКСА. КАКОВА ИХ ПСИХОЛОГИЯ? В ЧЕМ АРГУМЕНТЫ? ЧЕГО ОНИ ХОТЯТ ДОБИТЬСЯ?	44
№ 15. ОТКУДА ПОШЛО ТАКОЕ ОТНОШЕНИЕ К СЕКСУ КАК К ЧЕМУ-ТО НЕПРИЛИЧНОМУ, ЧТО ЛЮДИ СТЕСНЯЮТСЯ ОБ ЭТОМ ГОВОРИТЬ?	48
№ 16. ПОЧЕМУ БЫ НЕ СДЕЛАТЬ МАТЕРНЫЕ ВЫРАЖЕНИЯ УЗАКОНЕННЫМИ, ПЕРЕСТАТЬ СЧИТАТЬ ИХ РУГАТЕЛЬНЫМИ? ЧЕМ МОЖНО ОБЪЯСНИТЬ, ЧТО ВСЕ МАТЕРНЫЕ ВЫРАЖЕНИЯ СВЯЗАНЫ С СЕКСУАЛЬНОЙ ЖИЗНЬЮ?	51
№ 17. ТРУЖЕНИК, РАБ ИЛИ РОМАНТИК – КАК ОПРЕДЕЛИТЬ СВОЙ ТИП ХАРАКТЕРА В СЕКСЕ?	54
№ 18. МОЖНО ЛИ РАЗДЕЛЯТЬ ЛЮДЕЙ ПО ИХ СЕКСУАЛЬНОМУ ПОВЕДЕНИЮ?	56
№ 19. ЕСТЬ ЛИ ВСЕ-ТАКИ ОПРЕДЕЛЕНИЕ, ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВАЯ, НОРМАЛЬНАЯ ПОЛОВАЯ ЖИЗНЬ?	57

№ 20. ЧТО ГЛАВНОЕ В СЕКСЕ?	62
№ 21. МОЖНО ЛИ ГОВОРИТЬ О СЕКСУАЛЬНОЙ НОРМЕ?	63
№ 22. ЧТО ТАКОЕ ГЕТЕРОСЕКСУАЛЬНОСТЬ?	64
№ 23. МОЖНО ЛИ УПРАВЛЯТЬ СВОЕЙ СЕКСУАЛЬНОЙ ЖИЗНЬЮ?	65
№ 24. ЧТО ТАКОЕ ГИПЕРСЕКСУАЛЬНОСТЬ?	66
№ 25. В ОДНОМ РОМАНЕ ПРОЧЕЛ: «ОН БЫЛ СЕКСАПИЛЬНЫМ МУЖЧИНОЙ...» КАК ЭТО ПОНИМАТЬ?	67
№ 26. В ЧЕМ РАЗЛИЧИЕ ПОНЯТИЙ «ЛИБИДО» И «СЕКС»?	68
№ 27. КАКИМИ КАЧЕСТВАМИ И КАКОЙ СЕКСУАЛЬНОСТЬЮ ДОЛЖЕН ОБЛАДАТЬ НАСТОЯЩИЙ МУЖЧИНА?	69
№ 28. ВЕРНО ЛИ, ЧТО ЖЕНЩИНЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ И ФИЗИЧЕСКИ СИЛЬНЕЕ МУЖЧИН И ЛОЗУНГ «БЕРЕГИТЕ МУЖЧИН!» СПРАВЕДЛИВ?	72
№ 29. СОГЛАСНЫ ЛИ ВЫ С ТЕМ, ЧТО ХАРАКТЕР ЧЕЛОВЕКА, ЖЕНЩИНЫ В ЧАСТНОСТИ, ИЗМЕНИТЬ ПОЧТИ НЕВОЗМОЖНО, А ВЕДЬ ОТ ЭТОГО ЗАВИСИТ БЛАГОПОЛУЧИЕ ИНТИМНОЙ ЖИЗНИ?	73
№ 30. ЧЕМ ЖЕНЩИНА, Я ИМЕЮ В ВИДУ ЕЕ ПСИХОЛОГИЮ, ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ МУЖЧИНЫ?	76
№ 31. СКАЖИТЕ, КАК ДОЛЖНА ПРОЙТИ ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА С ЖЕНЩИНОЙ, ЧТОБЫ ОНА ЗАХОТЕЛА УВИДЕТЬ ТЕБЯ ВНОВЬ?	78
№ 32. И ВСЕ-ТАКИ: ЕСЛИ ЖЕНЩИНА (ЖЕНА, ЛЮБОВНИЦА) ГОВОРИТ: «НЕ ХОЧУ СЕКСА!» – ВСЕГДА ЛИ ОНА ИСКРЕННА?	81
№ 33. КАКОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ ЖЕНЩИНА В ИДЕАЛЕ?	82
№ 34. ПОЛИГАМИЯ И МОНОГАМИЯ – ЧТО ЭТО ТАКОЕ?	83
№ 35. ВЛИЯЕТ ЛИ ПОЛОВАЯ АКТИВНОСТЬ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ, НА ОБЩЕЕ ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ?	84
№ 36. СЕКС И АППЕТИТ – КАК ЭТО СВЯЗАНО?	85
№ 37. КТО БОЛЬШЕ ХОЧЕТ СВЯЗАТЬ СЕБЯ БРАЧНЫМИ УЗАМИ – МУЖЧИНЫ ИЛИ ЖЕНЩИНЫ?	86
№ 38. КАКАЯ СЕМЬЯ (ИМЕЕТСЯ В ВИДУ ВОЗРАСТ ВСТУПЛЕНИЯ В БРАК) НАИБОЛЕЕ КРЕПКАЯ?	87
№ 39. КАКОВА ИСТОРИЯ СЕКСОЛОГИИ? ПРАВДА ЛИ, ЧТО МНОГИЕ СЕКСОЛОГИ ПОДВЕРГАЛИСЬ ГОНЕНИЯМ, В ТОМ ЧИСЛЕ СО СТОРОНЫ КОЛЛЕГ-МЕДИКОВ?	89
№ 40. ПРОДОЛЖАЕТСЯ ЛИ ДЕЛО А. КИНЗИ ПОСЛЕ ЕГО СМЕРТИ?	91
№ 41. КАКИМ ОБРАЗОМ АМЕРИКАНЦЫ ВИРДЖИНИЯ ДЖОНСОН И УИЛЬЯМ МАСТЕРС ЗАНИМАЛИСЬ ИЗУЧЕНИЕМ ПОЛОВОГО АКТА В ЛАБОРАТОРНЫХ УСЛОВИЯХ?	92
№ 42. КОМУ ПРИНАДЛЕЖИТ ФРАЗА: «ДЕЛАТЬ – НЕ СТЫДНО, ГОВОРИТЬ НЕПРИСТОЙНО»?	95
№ 43. СЛЫШАЛ, ЧТО ОКОЛО 20 ПРОЦЕНТОВ РАЗВОДОВ ПРОИСХОДЯТ НА СЕКСУАЛЬНОЙ ПОЧВЕ. КАК ИЗБЕЖАТЬ ЭТОГО?	96

№ 44. ЧЕМ РАЗЛИЧАЮТСЯ ПОНЯТИЯ «СЕКС», «ЭРОТИКА», «ПОРНОГРАФИЯ» С НАУЧНОЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ?	100
№ 45. ЕСТЬ ЛИ ЧЕТКАЯ ГРАНЬ МЕЖДУ ПОРНОГРАФИЧЕСКИМИ ИЗОБРАЖЕНИЯМИ И ЭРОТИЧЕСКИМИ?	101
№ 46. СЛЫШАЛА О ТАНТРА-ЙОГЕ, СЕКС-ЙОГЕ – ЧТО ЭТО ТАКОЕ?	102
№ 47. НАСКОЛЬКО ПОЛЕЗНА НА ПРАКТИКЕ ДАО-ЛЮБОВЬ?	104
№ 48. СЕКС И ГЕДОНИЗМ – КАК ЭТО ПОНИМАТЬ?	106
№ 49. ЧТО ТАКОЕ СЕКСУАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ, КАК И В ЧЕМ ОНО ПРОЯВЛЯЕТСЯ?	108
№ 50. ЧТО ТАКОЕ СУБЛИМАЦИЯ?	110
№ 51. ЧТО ОЗНАЧАЕТ ВЫРАЖЕНИЕ «ДЕВИАЦИИ ПОЛОВЫЕ»?	111
№ 52. С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ПСИХОЛОГИИ И МЕДИЦИНЫ МУЖСКОЙ ОНАНИЗМ ВРЕДЕН ИЛИ ПОЛЕЗЕН?	112
№ 53. ЧТО ПОДРАЗУМЕВАЕТСЯ ПОД ПОЛОВЫМИ ИЗВРАЩЕНИЯМИ, ЕСЛИ ГОВОРЯТ, ЧТО МЕЖДУ ДВУМЯ ЛЮБЯЩИМИ ДОПУСТИМО ВСЕ?	114
Конец ознакомительного фрагмента.	115

# **Владимир Владимирович Шахиджанян**

## **1001 вопрос про ЭТО**

© Шахиджанян В.В., текст, 2023

© Мурышкин Г., иллюстрации, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

## ПЕРЕД ПРЕДИСЛОВИЕМ

Мне совершенно не важно, сколько Вам лет. Возможно, у Вас скоро будет первый половой акт в жизни, и Вы, конечно, по этому поводу нервничаете, психуете и беспокоитесь. А может быть, Вы готовитесь достойно отметить свое девятидесятилетие. Достойно – это значит хорошим, качественным сексом. Да-да, и в этом возрасте секса хочется, и, мало того, он может и должен быть прекрасным.

Как лучше провести в одном случае дебют, а в другом – сексуальный бенефис?

Я долго писал книгу «1001 вопрос про ЭТО». Первое издание вышло более двадцати лет назад. Оно стало библиографической редкостью, поэтому я, потратив много времени, подготовил «1001 вопрос про ЭТО» для переиздания. Признаюсь: думал, что после этого секс начну ненавидеть. Ничего подобного!

Когда дочитал последнюю страницу рукописи, испытал чувство радости, и тут же захотелось этим поделиться с замечательным редактором Натальей Половинко. Я позвонил ей. В процессе работы над переизданием я ощущал помощь редактора на всех стадиях подготовки рукописи. Критические замечания, предложения книжной феи всегда учитывались мной. И если бы не ее поддержка, Вы не держали бы сейчас эту книгу в руках. Особый дар – работать с автором, который тянет-потянет, а вытянуть не может. Но я смог, вытянул благодаря прекрасной Н.П.

Редактор – это всегда в некотором роде соавтор, это глаз читателя, критика. Редактор – это друг автора и представитель читателя! Какой хороший у меня друг, какой надежный представитель читателя!

Я желаю Вам хорошего интима, радостного восприятия жизни и прекрасного секса.

Я верю Вам! Я верю в Вас! Я на Вас надеюсь!

И будем помнить: в каждой невозможной ситуации содержится возможность. Хорошая фраза, но я, к сожалению, забыл, кто ее сказал.

## ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Половая жизнь – это доказано учеными – влияет на общее психофизиологическое состояние каждого человека.

Знания по сексологии помогают людям преодолеть проявление комплексов, возникающих на сексуальной почве.

Людям необходима сексуальная культура. Замечательно, что мы дожили до такого времени, когда об интимной стороне жизни человека можно говорить без стеснения и ханжества.

Книга «1001 вопрос про ЭТО», написанная Владимиром Шахиджанияном, известным психологом и журналистом, преподавателем факультета журналистики МГУ им. М. В. Ломоносова, знакома многим по выступлениям автора по радио и телевидению и отвечает, на мой взгляд, требованиям сегодняшнего дня.

Автор давно связан с медициной. Он серьезно занимался изучением проблем полового воспитания. Он связан деловыми и дружескими отношениями с рядом ведущих сексологов, сексопатологов, психиатров, педагогов, психологов и социологов. Его выступления на страницах многих газет и журналов создали ему вполне заслуженную популярность.

Профессиональные качества позволили Владимиру Шахиджанияну написать книгу, общедоступную, понятную для массового читателя и одновременно серьезную и обоснованную с точки зрения достижений современной медицины.

Верно отобраны вопросы – они действительно волнуют многих. Верно даны ответы на них.

Как практик могу приветствовать точность формулировок и подтвердить правильность ответов с медицинской точки зрения. Препжее издание «1001 вопроса про ЭТО» разошлось в несколько дней. Уверен, что и нынешнее издание книги хорошо встретят читатели.

*А.И. БЕЛКИН,*

*доктор медицинских наук,*

*профессор,*

*президент Русского психоаналитического общества*

*2002 год, Москва*

## **№ 1. РАДИ ЧЕГО НАПИСАНА ЭТА КНИГА? (ВОПРОС АВТОРА САМОМУ СЕБЕ.)**

*– Почему вы решили совершить самоубийство?*

*– Мне скучно жить.*

*– И вы думаете, что самоубийство может вас развеселить?..*

*(Из записной книжки автора)*

Я психолог и журналист, около сорока лет преподавал на факультете журналистики МГУ им. М. В. Ломоносова, автор книг: «Мне интересны все люди», «Учимся говорить публично», «Компьютерики шутят», «Гимнастика души», онлайн-курса «Курить, чтобы бросить!», программы для компьютера «СОЛО на клавиатуре».

Около пятнадцати лет работал над книгой, которую вы держите в руках, – «1001 вопрос про ЭТО».

Первое издание ее вышло в 1991 году.

Тридцать лет тому назад...

Почему решил переиздавать свой труд?

Во-первых, книгу невозможно достать: она стала библиографической редкостью.

Во-вторых, за эти годы выросло новое поколение.

В-третьих, многое в нашей жизни изменилось, в том числе и во взглядах общества на сексуальные проблемы.

В жизнь многих людей прочно вошел Интернет, где секс, эротика, интимная жизнь, половые отношения (про порнографию не говорю) занимают главенствующее место, если судить по числу посещений подобных сайтов.

С другой стороны, перед молодыми людьми, начинающими самостоятельную жизнь, встают те же вопросы, что и тридцать лет назад: где и как знакомиться, как стать счастливым в личной жизни, как любить и быть любимым, как доставлять и получать удовольствие в интимном плане?

Вы держите в руках очередное издание книги «1001 вопрос про ЭТО». Готовя его, я внес много исправлений, добавлений и комментариев.

Верю, что верный подход к интимным отношениям – залог счастливого брака.

Мне хочется, чтобы каждый человек в сексуальном плане стал уверенным в себе, мог управлять собой. Секс с нами от рождения до последних дней жизни. И это прекрасно.

Согласитесь, важно, чтобы ЭТО – половые отношения – нас не беспокоило, а доставляло радость, чтобы ЭТО не приводило к разводам (20 процентов супружеских пар рушатся из-за сексуальной несовместимости), а служило укреплению семьи; чтобы ЭТО, о чем взрослые стесняются говорить с детьми, а дети – спрашивать у взрослых, воспринималось нами не как нечто выходящее за рамки приличий, а как нормальное, обыденное и естественное. Вот для этого, повторюсь, и написана книга, которую вы держите в руках.



Почему такое название – «1001 вопрос про ЭТО»?

Вам наверняка вспомнилась книга «Тысяча и одна ночь». Верно, это первая причина. Вторая – такое название предложили читатели газеты «Московский комсомолец», на страницах которой я длительное время вел рубрику «Про ЭТО». В газете мы объявили конкурс на лучшее название, и «1001 вопрос про ЭТО» получило большинство голосов.

Наконец, третья причина, может быть, самая важная: многие – и не только молодые – стесняются спрашивать в библиотеках и магазинах книги о сексе. Лучше просьбу завуалировать, закрыться – «про ЭТО», ибо именно так в разговоре мы зачастую определяем сферу интимных отношений: думаем про ЭТО, обсуждаем ЭТО, нас беспокоит ЭТО.

1001 вопрос про ЭТО! Но вопросов, конечно, могло быть значительно больше.

В 20-е годы прошлого столетия наша страна занимала одно из первых мест в мире по изучению проблем сексологии. Затем новоиспеченные идеологи решили: разговоры о сексе развращают народ, изучать эти проблемы не стоит, ибо там и изучать нечего, а если говорить о проблемах семьи, воспитания, то только о духовно-идейной стороне. В результате позакрывали институты и лаборатории, где исследовали эту тему, исключили из издательских планов книги и монографии по сексологии. Исследования в данной области практически прекратились.

Провозгласили официальную точку зрения: «советская семья – самая крепкая семья в мире», и всем, у кого что-то в семейных отношениях не ладилось, рекомендовали обращаться в общественные организации и всевозможные семейные конфликты выносить на суд коллектива.

С наступлением перестройки в СССР, а затем с образованием Российской Федерации как отдельного государства отношение к сексу чуть-чуть изменилось в лучшую сторону. Сексологам, психологам, психиатрам, педагогам, социологам позволили изучать сексуальную сферу человека и публиковать результаты исследований.

Почему же раньше говорить о сексе считалось неприличным? Можно иронизировать по этому поводу. Но обстановка в стране складывалась так, что обществу действительно было не до сексуальных проблем, от них отмахивались. Да и нужны ли беседы о сексе людям, томящимся десятилетиями в лагерях ГУЛАГа, строящим ДнепроГЭС, Магнитку, прокладывающим железнодорожные пути в тайге; стоило ли говорить о сексуальном воспитании и о проблемах интимной жизни, когда приходилось десятилетиями жить в бараках, в общежитиях, во временных (нет ничего более постоянного, чем временное) вагончиках, где одна семья отделялась от другой ситцевой занавеской?..

Естественно, уровень сексуальной культуры катастрофически падал, а число сексуально неудовлетворенных людей стремительно возрастало.

Я чуть утрирую официальную точку зрения, но делаю это для того, чтобы молодой читатель понял, почему у старшего поколения слово «секс» и в начале XXI века вызывает порой неприятие и раздражение.

Просто они так воспитаны.

Будем снисходительны к людям старшего и преклонного возраста, попробуем их понять.

Это невероятно важно – понять человека. Ах, если бы все люди могли понять друг друга, если бы не возникало конфликтов между родителями и детьми, между начальниками и подчиненными – насколько легче нам всем стало бы жить! И тем более необходимо понимание в интимной, сексуальной сфере.

Я прочитал много лекций в школах, колледжах, институтах, на фабриках и заводах. Лекции для юношества и взрослых, только для женщин, только для мужчин, в смешанной аудитории... В этом издании использованы наиболее повторяющиеся вопросы, а также письма (а их более 12 тысяч), пришедшие после моих публикаций в различных СМИ, бумажных и электронных, выступлений на радио и телевидении, после выхода первых изданий «1001 вопроса». Некоторые вопросы подверглись редактуре, но большинство осталось в первоизданном виде, ибо за формулировкой вопроса, как мне кажется, виден человек, задавший его.

Естественно, вопросов оказалось больше, чем 1001. Отбор производился по принципу: о чем спрашивали чаще всего.

Иногда я соединял несколько вопросов в один, делая его более общим, либо поступал наоборот – дробил общий на подвопросы. В качестве аргументации использовал фрагменты читательских писем. Даже когда авторы не возражали, чтобы их фамилия и имя сохранялись, я этого не делал – оставлял лишь возраст, профессию, поскольку такая дополнительная информация, на мой взгляд, помогает лучше понять вопрос.

Мною было опрошено более 8 тысяч человек, из которых примерно 4 тысячи – женщины. После обработки результатов опросы в виде бесед, анкетирования, коротких интервью, с согласия собеседника записанных на диктофон, также легли в основу книги.

При подготовке ответов на вопросы я также использовал свои беседы с урологами, гинекологами, социологами, сексологами, сексопатологами, психологами и психиатрами.

Сексуальная сфера тесно связана с эмоциональной стороной жизни человека, и мне думается, здесь естествен и уместен юмор. Поэтому я включил в книгу притчи, анекдоты, помогающие понять ответ на тот или иной вопрос.

Почему я взялся за создание такой книги?

Да потому что понимал: нужно помочь молодым людям (и не только молодым) в постижении собственного «я». Хотелось бы, чтобы молодые люди избежали ошибок старшего поколения.

Нам, автору и читателю, необходимо с самого начала понять друг друга – тогда отдача от книги окажется большей, чем при отстраненном чтении, чтении ради любопытства, без взаимопонимания.

Задача моя – привлечь внимание к сложным проблемам сексологии, дать понять, что «смутное-стыдное», действительно волнующее всех, вовсе и не смутное, и не стыдное. Знания, до тех пор пока они не становятся убеждениями или не переходят в навыки, напоминают мне энциклопедический словарь, стоящий на книжной полке: информация вроде бы под рукой, а пользоваться ею вы не умеете или не хотите – лень протянуть руку за словарем, раскрыть его, найти нужное слово.

Допускаю, что у вас может возникнуть неприятие каких-то вопросов и вы не согласитесь с моими ответами на них. Пожалуйста, не торопитесь с выводами, подумайте: может, вы поспешили с заключениями, слишком категоричны в своих воззрениях или немного легкомысленны в подходе к проблемам? Не будем забывать о существовании разных, но тем не менее равноценных точек зрения на те или иные аспекты сексологии.

Представьте себе, что вы не читаете, а как бы слушаете меня. В беседе всегда важно проявить умение слушать, не торопиться с возражениями, не спешить с отрицанием. Я призываю всех читателей проявить терпимость и сдержанность. Мне хотелось бы, чтобы каждый из читающих постарался лучше понять себя и других.

Согласитесь, неплохо звучит: я отвечаю за то, что сказал, но не отвечаю за то, что вы слышите.

Работая над книгой, я понимал, что ее прочтут и старшеклассник, и пенсионер. Конечно, их восприятие окажется разным. Я даю ответы, используя советы специалистов, на вопросы, возникающие как у созревающих в половом отношении юношей и девушек, так и у людей среднего и пожилого возраста.

В первую очередь пишу для тех, кто только начинает половую жизнь, с целью предостереечь от ошибок, которые легко совершить по незнанию.

По вопросам сексологии, сексопатологии только за последнее время написаны сотни книг. Я постарался использовать опыт ученых, занимающихся сексуальным просвещением, хотя понимаю, что ни одна самая объемная книга не способна стать исчерпывающей. Приведу факты, как мне кажется, лучше всего доказывающие необходимость полового воспитания и просвещения. Грустные, порой жуткие факты, но они, к сожалению, взяты из реальной жизни.

В первые годы нынешнего столетия каждые 15 минут в нашей стране происходило изнасилование. Очевидно, что статистика недостоверна. Это только изнасилования, зарегистрированные по количеству заявлений, поступивших в полицию. А сколько человек не обращались в правоохранительные органы из-за страха, объяснимой стыдливости, боязни огласки и возможного шантажа?..

Считается, что в правоохранительные органы по поводу изнасилования обращается лишь одна из десяти жертв.

Что значит изнасилование? Вернусь к рассмотрению вопроса более подробно позднее. А пока лишь скажу: это получение сексуальной разрядки силой (насильно), вопреки желанию другого человека. Каждое изнасилование – трагедия, поломанная судьба и жертвы, и насильника. Бывают изнасилования со смертельным исходом. Секс по принуждению – это было, это есть, это, к сожалению, будет!

Все слышали о педофилии (патологическом влечении к детям). Как воспринимать подобные факты?

В начале нынешнего века в прессе появились сотни, если не тысячи публикаций о сексуальных преступлениях, связанных с малолетними детьми. Начали говорить даже о своеобразной эпидемии. Пропажи детей, убийства, насильственные действия сексуального характера в отношении детей...

Преступность? Да. Но и неправильное сексуальное воспитание – как жертв, так и насильников.

Общеизвестно: если бы детей научили давать отпор насильникам, преступлений стало бы меньше. Нет, я не говорю об отпоре физическом, – просто убежать, сообщить, что родители работают в полиции (это обычно пугает насильников), ни под каким видом, ни за какие, как говорится, коврижки не идти домой к незнакомым людям – ведь всему этому детей можно и нужно научить.

Взрослые почему-то стесняются говорить с детьми о том, что есть насильники. Родителей необходимо научить правильно рассказывать об этом, ибо можно так запугать дочерей и сыновей, что они начнут вообще шараться от людей. Во всем нужна мера, тактичность, аккуратность.

Читаешь очередную сводку преступлений – и становится жутко.

Старик, зазвавший девочку на чердак и совершивший с ней развратные действия. Хорошо, что обошлось без убийства. Как будет относиться к сексу эта девочка, когда станет девушкой, женщиной?..

Отец и сын, поступившие одновременно в стационар кожно-венерологической клиники для лечения сифилиса. Источником болезни, как выяснилось, была 16-летняя проститутка, отдавшаяся 55-летнему отцу и его 18-летнему сыну в подъезде у вокзала за стакан водки. Сын после этого успел заразить 15 человек, а отец – 18.

Благополучный бухгалтер, глава семейства, зазвал в дом молодую женщину, убил ее, совершил с трупом половой акт, разрубил на части и попытался закопать их в лесу.

Одно время Москву терроризировал некий сексуальный маньяк. Он выискивал близ детских учреждений мальчиков и девочек, насиловал и затем убивал их.

Изнасилования в лифте – о них много писали в прессе.

Самоубийство мальчика из-за того, что он не мог покончить с онанизмом.

Самоубийство женщины, заразившейся от любовника сифилисом и передавшей болезнь мужу.

Мальчик 12 лет, впервые познавший женщину в пионерском лагере – она старше его на 40 лет, – так сильно переживал, что довел себя до психоза, и родители вынуждены были поместить его для лечения в психиатрическую больницу.

Труп младенца в мусоропроводе одного из общежитий высшего учебного заведения – таким способом мать избавилась от нежеланного ребенка.

Проститутки, от 14 до 16 лет, в городе Тольятти, живущие с иностранцами.

Страшные факты. Один ужаснее другого.

В квартире нашли труп молодого музыканта. Отрезанный член вставлен в рот – месь ревнивого гомосексуала.

В автомобиле женщина делала минет водителю. В момент оргазма тот врезался в другую машину. В результате – шесть жертв: водитель, его пассажирка, двое пассажиров из впереди идущей машины и два пешехода.

Сильное кровотечение у юноши из полового члена: он, услышав, что шарики из плексигласа, вживленные в крайнюю плоть, помогут ему в будущем доставлять большое удовольствие женщине, попытался самостоятельно сделать эту операцию. К счастью, юношу удалось спасти.

Разрыв прямой кишки у женщины после того, как она попробовала новый способ... Сильное кровотечение, страх вызвать врача, в результате – смерть.

Случаи каннибализма. Преступник зазывал к себе жертву, насиловал, убивал, разрубал тело, а мясо поедал, продавая излишки.

В одном городе судили учительницу за то, что она заразила учеников своего класса – их было 18 человек – сифилисом. Выяснилось, что учительница имела «роман» с шофером, кото-

рый и «наградил» ее сифилисом; она передала его ученикам, те заразили нескольких девочек из класса.

Невольно вспоминается анекдот. Женщина, сдававшая анализ на СПИД, приходит за результатом. Лаборантка ей сообщает: «Поздравляю – у вас СПИДа нет, у вас сифилис». – «Какая радость, спасибо вам», – говорит женщина.

Все, что нас лично не касается, кажется далеким. Считаем, что с нами такого не случится. Но когда наши дети уходят на прогулку – разве к ним не может подойти сексуальный маньяк?! А когда мы сами с невероятной легкостью заводим (кто застрахован от этого?) сомнительные знакомства в реальности или на одном из сайтов знакомств и не менее легко вступаем в половые контакты – разве мы не рискуем?

По данным статистики, на 2021 год более 60 миллионов россиян имели выход в Интернет, где можно познакомиться, завести сначала виртуальный, а потом и реальный роман. Этим пользуются мошенники, брачные аферисты.

Более пятидесяти женщин обобрал некий Александр Фролов. Знакомился на различных сайтах с одинокими дамочками, приезжал к ним и сразу предлагал руку и сердце. Многие соглашались. Как не согласиться, если их избранник ездит на «Мерседесе» (он брал его напрокат), прилично одет и представляется руководителем крупной столичной фирмы?.. За женщинами он ухаживал со знанием дела, выбирал симпатичных, сексуальных и обеспеченных. Только вот незадача: в последний момент (когда речь шла уже о регистрации брака) ему срочно требовалась – временно, пока не придут деньги со счета в банке, – солидная сумма. Женщины клевали на его уловку: кто давал 300, кто 200, кто 100 тысяч рублей. Соглашался он и на меньшую сумму. За два месяца обобрал своих жертв на три миллиона рублей. И деньги отдавали все добровольно.

Потом выяснялось: паспорт фальшивый, имя другое... Естественно, не все женщины обращались в полицию. Облапошенных на счету Александра Фролова (имя изменено) значительно больше.

Это реалии нашего времени. Современные технологии, которыми хорошо пользуются мошенники и сексоманы.

Также не ожидали ничего страшного те, кто сегодня лечится от СПИДа, и, меряя шагами палату, если остались на это силы, они как заклинание и одновременно проклятие повторяют про себя: «Почему это со мной? За что?!» В самом деле, почему это случилось с ними (не проститутками и не наркоманами), за что?..

Да, существует мнение: дескать, чем больше говорят о сексе, пишут о нем, тем больше извращений. Отсюда вывод: давайте про ЭТО не рассуждать, мол, жили же наши предки, и жили хорошо, не стояло перед ними подобных проблем, не было разврата, сексуальных преступлений.

Тем, кто так думает, я посоветую ознакомиться, например, с историей Древнего Рима.

Сексуальную сторону жизни человека изучали в Древней Индии и Древнем Китае. Достаточно вспомнить «Ветку персика» и «Камасутру», которые и сегодня любопытно читать.

Из-за секса возникало (да и возникает!) немало личных трагедий. Нет ничего хуже незнания, многие беды в интимной сфере происходят из-за нашего невежества или ханжества. Если Он или Она будут знать о сексуальной жизни столько, сколько необходимо знать, то, возможно, между ними меньше возникнет ссор и скандалов, приводящих к разводу, а в конечном счете – к безудовольствию нашей жизни, к безотцовщине.

Понимаю, читателя больше интересуют не общие рассуждения, а конкретные советы: техника сексуальной жизни, позы, методика предохранения от беременности, продление эрекции... Ответы на эти вопросы есть в книге. Но не рекомендую пробегать страницы по диагонали, выискивая только про технику секса или что-то про болезни. Не стоит действовать по принципу: у кого что болит, тот о том и говорит.

Давайте попытаемся сформировать у себя правильный взгляд на интимную сферу человеческих отношений. Для этого необходимо ознакомиться со всеми вопросами и ответами на них в системе, ибо система даст то, к чему мы стремимся, – верному восприятию предмета, даст вам методику самовоспитания, вы сможете понять технологию сексуальной жизни.

Некоторые читатели прежнего издания книги «1001 вопрос про ЭТО» удивленно спрашивали меня:

– Владимир Владимирович, а почему в книге нет содержания?

– Содержание есть, а вот оглавление действительно отсутствует. Мне важно, чтобы каждый, взявший в руки книгу, хотя бы пролистал ее. Тогда взгляд невольно задержится на каком-то вопросе, письме, анекдоте, исповеди, комментарии, и в этом случае читатель получит общую картину, лучше поймет материал, сможет, как мне представляется, разобраться в своих проблемах.

Моя цель – научить читателя, прежде всего молодого, здоровому отношению к якобы запретной теме. Секс – это разнообразная норма. Именно с такой позиции нужно рассматривать его аспекты.

Рассказывая об интимной сфере, я рассматриваю жизнь человека от рождения до старости. Важно, чтобы каждый из нас не пугался проявления тех или иных особенностей, связанных с половой жизнью, ибо психологическая подготовка, знания помогают лучше понимать себя и другого человека. А ведь вся наша жизнь состоит из общения друг с другом.

Ответы на те или иные вопросы тематически повторяются сознательно. Я мог пойти по другому пути и объединить все, что, скажем, связано с онанизмом, в один-два вопроса. Например: «Расскажите все об онанизме». И на 50–60 страницах отвечать на этот вопрос. Хотя и в таком случае рассказать все об онанизме не удалось бы (потребуется монография в два-три тома): есть детский онанизм, женский, мужской, есть свои особенности у онанизма юношеского и у людей в зрелом возрасте. Поэтому и решил раздробить тему.

Я старался избегать разжевывания (хотя, к сожалению, не всегда, как, не сомневаюсь, заметит и читатель, удавалось этого достигнуть).

Моя работа – не научный труд. Предвижу нападки не только со стороны специалистов за слишком популяризаторское изложение, но и со стороны пуритан, считающих чуть ли не целью своей жизни задачу оградить детей, юношество, да и вполне взрослых людей, от секса. Приходящих в ярость, если кто-то при них произносит вслух: член, головка члена, влагалище, клитор, вульва, матка, половой акт, оргазм, сперма...

Кто-то упрекнет меня в некоторой развязности тона, использовании «вольных» слов (мы спокойно произносим их, общаясь друг с другом, но, напечатанные, они вызывают раздражение, и автора ругают за отсутствие такта).

Выступая с лекциями перед различными как по социальному, так и по возрастному составу аудиториями, неоднократно убеждался, что чем проще, а порой сознательно примитивнее говоришь о сексе, тем большего результата достигаешь. Поэтому и решил называть вещи своими именами, используя слова, понятные всем людям, независимо от воспитания и образования.

Язык книги о сексе для массового читателя – всегда проблема.

Конечно, можно избежать резких слов, чуть «соленых» выражений, укрыться за терминами. Тогда ни один человек, сколь бы пуритански он ни был настроен, не попрекнет в развязности, а то и в пошлости.

Известный американский исследователь Эрик Берн (многие знают его прекрасную работу «Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений») написал книгу «Секс в человеческой любви»<sup>1</sup>. Он замечает, что «официальным названием книги для

---

<sup>1</sup> Обе книги Берна вышли в издательстве «Бомбора».

тех, кто предпочитает думать о сексе более академическим образом, было бы «Церебральные и бихевиоральные корреляторы спаривания в сообществах высших приматов».

Все верно. Но, согласитесь, непонятно. Куда проще – «Секс в человеческой любви».

Интимные отношения нельзя рассматривать в отрыве от психологии человека, от наших взаимоотношений друг с другом. Поэтому в книгу включены своеобразные отступления, казалось бы, не имеющие отношения к сексуальной жизни: советы, как себя вести в той или иной ситуации, анекдоты, размышления о воспитании человека, психологические тесты.

Многих интересует духовная сторона секса – любовь. Подобные вопросы есть в книге, правда, их мало. Не потому, что недооцениваю эту сторону взаимоотношений людей, – просто о любви изданы тысячи, если не сотни тысяч книг, сотни тысяч, если не миллионы статей в периодических изданиях. А вот непосредственно о сексуальной жизни написано, к сожалению, значительно меньше.

Старайтесь во всех удачах благодарить обстоятельства, а во всех неудачах винить только себя. Этого принципа я и придерживаюсь. Поэтому, если книга окажется полезной и понравится вам, поблагодарю обстоятельства и вас, читателей; если книга вас разочарует, буду винить себя.

Запомните совет Сенеки, одного из самых знаменитых писателей и философов Древнего Рима:

«В чем же заблуждаются все люди, когда желают счастливой жизни? В том, что принимают средства к ней за нее самое, и чем больше к ней стремятся, тем дальше от нее оказываются. Ведь начало и конец блаженства в жизни – безмятежность и непоколебимая уверенность, а люди копят причины для тревог и не то что несут, а волокут свой груз по жизненному пути, полному засад. Так они уходят все дальше от цели и чем больше тратят труда, тем больше себе мешают и самих себя отбрасывают вспять. Так бывает с теми, кто торопится пройти через лабиринт: сама спешка запутывает.

...Если бы мне подарили мудрость, но с одним условием: чтобы я держал ее при себе и не делился ею, – я бы от нее отказался. Любое благо нам не на радость, если мы обладаем им в одиночку.

Проводи время только с теми, кто сделает тебя лучше, допускай к себе только тех, кого ты сам можешь сделать лучше. И то и другое совершенно взаимно, люди учатся, обучая.

...Нужно всякому протягивать руку, и не может быть, чтобы из многих попыток ни одна не принесла успеха».

Вспоминаю: работал на радио в редакции «Последних известий» и «Маяка». Отвечал за освещение проблем медицины и искусства. Такое сочетание. А выпала мне двойная роль, ибо мои связи и интерес к кино, театру, цирку, музыке были хорошо известны руководителю редакции Юрию Летуну, а мой личный и профессиональный (психолог) интерес к медицине (опять же и связи) позволял соединять, казалось бы, разнородные области.

– Ничего страшного, нам формальности не важны, – говорил мне Юрий Александрович, принимая на работу, – искусство и медицина вполне сочетаются. Там духовное здоровье, а медицина – это физическое, или, как там говорят, соматика.

Так я и работал. Пока однажды не вышел конфуз.

В конце 60-х годов подготовил я репортаж с форума гинекологов и акушеров.

Написал вводную часть – о том, что в Кремлевском Дворце съездов собрались врачи чуть ли не со всего мира, и подверстал четыре интервью в звуке по 25–35 секунд.

– Вы что, с ума сошли?! – выговаривала мне дежурный редактор, она же выпускающий. – Да если это услышит Сергей Георгиевич Лапин (он возглавлял Комитет по радиовещанию и телевидению. – *В. Ш.*), нас же всех с работы снимают! А если дойдет до Михаила Андреевича Сулова (фамилия могущественного члена Политбюро произносилась шепотом, с придыханием), то просто не знаю, как сказать... да и что говорить... Нет, вы понимаете, какую

бомбу вы подложили, так ведь и самого Лапина могут снять за разврат, а уж как наши головы полетят – и все из-за вас!

Я молча выслушивал.

– Вы что молчите, вы что, не понимаете, какие слова звучат у вас? Аборт, рак матки, непроходимость фаллопиевых труб, кесарево сечение, бесплодие наших женщин, а эта фраза – кто там ее говорит, какой профессор: «Нужно приучить население пользоваться презервативами, тогда станут меньше болеть и женщины, и мужчины»! Сифилис, кондом... в эфире! Да мы в аптеках не произносим «презервативы», а говорим «пакетики»...

– Но если профессора попросить вместо «презерватив» сказать «пакетик», никто ничего не поймет, – попытался я возразить. – А сифилис... Так ведь это болезнь такая же, как и все другие: инфаркт, почечная недостаточность, туберкулез... Нет «грязных» болезней.

– Вон отсюда, развратник! – заорала на меня ведущий редактор. – Кто только на работу вас принял!..

Ведущим редактором была женщина. Хорошая тетка. Однажды на партийное собрание чуть не вынесли ее персональное дело, после того как ночью в телетайпной комнате дежурной бригады ее застали занимающейся, как бы это помягче сказать, любовью с практикантом моложе ее на двадцать лет.

Спас от публичного разбора отец практиканта, занимавший высокий пост на Старой площади, где тогда располагался ЦК КПСС. Защищал он, конечно, не редактора, а собственное имя и имя своего сына.

Кто сегодня помнит всемогущих Михаила Андреевича Сулова и Сергея Георгиевича Лапина? Их имена забыты. А они во многом определяли идеологию страны и отвечали за нравственное воспитание народа.

Секс был, есть и будет. А слово это было фактически запрещено. (На радио, телевидении, в общей печати иногда разрешалось робко сказать о половом воспитании.)

Так мы и жили. Более 20 процентов семей распались из-за сексуальной несовместимости, до 60 процентов женщин из-за собственной необразованности никогда не испытывали оргазма, на 70 процентов мужская импотенция оказывалась ложной, рожденной незнанием собственной физиологии и психологии. Испытывали сложности бисексуалы, страдали гомосексуалы, когда в любой момент их могли уволить с работы или даже отправить в тюрьму только потому, что они другой ориентации, нежели большинство. (Лишь в 1993 году отменили 121-ю статью Уголовного кодекса, предусматривающую наказание для гомосексуалов – до пяти лет лишения свободы.)

Перестройка многое изменила. Хлынул (пожалуй, даже через край) поток книг, журналов, газет на сексуальную тему. Открылись эротические театры, порнопродукция стала вытеснять искусство, появились секс-шопы, телевидение слишком увлеклось дозволенностью темы и в погоне за рейтингом достигло обратного эффекта: эротика на экране стала раздражать. Явление это закономерное и естественное, как корь в детстве. Нужно переболеть.

Депутата Госдумы, известного режиссера Станислава Говорухина однажды возмутил размах проституции в России. Выходит он из Думы – и видит до двухсот молоденьких проституток, предлагающих свои услуги.

Проституток от гостиницы «Москва» отогнали. Но проституция-то осталась. Стоит открыть любую газету (об Интернете и не говорю) – сотни предложений: «Красотки на выезд», «Девушки. Апартаменты», «Красавицы развеселят вас», «Умеем все и делаем все недорого»...

Формально у нас нет проституции. Статьи, карающей за проституцию, в Уголовном кодексе нет. А как же бороться с тем, чего нет?..

В самом деле – стоит ли бороться с проституцией, которой нет?

На мой взгляд, бесполезное дело. Сами проститутки ни в чем не виноваты. Как только мужчины перестанут прибегать к их услугам, так они исчезнут.

Ах, эти бедные, несчастные мужчины, такие слабые... Едут на машине по центральным улицам города, видят девушек, приподнимающих юбочки, – и не могут им отказать, не в силах уклониться от соблазна. Бедные мужчины!

Это с иронией. А если серьезно, то ведь действительно многие мужчины несчастны. Любви нет, разрядиться хочется, онанизмом заниматься вроде бы не пристало, к однополуму сексу не тянет, – так хоть купить на час-два женщину, да и дело с концом.

Но вина-то женщин в чем? Что выходят и соблазняют?..

Если бы у мужчин была действительно любовь, если бы они были сексуально образованны, если бы жены (возлюбленные, подруги, назовите как угодно) понимали их, то никогда никто из этих мужчин не покупал бы женщин на час или на два...

В заключение ответа на вопрос: «Ради чего написана эта книга?» – публикую письмо, подкупившее меня искренностью, особым душевным настроением и убедительностью.

*«Сразу прошу прощения за длинное письмо. Но короче писать – значит что-то упустить. А для меня все – главное, ведь это моя несложившаяся жизнь, да и не только моя.*

*Сейчас мне 49 лет, педагог, 20 лет работала в школе и вот уже второй год не работаю. Так хочется на старости лет разобраться в себе!*

*Жила я в трудные годы, родилась перед самой войной, память прекрасная, потому и помню все военные годы, тем более послевоенные. Голод и холод, как у всех. После войны пришел отец, жизнь налаживалась и, возможно, не оставила бы такого печального следа, если бы отец не стал пить. Нет, он не был алкоголиком, пил только в получку, но пропивал все до копейки, и мы (четверо детей и мама) оставались голодными в буквальном смысле слова.*

*Все мы еще были малы, младший брат родился уже в 1946 году. Мама работать не могла. И тогда мы, дети, стали работать, вернее, отрабатывать муку, картошку, платье – все, что давали соседи. Ничего, жили, но была еще одна беда: отец пил, терял контроль над собой и бил маму. Да и меня пытался бить за то, что родилась девочкой, да еще на мать похожей. Ударить я себя не давала, но жить дома не могла, скиталась по подружкам, родственникам. А дома все громилось и крушилось. Продолжалось это до тех пор, пока не выросли братья, они его в таких случаях просто связывали.*

*Я росла очень активной, веселой, общительной и хорошенькой. Мальчишки рано стали бегать за мной. Влюбилась в 15 лет. Влюбилась, и жить стало труднее. Мой объект ничего не знал. Я любила для себя и мечтала о своей будущей жизни как о семейной идиллии, где тишина и согласие, чистые полы и чистые рубашки.*

*К 15 годам уже многое умела (стирать – машинок-то не было, шить, готовить – словом, все, что не всегда теперь умеют и взрослые женщины). Но ничего взрослого мне не грезилося. Судьба свела меня с моим избранником, и счастьем не было предела, но женился он на другой, а я в 20 лет осталась с розовыми мечтами. В своей округе я пользовалась популярностью среди ребят и даже среди взрослых мужчин, но была очень застенчивой, краснела по пустякам, стеснялась ухаживаний и не понимала их смысла. И в 15, и в 17, и в 20 лет слыла недотрогой.*

*Говорю вам совершенно честно: ничего не понимала в ухаживаниях, вздохах, письмах, драках (из-за меня происходили драки). Мысли мои витали где-то высоко, далеко и не останавливались на мужчинах.*

*Никогда не проявляла интереса к взрослой жизни. Окружающие считали, что у меня золотые руки, и часто звали одевать невест. Много я видела свадеб, но все пролетало мимо. Сначала из-за отца ненавидела всех мужчин, кроме одного. А потом, с его «изменой», никакие слова, подарки, драки меня не волновали и не трогали. Но выйти замуж пришлось – нет, не по любви. Жил у нас в округе военный летчик. В форме, высокий, интересный, складный. Девчонки*

с ума сходили по нему. Вот я и решила: хороший будет мне защитник (его уважал даже отец), спокойный, воспитанный, вежливый, а главное, большой – не даст отцу в обиду.

Я вышла замуж за него, отвязалась от всех поклонников на время, ушла из семьи наконец-то. Перестала вздрагивать по ночам. Наслаждалась тишиной, покоем, защищенностью. Интимная же сторона наших отношений была для меня пыткой. Я так никогда и не поняла, что же такое «медовый месяц», почему его так называют. Была верной женой, хорошей хозяйкой, но про себя часто вспоминала строки, когда-то мною сочиненные: «Не тебя с работы поджидаю, и скатерть белую стелю не для тебя, не для тебя цветы я расставляю, и сын растет, похож не на тебя». Так я говорила, обращаясь в мыслях к своему когда-то любимому человеку. Да-да, родился сын, но я не радовалась, как все матери. И вообще я мало чему теперь радовалась.

Мы с мужем были образцовыми, дружными, верными, друг без друга никуда. На людях. А наедине? Чего-то не хватало. Муж в душе считал, что я его не люблю и не любила, боялся быть навязчивым, излишне ласковым, хотя он меня любил больше жизни своей. И все это знали (военные городки ведь небольшие).

В 34 года я сильно заболела: очень низкое давление, головные боли, лицевой парез, потеря движения. Ни руки, ни ноги, ни язык меня не слушались. Оставила работу. Начались мои скитания по врачам, а их было много. Но никто и никогда не спрашивал меня, какова моя интимная жизнь, я не любила говорить на эту тему с приятельницами, даже очень близкими. Фильмы и книги казались мне надуманными, нереальными. Мне было уже 40 лет, когда один психиатр все-таки задал мне такой вопрос. По моему смущению он, видимо, что-то понял и попросил меня ему написать. Я так и написала, что все это глупости, что ненавижу говорить на эту тему. Тогда он предложил мне жить с ним, чтобы поправить такую несправедливость. Рисовал картины одну краше другой, но я только краснела, чем вызывала в нем нехорошее любопытство и интерес к себе. Когда дело дошло до наглости, я потеряла врача.

Много было еще со мной грустных и глупых, мучительных и просто отчаянных приключений на этой почве в связи с абсолютной некомпетентностью в половой жизни. Но самое страшное меня еще ожидало. В 49 лет что-то сотворилось с моей гинекологией, заболела. Врач назначил гормональные уколы. И все, я переродилась. Впервые в жизни почувствовала половое влечение, то самое, которое приводит к свадьбам, насилиям, изменам. Я ощутила свое тело, ноги, живот, я стала женщиной. Мой медовый месяц опоздал на 26 лет. Изменилось отношение к мужу, я стала счастливой, много смеялась и дурачилась, пока не поймала себя на мысли: да ведь так должно было быть всегда! Со мной случилась истерика. В один миг я все поняла: свою детскую дикость, равнодушие к ухаживаниям в юности и в зрелые годы, безразличие к словам врача и ласкам мужа. Бог мой, да какую же мы с ним каторжную жизнь прожили, как же надо было любить меня, чтобы не сбежать, до какой степени надо быть глупым в интиме мужчиной, чтобы принять мою холодность за нормальное состояние! Но слезы слезами, а кончились уколы – снова живая смерть. Как мучительны и сложны наши отношения с мужем! Прожили 26 лет, как в черно-белом кино, лишь на миг жизнь блеснула во всех ее непостижимых красках.

Я написала подробно, потому что очень хочу, чтобы из моей искореженной жизни кто-то сделал выводы, а кто? Медпросвещение? Может быть, что-то понадобится для убеждения кого-то. Ведь человек должен знать о себе все, в том числе о своей интимной жизни.

Можно ли ответить на мой вопрос: «Почему я выросла такая?»

С уважением, Наталья Николаевна.

P. S. Ради бога, извините, но вот еще один вопрос, сформулировать его мне трудно. Всю жизнь я любила другого человека. Ничего, кроме юношеских поцелуев, между нами не было, но не влияет ли такая «вечная» любовь на формирование полового влечения?»

## № 2. ЧТО ТАКОЕ ЛИБИДО – СЛОВО, КОТОРОЕ Я ЧАСТО СЛЫШУ?

*Офицер:*

*«Товарищи солдаты, какие мысли у вас возникают при виде кирпичика, который я держу в руках?»*

*Первый солдат: «Я вспоминаю дом».*

*Второй солдат: «А я думаю о строительном вузе».*

*Третий солдат: «А я – о половом акте...»*

*Все в недоумении.*

*Офицер: «Но почему?!»*

*Третий солдат: «А я всегда о нем думаю!»*

*(Из солдатского фольклора)*

Из восьми тысяч людей, отвечавших на этот вопрос, лишь десять процентов встречали ранее слово «либидо» и связывали его с сексом. Только половина из них представляли, правда довольно туманно, что скрывается за термином.

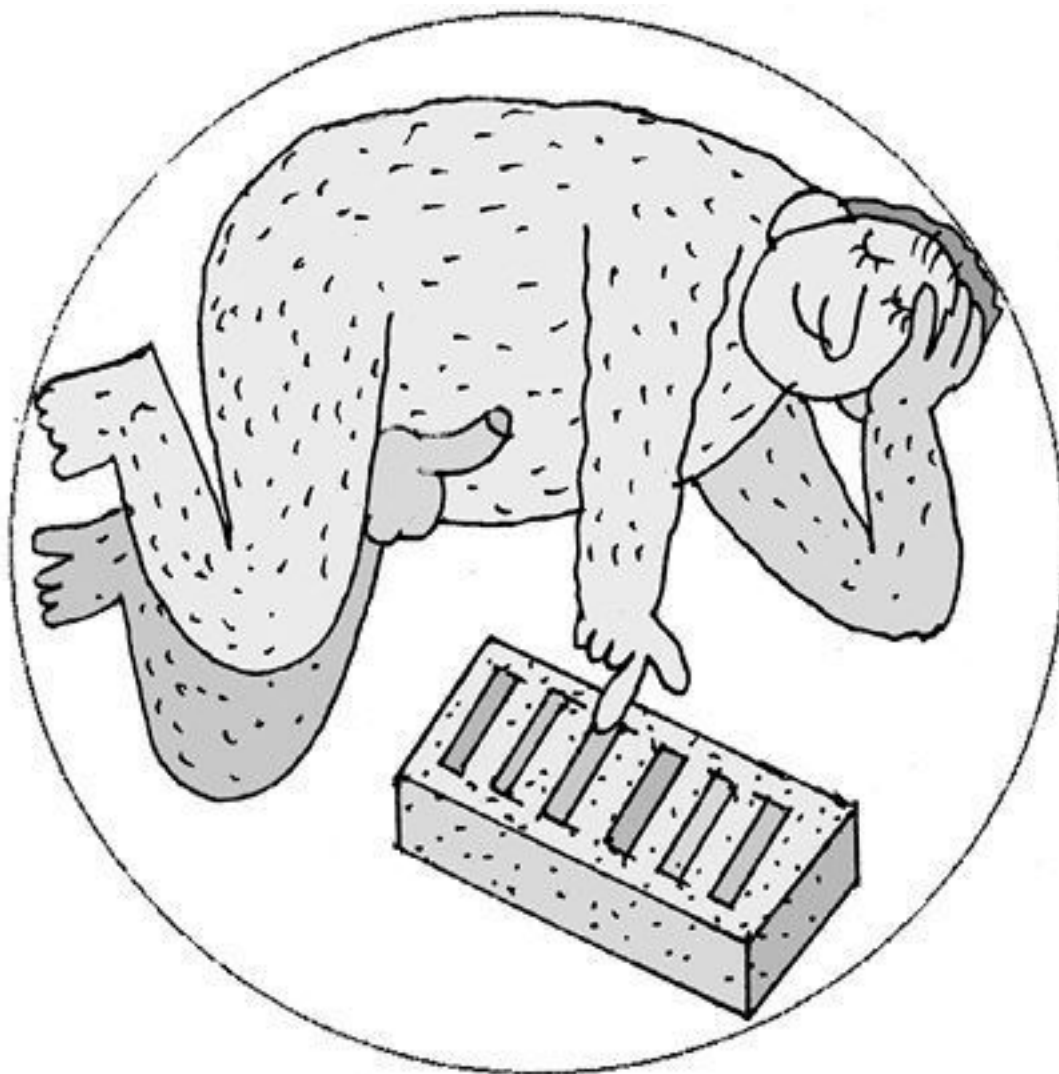
Либи'до (ударение на предпоследнем слоге) – этим термином обозначают половое влечение, а в переводе с латинского оно означает: желание, влечение, страсть.

Термин в конце XIX века ввел в обиход известный немецкий ученый Альберт Молль.

«С выражением «половое влечение» дело обстоит так же, как и со многими другими психологическими понятиями: каждый им пользуется, каждый уверен, что употребляет его правильно, и тем не менее различные исследователи толкуют его по-своему. Один понимает под этим исключительно субъективные ощущения в половых органах, другой – главным образом отношение к противоположному полу, третий – воспроизведение потомства», – писал ученый.

С тех пор вокруг термина начались ожесточенные споры, не прекращающиеся и по сей день. Либидо играет огромную роль в жизни каждого из нас и, по мнению некоторых исследователей, неподвластно нашему сознанию. Мы, люди, подвластны сексу, но не секс подвластен нам. Хотя, конечно, человек способен и обуздывать свое сексуальное влечение, и направлять его.

Так, тот же Молль писал: «Женщина, прибегающая к коитусу для того, чтобы иметь детей, может предварительно обсудить все, что говорит за и против этого, и если она принимает решение продлить род, то это – деяние произвольное, но отнюдь не вызванное влечением. И само собой разумеется, что, когда женщина прибегает к совокуплению вследствие других причин, например чтобы испытать удовольствие, отвлечься от забот или чтобы заработать деньги как проститутка, тогда еще меньше оснований говорить о влечении... И если мужчина, который испытывает склонность только к мужчинам, чтобы выказать себя покорителем женщин, совокупится с особой женского пола, вызвав у себя эрекцию воображением мужчины, то такой коитус никак нельзя причислить к инстинктивным».



Итак, либидо – это половое влечение, желание. Но оно инстинктивно, передается нам по наследству? Оно сознательное или подсознательное? В какой мере оно, либидо, оказывает влияние на жизнь каждого, на характер, на поведение, на наши взаимоотношения? Можно ли говорить о либидо у детей, скажем, двух-трехмесячного возраста? Если оно передается по наследству, то должно появляться с самого рождения, другое дело – как оно заявляет о себе. Может быть, до поры до времени дремлет, а может быть, дает о себе знать с первых дней жизни ребенка? Как меняется либидо с возрастом, когда нарастает, когда угасает, насколько это чувство связано с организмом, с нашими заболеваниями?

Что такое либидо? На этот вопрос можно ответить и своеобразной притчей.

#### **Эволюция мужской сексуальности от 10 до 80 лет**

10 лет. Чего-то хочется, не пойму никак – чего.

12 лет. Хочется...

14 лет. Хочется хоть какую-нибудь девчонку.

16 лет. Хочется именно вот эту подружку, потому что она «всем дает».

18 лет. Хочется всех... попробовать по разу!

20 лет. Хочется именно эту девушку, потому что она всем отказывает.

25 лет. Хочется только эту женщину, потому что она лучше всех!

30 лет. Хочется только эту женщину, ибо она чужая жена.

35 лет. Хочется всех, кроме своей жены.

40 лет. Хочется вот эту 18-летнюю глупышку.

45 лет. Хочется одинокую соседку – она вряд ли откажет.

50 лет. Никого не хочется, надоели все – но надо!

55 лет. Радостно: хочется...

60 лет. Хочется хоть какую-нибудь женщину, но уже почему-то не всегда может.

65 лет. Надо делать вид, что все еще чего-то хочется.

70 лет. Ну вот, уже и не надо делать вид.

75 лет. Помню, как мне хотелось ту женщину!..

80 лет. Да, чего-то раньше хотелось, а чего – не помню...

### **Эволюция женской сексуальности от 10 до 80 лет**

10 лет. О чем это мальчики говорят? А может быть, все-таки поцеловаться?

12 лет. А целоваться – это хорошо! Другого и не надо, мама права...

14 лет. Хочется обнять красивого мальчика из нашего класса. И ему, наверное, этого же хочется. Как дать понять, что я согласна?

16 лет. Я бы с ним гуляла, ходила, обнималась... Но ведь он захочет и другого. А надо ли?

18 лет. Нравятся многие мальчики. Может быть, рискнуть и попробовать? Можно рискнуть! Другие же рискуют – и ничего.

20 лет. Хорошо бы со знаменитым актером. Но можно и с сокурсником. У него хорошая фигура, и вроде неглупый, и на машине покатает.

25 лет. Мало ли чего хочется – мужа любить надо, мужа. А если мужа нет, то своего возлюбленного. А если возлюбленного нет – хочется, чтобы был.

30 лет. Устала. Работа-дом, дом-работа. Но ведь хочется... А он не понимает, что мне хочется. Ляжет и спит.

35 лет. Неужели старею? Вроде все время хочется, а я себя сдерживаю. Верность – штука хорошая.

40 лет. Совершенно не хочется малышей. Им 20 лет – детский сад. И совершенно не хочется начальника. Он же стар, ему 60.

45 лет. Хочется снова почувствовать себя молодой. Ну и что, что он моложе? Я же хочу быть молодой.

50 лет. Мало ли чего мне хочется? Хотеть не вредно.

55 лет. Все нормально. Даже если я одна. А если не одна, а любовь прошла и секса нет, зачем грустить – все нормально. Привыкла.

60 лет. Иногда хочется. Вспоминаю, как это было в 20.

65 лет. Слишком много житейских забот. Хорошо, что мне не до этого.

70 лет. Неужели я уже старуха? Спать хочется, телевизор смотреть хочется, а гулять не хочется.

75 лет. Помню, как мне хотелось одного сокурсника. А он стал таким старым... Мы случайно встретились с ним в метро.

80 лет. Да, чего-то раньше хотелось, а чего – не помню...

Человек и, к примеру, древесный сверчок – можно ли проводить какие-либо параллели между ними? Можно, считает (и он прав) американский ученый Дэвид Х. Фанк. Он пишет:

«Как происходит спаривание у древесных сверчков? «Поют» только самцы (как у всех других сверчков и большинства кузнечиков), этими трелями, которые специфичны для каждого вида, они дают знать о своем присутствии сексуально восприимчивым самкам. Восприимчивая самка приближается к самцу сзади, поскольку единственно в этом направлении распространяется основная часть производимого крыльями звука. Как только самец почувствует

присутствие приближающейся самки, он прекращает пение и поворачивается на 180 градусов, чтобы потрогать ее своими антеннами.

Принято считать, что таким образом самец проверяет, принадлежит ли самка к тому же виду, что и он, то есть является ли она подходящим партнером для спаривания. Следующая стадия ухаживания включает сложный ритуал, в ходе которого самец вновь поет, а также совершает иные демонстрации, например раскачивается из стороны в сторону...

Если самка восприимчива к этой «увертюре», она забирается к самцу на спину.

У древесных сверчков сперма помещается внутри богатой питательными веществами поллой сферы, называемой сперматофором. При спаривании сперматофор переходит из половых путей самца в совокупительную сумку, или влагалище, самки.

Это перемещение занимает всего несколько секунд, но и после этого самка остается верхом на самце еще в течение 5–20 минут...»

Перенесите все, что вы сейчас прочли, на человека. Нет ли тут ухаживания, прелюдии, активного секса, в том числе и по продолжительности? Значит, и у насекомых, и у животных есть либидо? Конечно!

Либидо – такое же чувство, как чувство радости, как ощущение прекрасного, которые в каждом из нас, к счастью, есть.

От того, насколько сильно или слабо наше либидо, зависит сексуальная жизнь человека.

И поэтому людям (как написала мне одна из читательниц)...

*Хочется любви и тепла...*

*Хочется доброты и красоты...*

*Хочется нежного взгляда... искренней улыбки...*

*Хочется ласковых слов... робкого дыхания...*

*Хочется влажных губ... цепких рук...*

*Хочется горячего тела, которое знаешь на ощупь все до последней родинки...*

*Хочется царапин от ногтей...*

*Хочется лица без косметики и растрепанных волос...*

*Хочется кофе в постель...*

*Хочется думать, просыпаясь каждое утро: а мне не приснилось?..*

Бывают ли люди, у которых вообще отсутствует либидо? Бывают, но это уже болезнь. У многих, страдающих умственной отсталостью (олигофренов разной степени: дебилов, имбецилов, идиотов), понижено сексуальное чувство, то есть либидо, а порой и вообще отсутствует. Правда, бывают случаи, когда при полной идиотии (человек не реагирует на речь, не способен к обучению, уходу за собой) либидо может быть сильным и неуправляемым; человек, страдающий полной идиотией, в сексуальном плане бывает агрессивен.

### № 3. ЧТО ОЗНАЧАЕТ ВЫРАЖЕНИЕ «СЕКСУАЛЬНАЯ РЕВОЛЮЦИЯ»?

*Муж стучится в дверь. Жена уговорила любовника спуститься по водосточной трубе, и он срывается с девятого этажа. Летит и клянет себя...*

*– Сидел бы, дурак, дома с женой, не таскался по шлюхам. А теперь погибаю ни за грош! Эх, остаться бы живым, все начну заново. Брошу пить, брошу курить, брошу к девкам бегать...*

*Тут он падает в большой сугроб и остается живым.*

*– Господи! Летел мгновение, а сколько дурацких мыслей пришло в голову!..*

*(Из рассказа потерпевшего)*

Бои на западных фронтах сексуальной революции давно отгремели.

На самом деле, как мне представляется, никакой сексуальной революции ни на Западе, ни у нас нет, не было и не будет. Секс – явление внепартийное, внациональное и вневременное. Он существовал и в Древней Греции, и в доисторической Индии.



Изменения в человеке происходят, но в той сфере, о которой мы ведем речь, их почти нет. Рассуждения о сексуальной революции немного напоминают мне лозунги о коммунизме: и в том, и в другом случае речь идет о вещах, которых, увы, никто не видел.

Другое дело – воспитание, свойственное той или иной эпохе, или просто общественное мнение. В некоторых африканских племенах, например, принародное совокупление не считается постыдным, зато совместное принятие пищи исключено по моральным соображениям.

Да, несдержанных проявлений, если сравнивать, например, с 30-ми годами XX века, в сексуальной сфере становится больше.

Почему? Изменяются условия жизни. Известно, что девственниц среди нынешних выпускниц школ гораздо меньше, чем в 50-е, 60-е и 70-е годы прошлого столетия. Причины чисто житейские: улучшились жилищные условия, появились дачи, куда можно сбежать от родителей. Когда люди обитали в коммуналках по три и более семей в одной квартире. Это позволяло им все время невольно, а иногда и сознательно контролировать действия соседей.

Другие причины: распространение видео, Интернета, открытие различных клубов – все это провоцирует раскрепощенность среди молодежи. Если взять только Интернет, дающий возможность людям знакомиться, не отходя от компьютера... Ежедневно в Сети открываются сотни порносайтов!

Конечно, порнография подстегивает воображение зрителей, и многим хочется на практике – из фильма в жизнь! – попробовать испытать то, что они видят на мониторе компьютера.

Доступность порнографии – это еще не революция. Эротические передачи в телеэфире и порнографические каналы на кабельном телевидении – тоже. Притом что смотрят их миллионы, в целом сексуальность осталась такой же, какой она была много веков назад: людям хочется интимных отношений, всем необходимы любовь и понимание. С чувством секса, как я уже писал, человек рождается и умирает. Ничего революционного не произошло.

## № 4. ФРЕЙД И СЕКС... ЕГО ИМЕНЕМ ТАК ЧАСТО ПРИКРЫВАЮТСЯ!

*Утро. Полутемная комната. Двое лежат на широкой тахте. Она курит. Он заложил руки за голову.*

*– Слушай, – говорит он. – Мы уже несколько лет вместе. Может быть, поженимся?*

*Она затягивается, выпускает дым и с грустной улыбкой тихо произносит:*

*– Да кому мы нужны...*

*(Из непридуманных рассказов)*

Можно дать ответ одной фразой: Фрейд считал, что в основе жизни человека лежит секс. Но, согласитесь, этой информации все же маловато.

Зигмунд Фрейд, австрийский ученый с мировым именем (он умер в 1939 году в возрасте 83 лет), проживший сложнейшую жизнь, познавший и признание, и поражение, стоически снисходивший критику при жизни, разработал теорию психоанализа и с его помощью проникал в такие процессы, происходящие в психике человека, которые, казалось, невозможно понять и объяснить.

В предисловии к своей работе «К теории полового влечения» Фрейд писал:

«Мною руководила цель – узнать, что можно открыть средствами психологического исследования в области биологии человеческой сексуальной жизни, мне удалось указать на связи и совпадения, выявившиеся при этом исследовании, но мне не следовало скрывать от себя то обстоятельство, что в некоторых важных пунктах психоаналитическое исследование привело к выводам и взглядам, значительно отступающим от основанных только на биологических данных.

Необходимо, однако, далее припомнить, что многое из того, что составляет содержание этой книги, подчеркивание значения сексуальной жизни во всех ее проявлениях в человеческой деятельности и сделанная здесь попытка расширить понятие сексуальности всегда были самыми могучими мотивами сопротивления против психоанализа».

Либи́до у Фрейда – одно из ключевых понятий. Исходно оно обозначало лежащую в основе всех сексуальных проявлений индивида психическую энергию и трактовалось им как синоним сексуального влечения. В дальнейшем Фрейд либи́до использовал как синоним влечения к жизни.

По мнению Фрейда, сексуальное влечение действует на психику помимо сознания, проходя на подсознательном уровне, и незаметно для человека определяет стиль его жизни, влияет на характер.

Теория Фрейда о психологии сексуальности, о подсознательном и сознательном в сексуальной жизни не противоречит, как это заявляли в 50–70-х годах XX века, теории И. Павлова о рефлексах, а органично соединяется с ней.

Чтобы вы, читатель, улыбнулись, прочтите стихотворение Ани Яхметовой<sup>2</sup>, которое я нашел (автор неизвестен) в Интернете.

*Снял он обувь – стал пониже,*

*Снял пальто – и стал худее.*

---

<sup>2</sup> Яхметова А. Снять трусы ему осталось – и не будет человека... / Аня Яхметова. – Стихи. ру, 2014. – URL: <https://stihi.ru/2014/06/05/8940>.

*Без костюма – лоск пожизне,  
Без очков – на вид глупее.  
Шапку скинул – плешь наружу,  
Без перчаток – руки-крюки.  
Без жилета – грудь поуже,  
Зубы вынул – хуже звуки,  
Без портфеля – вид попроще,  
Без мобильного – как нищий.  
Скинул майку – вовсе тощий,  
Сбрил усы – такой носище!  
Посмотрел я – засмеялся:  
Как важна вещей опека!  
Снять трусы ему осталось – И не будет человека.*

Какое отношение это имеет к Зигмунду Фрейду? Самое прямое, ибо он рассматривал человека без одежды, таким, каким он есть, без наносного; он рассматривал сущность каждого из нас. Если комментировать строчки с позиции Фрейда, то человек-то остается – и либидо при нем. Последняя строка: «И не будет человека». Нет, человек останется, а вот все остальное – пальто, очки, мобильник, портфель... – это наносное.

## № 5. ПОЧЕМУ, ГОВОРЯ О СЕКСЕ, НЕРЕДКО ПОДЧЕРКИВАЮТ, ЧТО У НАС РАЗВИТО ВИКТОРИАНСТВО?

*Однажды Бернард Шоу обронил фразу, что все женщины продажны.*

*Английская королева, узнав об этом, при встрече с Шоу спросила:*

*– Верно ли, сэръ, что вы утверждаете, будто все женщины продажны?*

*– Да, Ваше Величество.*

*– И я – тоже?! – возмутилась королева.*

*– И вы тоже, Ваше Величество, – спокойно ответил Шоу.*

*– И сколько же я стою?! – вырвалось у королевы.*

*– Десять тысяч фунтов стерлингов, – тут же определил Шоу.*

*– Что, так дешево?! – удивилась королева.*

*– Вот видите, вы уже и торгуетесь... – улыбнулся драматург.*

*(Из театрального фольклора)*

Викторианским условно называли период правления английской королевы Виктории (1837–1901 гг.).

В литературе это период становления критического реализма. Диккенс, Теккерей, Элиот вскрывали внутренние противоречия внешне процветающего викторианского общества, подчёркивая фальшь и лицемерие его морали.

Поэтому, говоря об интимных отношениях, нередко используют это слово в переносном его смысле: мол, у нас сейчас царит викторианство, подразумевая ханжество и лицемерие.

Хотя в Англии и при королеве Виктории секс процветал. Люди в любой стране мира и во все времена проявляли интерес к интимной жизни. Конечно, разные эпохи имели свои особенности формирования взглядов на интимную жизнь. В период правления королевы Виктории просто считалось неприличным говорить о сексе, обсуждать эти проблемы.

## № 6. ВАШЕ ОТНОШЕНИЕ К ПРОСТИТУТКАМ?

*Пришел мужик на пляж. Народу – никого. Разделся догола и поплыл. Накупался, подплывает к берегу, а возле его белья девушка сидит и книгу читает. Что делать? Нырнул он опять в воду. Смотрит, на дне тазик лежит. Взял он его, загородил перед и подошел к девушке:*

*– Здравствуй, прекрасная девушка!*

*– Здравствуйте.*

*– Что делаем?*

*– Да вот книгу читаю – «1001 вопрос про ЭТО», – отвечает она.*

*– А про что книга?*

*– Да как мысли угадывать и понимать другого человека.*

*– А что сейчас я думаю? – спрашивает он.*

*– Вы думаете, что у тазика есть дно.*

*(Из анекдотов, полученных автором после выхода первого издания книги «1001 вопрос про ЭТО»)*

Я не могу понять, почему их ругают.

Я не могу понять, почему их унижают.

Я не могу понять, почему на них устраивают облавы.

Я готов их защищать. Они ни в чем не виноваты. Скорее, они достойны сожаления.

Проститутки?! Сожаления?!

В холод, в дождь, в жару, в метель, рискуя собственной жизнью, они выходят на работу. Сутенеры обдирают их как липку. Многие тычут в них пальцем, восклицая: позор!

А мне ближе взгляд Федерико Феллини, Льва Толстого, Федора Достоевского, Александра Kupрина, Ивана Бунина, Николая Чернышевского. Великие мыслители тоже рассуждали на тему проституции. И ведь не глупые люди были. Они понимали проститутку. Они им сочувствовали.

Так что, сделать проституцию легальной? Платить «ночным бабочкам» солидную зарплату? Я уйду от ответа на эти вопросы.

Я о другом. В том, что есть проституция, виноваты мужчины. Покупатели. Спрос рождает предложение.

Проезжает мужик на машине. А на обочине стоит женщина. Молодая, красивая (иногда и безобразная). Мужик тормозит, оценивает, договаривается, получает удовольствие и расплачивается.

Имеет ли право один человек, оказав услугу другому, получить за это деньги? Конечно имеет. Так в чем виноваты проститутки?

Виноваты только мужчины. Ах, он бедненький, ах, он несчастный (я о покупателе), его совратили, его насильно заставили купить проститутку...

Конечно, если общество будет знать, что треть «ночных бабочек» больны сифилисом, СПИДом (о триппере, лобковой вошке и других болезнях я не говорю – там процент больше), то, наверное, многие из сильной половины человечества постараются обойтись кружком «Умелые руки», дабы снять сексуальное напряжение.

Уж если кого и клеймить позором, ругать, к кому и относиться с презрением, так это к мужчинам, которые смотрят на женщину как на товар.

Проституция уходит с обочин дорог. Проституция переместилась в Интернет. Удобно!

Мужчина, покупая проститутку, унижает не женщину – себя. Вот и вести бы об этом разговор на страницах печати, по радио, телевидению, в Интернете. А то и плакатики развесить по всем городам со слоганом типа: «От “ночных бабочек” вы можете получить подарок, с

которым не расстанетесь до дня смерти!» Или другой: «Мужчина, не лови “ночных бабочек” – не унижай себя!» Или такой: «Заплатил за удовольствие – теперь плати за лечение!» И адрес дать – венерологической клиники...

Может быть, кто-то из юношей, мужчин, старцев перестанет покупать «любовь».

## **№ 7. Я МЕЧТАЮ ВЫЙТИ ЗАМУЖ. ДАЙТЕ СОВЕТ: КАК ЛУЧШЕ ИСКАТЬ МУЖА, ЧТОБЫ ОДНОГО – И НАВСЕГДА, И ЧТОБЫ ЛЮБИЛ, ТО ЕСТЬ НЕ ИЗМЕНЯЛ?**

*На уроке в седьмом классе учитель спрашивает:*

*– Дети, что больше всего возбуждает человека?*

*С первой парты отличник Петров отвечает:*

*– Ничто так не возбуждает мужчину, как голая женщина!*

*– Петров, выйди вон из класса и без отца в школу не приходи!!!*

*На следующий день учитель приходит в класс и видит, что Петров сидит на последней парте и без отца.*

*– Петров, ты почему не на своем месте и где твой отец?!*

*– Папа сказал, что если вас не возбуждает вид голой женщины, то вы гомосексуалист или слишком большой любитель порнографии и от вас нужно держаться подальше.*

*(Из рассказа директора школы)*

Отвечу иронической притчей.

Представьте себе, что есть магазин, где женщины могут выбрать себе мужа – купить за невысокую плату. Впрочем, зачем представлять? Такой магазин есть. Пусть виртуально, но вы можете его посетить.

Итак, вы входите в магазин, читаете правила посещения (их надо неуклонно выполнять), и с вас даже потребуют роспись, подтверждающую, что правила вам знакомы.

Вот эти правила.

Первое. Магазин можно посетить только один раз.

Второе. У нас шесть этажей. Чем выше этаж, тем выше качество мужчины, которого вы можете выбрать.

Третье. На любом этаже можно выбрать мужчину или подняться на верхний этаж.

Четвертое. На нижние этажи возвращаться запрещается.

Итак, вы расписались, что правила понятны вам, платите в кассу небольшую сумму, получаете чек – и вверх по лестнице, ведущей к прекрасному мужу.

Первый этаж – вывеска: «Мужчины, имеющие работу». Женщина обычно даже не рассматривает товар, а сразу поднимается на второй этаж, где другая вывеска: «Мужчины, имеющие работу и любящие детей». Стоит ли здесь останавливаться? Нет. Лучше рискнуть и подняться выше.

А на третьем этаже вывеска такая: «Мужчины, имеющие работу, любящие детей и красивые».

Как ведет себя женщина? Улыбается, но – женское любопытство! – отправляется на четвертый этаж.

А там на вывеске крупными буквами: «Мужчины, имеющие работу, любящие детей, ослепительной красоты, при этом они во всем помогают по дому».

– Так не бывает! – восклицает женщина, но, произнеся это, все же поднимается на пятый этаж. И читает: «А здесь – мужчины, имеющие работу, любящие детей, ослепительной красоты, помогающие по дому и при этом романтичные».

Вам хочется остаться на этом этаже и выбрать себе пару, не так ли? Но ведь есть еще шестой этаж, и вы идете на него. А вдруг там лучше? Женское любопытство...

И что же? Вы поднимаетесь на шестой этаж и читаете: «Вы на этом этаже только за сегодня 1812-я женщина. Здесь нет мужчин. Они все на нижних этажах. Этот этаж мы открыли лишь для того, чтобы лишний раз вам доказать: запросы женщины удовлетворить невозможно. Спасибо вам за посещение нашего магазина».

Вот такой притчей я решил ответить на ваш вопрос. А в Интернете был открыт такой магазин, и действительно, ступенька за ступенькой, все поднимались на виртуальный шестой этаж. Так и в жизни: что имеем – не храним, потерявши – плачем. Иногда ищем, ищем, а кого – понять не можем или не хотим.

В Интернете напротив «магазина мужей» был открыт и «магазин жен».

На первом этаже находились женщины разного возраста, любящие заниматься сексом.

На втором – богатые женщины разного возраста, любящие заниматься сексом.

А на этажи с третьего по шестой никто из мужчин ни разу не зашел...

Теперь вы понимаете разницу между мужской и женской психологией?

Теперь вы поняли, как надо выбирать мужей?

Вы улыбнулись? Я рад.

## № 8. ВАШЕ ОТНОШЕНИЕ К «КАМАСУТРЕ» И «ВЕТКЕ ПЕРСИКА»?

*Супруги жалуются друзьям:*

*– Мы своего кота кастрировали, но он все равно пропадает по ночам.*

*– Как?..*

*– В качестве консультанта.*

*(Из любимых анекдотов ветеринаров)*

«Камасутра» – индийский эротический трактат, написанный по мотивам скульптурных изображений храма «Черная пагода». Содержание трактата впоследствии изложил английский ученый Ауфред в своей книге «Каталог любви», впервые изданной в Оксфорде и с тех пор неоднократно переиздававшейся.

Многим кажется, что, прочитав «Камасутру» или «Ветку персика», они станут сексуально образованными и у них не возникнет проблем в сексуальной жизни. Увы, это не так. Мы всегда ищем оправдания своей неумелости в том, что от нас что-то утаили, чего-то нас лишили. Многие думают, что «Камасутра» и «Ветка персика» – панацея от всех бед именно потому, что эти произведения долго не издавались у нас, запрещались, ходили в машинописных списках или ксерокопиях. Хотя за границей они давно известны. Теперь эти книги изданы и в нашей стране. Многие читатели оказались разочарованными. Столько слышали, а оказывается, там ничего запретного, особенного, секретного и нет.

Все верно. К этим произведениям нужно скорее относиться как к литературным памятникам по эросу, чем к серьезному руководству по сексу.

Да, люди с древних времен интересовались проблемами пола. Пытались объяснить природу половых различий, изучали устройство человека, писали и о технике полового акта, и о том, как происходит зачатие, чем характерна беременность, что такое роды.

Древние китайские трактаты о сексуальной жизни, индийская «Камасутра», даже «Наука любви» Овидия, и сегодня представляют исторический и литературный интерес.

«Камасутра» и «Ветка персика» способны разбудить фантазию, а дальше... Человек сам – творец собственной сексуальной жизни. Нужно «проснуться», растормошить себя, освободиться от комплексов и мужчинам, и женщинам, чтобы определить, что им приносит наибольшее удовлетворение.

Запомните: техника – это умение владеть не только своим телом, но и своим настроем, управлять психикой.

Чтобы убедить вас, я приведу несколько отрывков из «Камасутры»:



*«Женщина создана для мужчины и должна быть ему верна.*

*Мужчина – властелин женщины и раб ее любви.*

*Познавай «Камасутру» лишь с тем, кого желаешь».*

*«Начало любви – познание, середина – любовь, конец – богатство. Влечение человека имеет три источника: душа, разум и тело. Влечение души порождает дружбу, ума – уважение, тело жаждет близости. Два наслаждения у души – настаивать и терпеть. Два наслаждения у разума – владеть и терпеть. Два наслаждения у тела – терпение и прикосновение, выражающие нетерпение близости, ожидание обладания. К любви ведет скрытое напряжение тела и страсть. Любовь несет восторг, облегчение, нежность. Чаша любви будет всегда полна, если пить ее с наслаждением».*

*«Объятия» – первая ласка, касание ее тела.*

*«Наслаждение ароматом цветка» – он берет ее голову руками и целует в губы, не касаясь другими частями тела.*

*«Утренняя свежесть» – он целует ее, обнимая за плечи, чтобы ее груди касались его груди.*

*«Полуденный жар» – он опускает руки на ее бедра и прижимает к своим, слегка волнуя ее покачиванием.*

*«Совершенство» – его рука скользит по всей длине ее руки, затем обхватывает ее плечи, стан и прижимает к себе.*

*«Царское объятие» – он опускает левую руку под ее колени, правой обхватывает ее плечи, берет ее на руки. Она берет его голову обеими руками и целует в губы.*

*«Тайное объятие» – она опускает руки вдоль бедер. Он берет ее руки в свои и прижимает ее к своим бедрам».*

Да, в «Камасутре», разделенной на главы («Искусство любви», «Объятия женщины», «Поцелуи», «Виды движений мужского члена», «Движения тела»), говорится о позициях, о технике поцелуев, о способах возбуждения. Но и после «Камасутры» во всем мире выходили книги, рассказывающие об этом же, хотя и менее поэтическим языком.

Вот еще одна цитата – на этот раз из «Ветки персика»:

*«Сношение ради удовольствия отличается от любовного наслаждения, как завтрак бедняка от царской трапезы. Искусные в любви и благородные сердцем исполняют следующие правила: ласки предшествуют сношению и вчетверо длиннее его, сношение должно быть вчетверо длиннее, чем необходимо для удовлетворения».*

Однако вспомним поговорку «на Бога надейся, а сам не плошай» – отнесемся так и к «Камасутре», и к «Ветке персика».

## № 9. МНОГО СЛЫШАЛ О ВИРТУАЛЬНОМ СЕКСЕ. НЕУЖЕЛИ ТАКОЙ ЕСТЬ?

*Молодой человек вводит в брачный компьютер текст: «Невеста должна быть маленького роста, хорошо плавать, быть скромной, непривередливой и обходиться без дорогих подарков».*

*Ответ компьютера: «Пингвин-самка».*  
(Из фольклора специалистов IT-сферы)

Да, с развитием компьютерной индустрии, появлением Всемирной сети возникло и такое понятие, как виртуальный секс. Я написал на эту тему заметку. Почитайте ее, и вы поймете мое отношение к этому вопросу. Интересно, совпадут или нет наши точки зрения?

– Вы знаете, – с придыханием начала свое выступление женщина на родительском собрании, – мой сын, с тех пор как мы купили ему компьютер, просто переродился. Раньше его домой никак заманить не могли, а теперь все вечера и даже ночи он просиживает за клавиатурой. И все работает, работает. Учится хорошему делу!

– А вы видели, что он по ночам за компьютером делает? – задала вопрос другая родительница. – Вы зайдите, посмотрите. Я однажды так сделала – и... о, ужас! Мой сын, оказывается, скачивает с каких-то сайтов, порталов, так это, кажется, называется, такую порнуху! Я посмотрела и в ужас пришла... Потом мужу показала, и даже он смутился!

Правда ли это? Может быть, правы те, кто требует принять незамедлительные меры по введению цензуры в Интернете, а то иначе, как они считают, миру грозит разврат?

Легко представить подростка, просматривающего по ночам плохо слеplенную порнуху и вожаделенно онанирующего.

– Да у меня весь пол под столом в пятнах высохшей спермы, – признавался мне один из любителей компьютерного секса. – Захожу в Интернет – и шарю, шарю... Картинки смотрю, тексты читаю (признаюсь, больше тексты люблю), возбуждаюсь и расслабляюсь. Ложусь спать – и никаких поллюций.

Так, может быть, стоит запретить?

– Компьютерный секс?! Да это мое спасение! – растолковывал мне 25-летний инженер. – Сеть друзей, общение со всем миром, форумы по проблемам секса. Ты не остаешься один на один с сексуальными проблемами. Напишешь письмо на форум, заведешь личную переписку – и становится легче. Я себе и веб-камеру купил – могу не просто переписываться с тем, кто мне понравился, но видеть человека, который меня привлек. Пользуюсь «Скайпом», очень рад, что в Интернете появились видеочаты, когда можно посмотреть вещание, которое открывают те, кому не хватает общения. С незнакомыми людьми о сексе говорить легче, чем с родителями, друзьями... Так и подружиться можно. Для меня это особенно важно. У меня свои, нетипичные комплексы. Я голубой. Могу ли я сказать кому-то об этом на работе? Нет! Могу ли я признаться своим друзьям? Опять же далеко не всем. А ведь хочется, хочется раскрыться! На таких сайтах можно быть честным. Хочешь – пиши под своим именем, хочешь – под псевдонимом. Есть желание – показывай свое лицо, нет – можно просто поговорить, без видео. Я чувствую, что не одинок, и спасибо за это Интернету.

Моего собеседника нельзя обвинить в развращенности. Он обаятелен, воспитан, образован. Ему действительно в жизни трудно. Он не виноват, что не такой, как большинство. Где искать ему партнеров для дружбы, любви, просто общения, но чтобы оно проходило без страха разоблачения?

В Интернете бывает перебор с пошлостью, недобор знаний, много наивности, нередки приколы. Но...

Свои проблемы носить в себе действительно тяжело. А здесь – посторонние люди становятся твоими собеседниками, можно выплеснуться, высказать все, что думаешь, попросить о помощи, посоветоваться.

Вот несколько цитат с одного из форумов по сексу. Одни сочтут их пустыми, другие – развратными, третьи – интересными...

**...Девушка, не три так сильно зеркало! Оно не виновато...**

**Ну что, пиплы, у меня тут проблемка. Я тут трихомоноз подцепил, кто подскажет, что мне с той шлюхой сделать, которая меня заразила, а то я прям не знаю, что с ней сделать-то.**

А в ответ ему пишут:

**Да что с ней делать-то – сам лечись давай. Да, парень, если у тебя язык поднимается ее шлюхой назвать, то чем ты лучше? Не стоит спать с кем попало. Мог ведь схватить что похлеще.**

В Интернете можно найти сотни сайтов специально для голубых. Там же и переписка. Отправил письмо, а через две-три минуты получаешь ответ из Австралии, Бельгии, Венгрии, Индонезии, Японии...

Картинки, эротические рассказы... Многие компьютерики-неофиты начинают знакомство с Интернетом именно с секса. А потом... Им надоедает эротика, и они используют Интернет для своей работы и учебы, для собственного развития.

Иной читатель задаст вопрос в лоб: вы все-таки определитесь, так хорошо это – виртуальный секс – или плохо?

Для кого-то хорошо, для кого-то плохо. Безусловно, если на такие сайты заходят школьники пятых или шестых классов, это плохо. А если взрослый человек, который из-за сексуальных проблем готов повеситься, то хорошо: он получает разрядку, успокаивается, осознает, что он не один такой на белом свете. Ему становится легче: есть возможность выплеснуть эмоции, успокоиться, перестать терзаться из-за собственных комплексов.

А маме старшеклассника, заставшей своего сына за просмотром сомнительных картинок, не стоит слишком волноваться. Переболеет ее чадо этой болезнью и начнет взаимодействовать с компьютером серьезнее.

Компьютерного секса раньше не было, но он появился. Пока будут компьютеры, он останется.

*У мальчиков опять поллюции.*

*У женщины снова менструации.*

*В стране свирепствует коррупция.*

*В сетях – утечка информации.*

Так относится к компьютерному сексу один из писателей-юмористов.

Никто не спорит: нормальная сексуальная жизнь не идет ни в какое сравнение с виртуальным сексом. Уверен, что компьютерная индустрия может помочь решить проблемы, возникающие в интимной жизни у многих людей, если в качестве консультантов, к которым можно обратиться в круглосуточном режиме онлайн по тем или иным вопросам, будут профессионалы: психологи, сексологи, психиатры, педагоги, социологи.

## **№ 10. ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ ВРАЧ-СЕКСОЛОГ ОТ ВРАЧА-СЕКСОПАТОЛОГА?**

*– Слушай, а кто умнее – мужчины или женщины?*

*– Конечно женщины. Разве ты когда-нибудь видел женщину, которая вышла бы замуж только потому, что у ее избранника красивые ноги?*

*(Из подслушанных разговоров)*

Сексология – область научных исследований и знаний о половой жизни в физиологическом, психологическом и социальном аспектах.

Сексопатология – раздел клинической медицины, который изучает половые расстройства.

Врач-сексолог оказывает сексологическую помощь тем, кто в ней нуждается.

Сексопатологи исследуют отклонения, извращения, или (используем медицинский термин) перверсии, то есть те или иные психические отклонения, связанные с сексуальной темой, а также патологические изменения организма, заболевания, ведущие к расстройствам в сексуальной жизни.

В этом их отличие. На практике, правда, нередко врач-сексолог выполняет работу и врача-сексопатолога.

## **№ 11. ЧАСТО СЛЫШУ СЛОВО «СОМАТИЧЕСКИЙ» И НЕ МОГУ ПОНЯТЬ: КАКОЕ ОНО ИМЕЕТ ОТНОШЕНИЕ К СЕКСУ?**

*Доктор:*

*– На что жалуетесь?*

*– Сердце пошаливает.*

*– При каких обстоятельствах?*

*– Да при обыкновенных. На одну залезу – нормально. На вторую – задыхаюсь. А на третью уже не могу...*

*– Ну вы, папаша, герой! В 70 лет-то! Я вот на 30 годков вас моложе, а меня и на одну не хватает...*

*– Вы о чем, доктор?*

*– О женищинах, конечно.*

*– А я о ступеньках.*

*(Из записной книжки сексолога)*

Есть болезни души и тела. Те, что относятся к телесным заболеваниям, называются соматическими; те, что относятся к психике, в том числе к тому, что мы называем настроением, – психическими.

Сексология и сексопатология – часть психиатрии.

## № 12. В КАКОЙ СТЕПЕНИ ОБЩЕЕ СОМАТИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА, ЕГО ЗДОРОВЬЕ ВЛИЯЕТ НА СЕКСУАЛЬНУЮ ЖИЗНЬ?

*– Мучают ли вас эротические сны? – спрашивает психиатр.*

*– Почему мучают? – удивляется пациент. – Я ими наслаждаюсь!*

*(Из воспоминаний эротомана)*

В огромной!

Самое главное в жизни – высыпаться. Забудьте о работе, учебе, фильмах, книгах, друзьях – и спите столько, сколько требует организм. Не будете высыпаться – готовьтесь к сбоям в сексуальной жизни, что огорчит и вас, и партнера.

И, конечно, забота об артериальном давлении, нормальной работе сердца, почек, печени; личная гигиена, борьба с кожными заболеваниями – все это обеспечит вам нормальную половую жизнь. Любое ухудшение самочувствия, скажем – сердечно-сосудистое заболевание, урологическое и даже такое банальное, как геморрой, может привести к расстройству половой жизни. При геморрое, например, нельзя предпринимать тех или иных физических усилий. Представляете: вы обнимаетесь с возлюбленной, хотите в буквальном смысле носить ее на руках. Сильная нагрузка – и, если у вас геморрой, могут выпасть узлы, открыться кровотечение, до секса ли вам тогда будет!

Итак, если у вас начались какие-то сексуальные расстройства, прежде всего обратите внимание на сон, прислушайтесь к потребностям организма.

Хотите сохранить свою сексуальность, радостно воспринимать каждый наступивший день – высыпайтесь. Повторюсь: спите столько, сколько требует ваш организм.

Будете высыпаться – все пойдет хорошо. Не сможете высыпаться – станет трудно жить и работать, а то и невроз получите. А вот вставать надо энергично. Две минуты на размышления после того, как проснулись, – и подъем. Заворачиваться в одеяло и говорить себе: ну, еще две минуты, еще три минуточки... и валяться в постели пять-десять минут, а то и два-три часа, – так поступать не стоит, ибо вы себя как бы размагничиваете, сбиваете с ритма. Ошибка многих – не умеют просыпаться, вставать...

Вроде банальные истины, все все знают, но почему-то так не поступают. Жаль!

Многие люди, ложась спать в одно и то же время, никак не могут заснуть. Полночи ворочаются, наконец засыпают и рано утром встают совершенно разбитыми. Важно определить, кто вы: «сова» или «жаворонок»? Утренние часы наиболее плодотворны для «жаворонка», «вечерние» – для сов. Конечно, нет правил без исключений. Есть люди, которым все равно когда работать – утром, днем или вечером. Они работоспособны в любое время суток. И засыпать могут когда угодно. Таким людям можно позавидовать.

Несложный тест позволит вам определить свою принадлежность к одной из этих категорий.

**Тест: «Сова» или «Жаворонок»?**

1. Трудно ли вам вставать рано утром?

- а) да, почти всегда – 3
- б) иногда – 2
- в) редко – 1
- г) крайне редко – 0

2. В какое время вы предпочли бы ложиться спать?

- а) после 1 часа ночи – 3
- б) с 23 часов 30 минут до 1 часа – 2
- в) с 22 часов до 23 часов 30 минут – 1
- г) до 22 часов – 0

3. Какой завтрак вы предпочитаете в течение первого часа после пробуждения?

- а) плотный – 3
- б) менее плотный – 2
- в) можете ограничиваться вареным яйцом или бутербродом – 1
- г) достаточно чашки чая или кофе – 0

4. Вспомните ваши последние размовки на работе и дома. Преимущественно в какое время они происходят?

- а) в первой половине дня – 1
- б) во второй половине дня – 0

5. От чего вы могли бы отказаться с большей легкостью?

- а) от утреннего чая или кофе – 2
- б) от вечернего чая – 0

6. Насколько легко можете нарушить во время каникул или отпуска свои привычки, связанные с принятием пищи?

- а) очень легко – 0
- б) достаточно легко – 1
- в) трудно – 2
- г) остаются без изменений – 3

7. Утром вас ждут важные дела. На сколько времени раньше по сравнению с обычным распорядком вы ляжете спать?

- а) более чем на 2 часа – 3
- б) на 1–2 часа – 2
- в) меньше чем на 1 час – 1
- г) как обычно – 0

8. Насколько точно вы можете оценить промежуток времени, равный минуте? Попросите кого-нибудь помочь вам в этом испытании.

- а) меньше минуты – 0
- б) больше минуты – 2

Теперь подведем итоги. Если в сумме вы набрали **от 0 до 7 баллов** – вы «жаворонок», **от 8 до 13** – аритмик, **от 14 до 20** – «сова».

## № 13. КАК ПРАВИЛЬНО ПОНИМАТЬ СЛОВО «ЭРОТИКА»?

- Доктор, вот уже пять лет, как я не сплю с женой.
- А сколько вам лет?
- 70.
- Это возраст, батенька, возраст.
- А вот соседу 75, он говорит, что ежедневно...
- Ну, и вы говорите.

В древнегреческой мифологии Эрос (Эрот) – бог любви, которого изображали в виде крылатого ангелочка с луком и стрелами.

Так и надо понимать это слово – все, что связано с любовью, со страстью, с фантазиями и переживаниями, имеющими сексуальную направленность.



Теперь, я надеюсь, всем понятны слова «эротика», «эротический», «эротоман», «эротик».

## **№ 14. НЕ ПОНИМАЮ ЛЮДЕЙ, ОТРИЦАЮЩИХ СЕКС, ВОЗРАЖАЮЩИХ ПРОТИВ ПУБЛИКАЦИЙ ПО ВОПРОСАМ СЕКСА. КАКОВА ИХ ПСИХОЛОГИЯ? В ЧЕМ АРГУМЕНТЫ? ЧЕГО ОНИ ХОТЯТ ДОБИТЬСЯ?**

*Купе поезда. Едет пожилой раввин. На верхней полке попутчик – молодой человек. Ложась спать, молодой человек спрашивает:*

*– Сударь, вы не скажете, который сейчас час?*

*Раввин, не говоря ни слова, поворачивается к стенке и засыпает. Утром поезд подъезжает к Харькову. Оба пассажира проснулись и начали готовиться к выходу. Раввин посмотрел на свои часы и сказал попутчику:*

*– Молодой человек, вы вчера меня спрашивали, который час? Так вот, сейчас половина девятого.*

*– Почему же вчера, когда я спросил у вас время, вы промолчали? – удивленно заметил молодой человек.*

*– Видите ли, если бы вчера я вам ответил, который час, вы бы меня спросили, куда я еду. Я бы ответил, что в Харьков. Вы бы мне сказали, что тоже едете в Харьков и вам негде ночевать. Я как добрый человек пригласил бы вас к себе в дом. А у меня молодая дочь. Вы бы ночью наверняка ее соблазнили, и она бы от вас забеременела. Вам бы пришлось на ней жениться.*

*– Ну и что ж из этого? – воскликнул молодой человек.*

*– Так я вчера подумал: на хрена мне нужен зять без часов?..*

*(Из юмора 1920-х годов)*

Специальных исследований, кто и как воспринимает публикации по сексологии, не проводилось. Примерно 10 процентов читателей резко возражают против подобных заметок. Поддерживают издания и ресурсы по сексу, считают, что такие публикации необходимы, 90 процентов.

Я говорю о тех, кто присылал письма после моих статей на сексуальные темы в газетах и журналах, выступлений по радио и телевидению. Любопытно: противники публикаций о сексе более активны, чем защитники. Одобряющие подобные материалы в лучшем случае подтвердят свое согласие с публикацией или же зададут волнующий их вопрос, но отстаивать, защищать свое мнение не станут.

Многим людям кажется, что писать в редакции и что-либо спрашивать о сексе – неприлично, неловко. Как, впрочем, и высказывать свою, пусть и положительную точку зрения. Ибо сама тема, по их мнению, слишком деликатна, интимна. Поэтому многие письма начинаются с таких фраз:

«Мне неловко вам писать, я очень волнуюсь. Это прекрасно, что вы начали говорить о сексе...»

«Трудно писать о сексе, почему-то ужасно стыдно...»

«Долго не решалась вам писать, волнуюсь...»

«После долгих размышлений рискую спросить вас...»

Чтобы понять психологию людей, считающих публикации по проблемам интимной жизни «развратом», лучше всего обратиться к их письмам.

Казалось бы, не нравится – не читайте. Но нет, они все читают, обсуждают и... осуждают. Почти все авторы подобных писем, говоря о «тлетворном воздействии» публикаций, относят это не к себе лично, а «заботятся» о других: мол, такие статьи развращают людей, особенно молодежь.

Шесть писем. Из нескольких сотен. Шесть совпадающих мнений, хотя авторы такие разные.



«Неужели непонятно, что эти статьи Владимира Шахиджяна просто разжигают похоть? Нет нужды доказывать, что там, где царят любовь, уважение, нежность, ласка между супругами, доверие, не встретишь вопросов, которые вы хотите поднимать. Супруги успешно решают их сами. А разжигание похоти постепенно пройдет, останется гадливость, а может, и стремление к услаждениям на стороне».

*М. В., 45 лет, служащая*

«Логика и разум говорят о том, что в вопросе, как должна относиться жена к мужу в сексуальном плане, нужна не гласность, тем более на газетных полосах, а интимное просвещение отдельных индивидуумов сексологами, психологами и другими медицинскими работниками, кому положено по штату. Но никакой «игры в кораблики» в ванной перед детьми.

Автор, видимо, испорчен с детства. А вы ему предоставляете место в газете. Мы очень удивлены: почему вашей газете досталась такая скверная и позорная участь? Пропагандировать секс! Растлевать души малолетних детишек! За это наказывать надо подобных авторов!»

*(Из коллективного письма Павлу Гусеву, главному редактору «Московского комсомольца», от работниц заводоуправления)*

«Много тысячелетий назад наш далекий предок прикрыл срамные части своего тела шкурой убитого зверя. Так неужели сейчас их нужно обнажать? Тогда зачем отдельные квартиры? Не проще ли строить стойла?

Автор проповедует сексуальное воспитание детей с 6–8 лет, ссылаясь на американские книжные издательства. Тогда он может радоваться, так как в семьях пьяниц и женщин легкого поведения (а их у нас в настоящее время больше чем достаточно) половые акты давно происходят на глазах у детей. Не потому ли увеличилось число сексуальных маньяков и малолетних проституток? Мы сами и наши дети встречали, и не единожды, в транспорте, в парках и зонах отдыха, в подъездах и в лифтах особой мужского пола (я не хочу называть их людьми), которые демонстрировали свои вторичные признаки со всеми подробностями.

Я думаю, что каждый молодой человек должен иметь нежность, любовь, самое сокровенное в интимных отношениях и поделиться ими со своей любимой. А если этого нет, то это страшно. Тем более что для людей, в чем-то сомневающихся, есть спецкабинеты и врачи, которые должны разрешить их проблемы. Так что «это» не обязательно афишировать...»

*Мать двоих детей и бабушка одного внука*

«Прочитала статью В. Шахиджанияна и очень удивилась, даже расстроилась. Мне 52 года. Воспитала двух дочерей, сейчас воспитываем внучек. И что же получается? Я должна учить внуков сексу?!

Я прожила 52 года, но никаких сексов и извращений не знаю. Мне непонятны слова «гетеросексуальный» и «гомосексуальный». Но нынешняя молодежь, наверное, знает. Они стремятся к этому и к наркотикам, алкоголизму, собираясь в подвалах.

Надо воспитывать молодежь в нормальном духе, чтобы они могли создать хорошую, крепкую и порядочную семью и правильно вырастили своих детей, а не думали о сексах. Да и некогда об этом думать!

Я презираю это все, этих проституток, наркоманов, алкоголиков, гомосексуалистов и гетеросексуалистов!»

*О. Б., воспитатель*

«Почему все сводится к одному сексу? Разве любовь – это секс? Или таким образом можно научить любви?

А я больше чем уверен: любящих супругов не надо обучать любви. За советом к сексологам обращаются те, кто не любит. У любящего человека не возникнет вопросов о «технике половой жизни». Да и не бросают своих любимых за импотенцию. И вообще развод – удел тех, кто заключил брак не по любви, что бы они ни говорили. Любящий супруг заметит малейшие изменения в поведении, характере любимой и приложит все усилия, все свое мастерство, чтобы предупредить сам намек на распад семьи. Любящий человек – талантливый человек».

*Руслан, 35 лет, женился по любви, отец двух дочерей*

«Вы что, офонарели?! Ну, что держать и куда целовать, автор рассказал, а как сосать, расскажет в следующий раз?..

Видите ли, есть мужики, которые говорят об «этом» открытым текстом, но я и мои друзья к ним не относимся. И если у кого-то возникнет вопрос, не будут писать в газеты, а обратятся к спецврачу, благо все заборы объявлениями увешаны...»

*Сергей С., 27 лет, отец небольшого семейства*

Согласитесь, не учитывать этих мнений нельзя. Но, может быть, хочется на это надеяться, прочитав «1001 вопрос про ЭТО», они не будут столь категоричны и безапелляционны?

Впрочем, после первого издания книги я получил отклики. И опять же сохранилось соотношение «за» и «против»: 90 процентов поддерживают меня, 10 процентов считают, что подобные книги нужно запретить.

## № 15. ОТКУДА ПОШЛО ТАКОЕ ОТНОШЕНИЕ К СЕКСУ КАК К ЧЕМУ-ТО НЕПРИЛИЧНОМУ, ЧТО ЛЮДИ СТЕСНЯЮТСЯ ОБ ЭТОМ ГОВОРИТЬ?

*Известный телепат, маг и волшебник (так часто называли Вольфа Мессинга) едет из Москвы в Ленинград. Едет усталый, прямо с концерта, который закончился, как всегда, блестяще.*

*Поезд «Красная стрела», вагон СВ, купе на двоих.*

*Напротив Мессинга – солидный пассажир. Внимательно смотрит на своего попутчика и робко спрашивает:*

*– Простите, вы случайно не Мессинг?*

*– Случайно Мессинг.*

*– Слушайте, вы, я знаю, угадываете мысли, чувствуете других людей?*

*– Да, чувствую, – Мессинг внимательно посмотрел на своего попутчика.*

*– А не могли бы вы сказать, о чем я сейчас думаю?*

*– Понимаете, я устал, завтра у меня выступление. И вообще мне нужно отдохнуть, а не работать.*

*– Простите, а сколько вы получаете за один концерт?*

*– Пятьдесят рублей.*

*– Послушайте, если вы угадаете и правильно ответите на два моих вопроса, то я плачу вам за полный концерт, ну, пожалуйста, вы же Мессинг...*

*Мессинг подумал-подумал и согласился.*

*– Так, мой первый вопрос: куда я еду?*

*– В Ленинград.*

*– Поразительно точно! А ведь мог бы и до Бологого ехать. А вот второй вопрос: зачем я еду?*

*Мессинг напрягся, внимательно посмотрел на собеседника и сказал:*

*– Разводиться!*

*– Фантастика! – сказал попутчик. Вытащил из бумажника сто рублей и отдает их Мессингу.*

*– Простите, но мы говорили о пятидесяти рублях...*

*– Да, но вы не просто угадали мою мысль – вы подали мне идею.*

*– Но у меня к вам есть просьба, – обратился Мессинг к попутчику.*

*– Какая?*

*– Я готов вам заплатить в три раза больше, но, пожалуйста, не материтесь. Вы как бы молчали, но на самом деле так сильно матерились про себя, что мне даже стало неловко. Я, знаете ли, мама не люблю.*

*(Из правдивых легенд о Вольфе Мессинге)*

В разные эпохи по-разному относились ко всему, что связано с сексуальной жизнью. Было время, когда никто не находил в половом акте ничего непристойного. Вспомним «Камасутру», или «Науку любви» Овидия, или китайские любовные трактаты.

В XIX веке во Франции состоялся суд над писателем Флобером. Ему инкриминировали, что в «Госпоже Бовари» есть «оскорбляющие целомудрие места».

Ханжеское отношение в то или иное время к вопросам секса характерно для многих стран. С удовольствием процитирую Мишеля Монтеня, иронично спрашивающего в своих зна-

менитых «Опытах»: «В чем повинен перед людьми половой акт – столь естественный, столь насущный и столь оправданный, – что все как один не решаются говорить о нем без краски стыда на лице и не позволяют себе затрагивать эту тему в серьезной и благопристойной беседе? Мы не боимся произносить: убить, ограбить, предать, – но это запретное слово застрекает у нас на зубах. Нельзя ли отсюда вывести, что чем меньше мы упоминаем его в наших речах, тем больше останавливаем на нем наши мысли?»

Увы, моя почта (одно письмо я сейчас приведу) доказывает, что предрассудки, о которых писал Монтень, по-прежнему есть:

«Мне 20 лет. Недавно вышла замуж. С мужем знакомы были три года до свадьбы, так называемая первая любовь. Он мой ровесник. И, естественно, у нас много вопросов про «это».

С началом нашей близости на нас навалились всякие беды. Представьте, как мне было стыдно в свои 17 лет приходиться к врачу-гинекологу. Я ничего не могла сказать, меня смотрели, обзывали шлюхой, а я плакала, потом бежала к своему мужу (тогда он был еще, конечно, не муж). И мы переживали вместе.

Я вообще очень стесняюсь разговоров на эту тему. А тогда оскорбления от врачей слышать было хуже всего. У меня нашли эрозию шейки матки. Как гром с ясного неба. Ведь я же ни у кого не могла спросить, что это и что мне теперь делать?

Чуть-чуть полечили в поликлинике, потом, чтобы скрыть все это от знакомых и родителей, лечилась в платной больнице. И опять ничего не могла спросить! А вопросов много, и до сих пор не знаю на них ответов. В кабинете у гинеколога – немею, даже не оттого, что стыдно, ведь уже замужем, а просто не попадаются люди, способные выслушать.

А главное, что меня теперь волнует, это такой вопрос... Господи, я и теперь не могу перебороть себя! Я не могу задать этот вопрос вам даже в письме. Но что же мне делать? Где мне найти врача, способного меня понять?

Вам я доверяю, но боюсь. А чего – не знаю. Если бы вы знали, как мне плохо...»

*Ольга Д., студентка*

Ольге можно только посочувствовать. И посоветовать не обращать внимания на хамов, постараться все-таки себя пересилить и перестать стесняться, а лучше поискать хорошего врача.

Ольге не нравится, что у нас не принято говорить на эту тему. Я согласен с ней. Есть хороший психологический принцип в жизни, почти установка: начни с себя. Ты хочешь жить иначе, чем другие? Живи! Ты хочешь к тем или иным явлениям относиться не так, как все? Относись! Начни с себя!

Второй аспект затронутой проблемы. Каждый из нас всегда стоит перед выбором. Так и Ольга: ей нужно выбрать, что важнее. Избавиться от своей болезни, добиться у врачей понимания? Или, замкнувшись, страдать, стесняться? Конечно, важнее добиться.

Ольге и всем другим могу дать совет: очень важно не только для сексуальной жизни, а и вообще для жизни создать оптимистический настрой, чувствовать себя человеком удачливым.

Поможет вам в этом тест. Найдите в перечисленных вопросах наиболее подходящие для вас ответы.

### **Тест «Принадлежите ли вы к оптимистам?»**

1. Здоровье:

- а) состояние здоровья является постоянным предметом ваших размышлений и тревог;
- б) время от времени здоровье доставляет вам определенные хлопоты;
- в) вы полагаете, что ваше здоровье вполне нормально.

2. Аппетит:

- а) вы часто жалуетесь на отсутствие аппетита;
- б) отсутствием аппетита не страдаете, но в еде разборчивы и привередливы;
- в) вы любите поесть, но не делаете из еды культя.

3. Наружность:

- а) совершенно не удовлетворены своей наружностью;
- б) огорчаетесь, что не столь привлекательны, как хотелось бы;
- в) считаете, что для своего возраста выглядите совсем неплохо.

4. Вкус к жизни:

- а) привыкли смотреть на окружающее скептически, к энтузиазму и порывам других относитесь с иронией;
- б) жизнью в общем довольны, но иногда кое на что сетуете;
- в) готовы жить так же, как сейчас, еще сто лет.

5. Настроение:

- а) сплошь и рядом многое вокруг злит вас;
- б) житейские хлопоты нередко досаждают вам;
- в) вас трудно вывести из равновесия.

6. Энергия:

- а) вы любите перенапрягаться;
- б) не за всякое дело хватает духу взяться;
- в) работаете ровно, без срывов, новое вас не страшит.

7. Как принимаете решения:

- а) всегда стремитесь уйти от самостоятельного решения;
- б) временами испытываете неуверенность;
- в) взвешивая, без затяжки.

Ответ «а» – по два очка; «б» – по одному очку; «в» – ноль.

Оценив ответ по каждому из семи разделов, суммируйте очки.

**12 очков и более.** Вам нужна доза оптимизма, чтобы не видеть мир вокруг себя только в черном цвете. Ваш пессимизм отражается на здоровье и почти наверняка осложняет отношения с близкими и друзьями.

**От 6 очков до 11.** Вы не брюзга и не ипохондрик, но зачастую вам не хватает решительности и уверенности в себе. Больше общайтесь с людьми, не замыкайтесь.

**5 очков и менее.** Вы – жизнелюб, не впадаете в угнетенное состояние из-за обычной неурядицы. Оптимизм помогает вам преодолеть нелады. Людям легко с вами. Но имейте в виду, что чрезмерный оптимизм порой может помешать принять правильное решение. Поэтому прежде всего – трезвость в оценках!

## **№ 16. ПОЧЕМУ БЫ НЕ СДЕЛАТЬ МАТЕРНЫЕ ВЫРАЖЕНИЯ УЗАКОНЕННЫМИ, ПЕРЕСТАТЬ СЧИТАТЬ ИХ РУГАТЕЛЬНЫМИ? ЧЕМ МОЖНО ОБЪЯСНИТЬ, ЧТО ВСЕ МАТЕРНЫЕ ВЫРАЖЕНИЯ СВЯЗАНЫ С СЕКСУАЛЬНОЙ ЖИЗНЬЮ?**

*Иностраный инженер в цеху Саратовского завода слышит спор между рабочим и мастером и просит перевести ему.*

*Переводчик объясняет:*

*– Мастер просит изготовить деталь, аргументируя это тем, что он находится в интимных отношениях с матерью рабочего. Рабочий отказывается сделать эту деталь, аргументируя это своими интимными отношениями с мастером, его матерью, начальником цеха, директором завода и с самой деталью, причем противозастенным способом.*

*(Из записок переводчика)*

Если на поставленный вопрос отвечать обстоятельно, то пришлось бы написать отдельную книгу. Рассмотреть проблему в историческом аспекте, провести этнографический анализ взаимоотношения полов, проанализировать психологию развития этих взаимоотношений от зарождения человека до наших дней.

Один из сатириков точно сказал: «Нет такой чистой и светлой мысли, которую человек не смог бы выразить в грязной, матерной форме».

Известный литературовед и критик Михаил Бахтин обстоятельно обосновал такую точку зрения. Когда мы ругаем кого-то и посылаем его, используя определенные матерные слова, как бы в те органы, где зародился человек, то таким образом отправляем его в телесную могилу, и это не что иное, как желать человеку смерти.

Матерные слова действительно связаны с детородными половыми органами, и когда тот, кто оскорбляет, упоминает слово «мать», он как бы подразумевает: «Вот, ты делаешь то-то и то-то, ты мне не нравишься, а ведь, может быть, я твой отец, я же твою мать...»

Произнося матерные выражения, мы, как правило, не очень-то и осознаем их смысл. Они вроде бы не имеют эротической окраски.

Общество накладывает своеобразное табу на использование мата. Любопытно, что у народов, где нет запретов на сексуальность и к сексу отношение как к естественному отправлению своих потребностей, матерных выражений в языке не существует.

Половые органы принято скрывать, прикрывать и закрывать. Обнажение их считается неприличным. Это же и органы вывода шлаков, переработанной воды и пищи. А о том, что скрывается, не принято говорить. Когда человек хочет показать свою раскованность, когда он хочет оскорбить его, то использует матерщину, а все это в той или иной степени связано с половыми отношениями и половыми органами.

Представьте себе на минуту, что кто-то, произнося то или иное матерное слово, оскорбляет вашу мать, вкладывает в эти слова реальный смысл. Как вы на это отреагируете?

Мы привыкли к словесной шелухе. Привыкли к мату и его не замечаем. И произошло обратное явление. Слова «влагалище», «пенис», «член», «коитус» вводят нас в краску, нам неловко. Абсурд: произносим, не стесняясь, матерные слова при женщинах, детях (сейчас и женщины, общаясь между собой, любят ввернуть матерное словцо), а медицинских терминов не знаем или даже стесняемся их.

Произнесите 10 раз слово «пенис» или «влагалище». Может быть, вы поймете, что ничего плохого в самих словах нет. Да и потом, чем эти органы хуже уха, глаза, носа? Да ничем, такие же части тела. Все дело в привычке. К правильным терминам мы не привыкли, а к матерным выражениям – привыкли. Поэтому и воспринимаем их спокойно. И вылетают эти выражения столь привычно, как слова-паразиты в нашей речи: ну, вот, значит, это...

Конечно, сегодня, когда издаются такие книги, как «Русский мат», словари тюремно-лагерного блатного жаргона, когда выходят в свет художественные произведения – романы, повести, рассказы, щедро сдобренные ненормативной лексикой, – вроде бы все привыкли к матерщине. Из уст популярной певицы может вылететь такое «десятиэтажное», что закоренелый зэк удивится. Тем не менее мне кажется: не стоит использовать матерщину. Даже в секунды злости, особенно если рядом женщины и дети.

Мужской половой член. Слово из трех букв, означающее этот орган, знакомо всем с детства... А есть и другие заменители слова «член»: аппарат, бабья радость, балда, балдомер, балун, банан, болт, ванька-встанька, вафля, вексель, вентиль, генератор, градусник, достопримечательность, дружок, дуло, затейник, инструмент, красавец, ласкун, мухомор, нахал, палка, паяльник, пистолет, питательный тубик, прибор, репортер, торчила, хобби, хобот, хохотунчик, член правительства, чудильник, шутильник, щеконтунчик...

Я назвал только наиболее известные.

Пачкун – малого размера пенис.

Убивец – большого размера член.

Не правда ли, забавно все это звучит?

Когда в начале 90-х годов я готовил первое издание книги «1001 вопрос про ЭТО», то точно знал: читать подряд вопросы и ответы скучно. Нужно дать читателю передышку. Тогда и начал собирать анекдоты о сексе, интимных отношениях и решил включить их в эту книгу.

Правда, слово «секс» тогда и произносить не разрешали: оно считалось вульгарным, грязным, непристойным, оскорбляющим слух. Есть лишь «половая жизнь», «интимные отношения». Знаменитая фраза, прозвучавшая в одной из телепередач – «У нас секса нет», – облетела за день всю страну и стала крылатой.

Помню, готовя публикацию в конце 80-х годов прошлого века для журнала «Советский воин», несколько раз использовал слово «член»: половой член, член мужчины, нет эрекции члена и т. д. Позвонил редактор отдела и, явно стесняясь произнести само слово, начал меня уговаривать:

– Владимир Владимирович, статья ваша об онанизме и импотенции получилась отличной. Мы обязательно ее опубликуем. В армии нужно говорить на эти темы. Но нельзя ли как-то подредактировать, одно, только одно слово чем-то заменить?

– Какое? – спросил я спокойно.

– Ну, поймите меня правильно только, оно несколько раз употребляется, то есть, простите, используется. *(Наступила пауза. Я лихорадочно вспоминал, что неприличного написал, какое слово боится произнести мой редактор, кстати говоря, подполковник.)*

– Член! – выпалил он и словно испугался, будто сказал что-то очень неприличное. – Понимаете, есть же член партии, член профсоюза, заменим словечко-то, а?

– Трудно. На что заменить? Пенис – это по-латыни, не всякий солдат поймет; фаллос – так ведь это эрегированный член; написать «пиписька» как-то неловко, не дети же; может, крантиком назовем или, как в казармах называют, прибором...

– Прибором? – подполковник серьезно воспринимал все мои слова. – Нет, странно как-то будет. В армии много приборов... А может, вообще вычеркнем слово-то, честное слово, оно лишнее, смотрите, как получится: мужчины занимаются онанизмом, то есть мастурбируют (можно, конечно, поменять на «дрочат», но ведь нелитературно выглядит), у некоторых нет эрекции – просто, понимаете, нет эрекции, без слова «член», а?..

– А как же, – начал я атаку, – когда в письме вопрос, и я его цитирую: «У меня маленький член, нельзя ли его увеличить, очень страдаю от этого, в бане ребята надо мной все потешаются, что это у тебя, прыщик на ровном месте, а не...»

– Владимир Владимирович, – продолжал мой собеседник, – я-то лично не против слова «член», поймите правильно, но главный редактор, наш генерал, вызвал к себе и такой разнос устроил! Ты что... (матерное слово), не понимаешь... (матерное слово), «член партии» говорим... (матерное слово), а твой этот... (очень плохое матерное слово) Шахиджанян... (несколько матерных слов в сложной синтаксической конструкции), всюду член сует и сует. Пусть... (мягкое матерное слово), меняет это слово. Вы уж помогите мне, Владимир Владимирович, генерал-то мой – начальник, приказ командира... (несколько матерных слов), его выполнять надо...

Такой был у меня разговор. А статья вышла со словом «член». Читатели приняли публикацию спокойно, я получил на нее много откликов.

## № 17. ТРУЖЕНИК, РАБ ИЛИ РОМАНТИК – КАК ОПРЕДЕЛИТЬ СВОЙ ТИП ХАРАКТЕРА В СЕКСЕ?

– Давайте определим причину вашего невроза, – сказал психиатр пациенту. – Скажите, что у вас за работа?

– Я сортирую апельсины.

– Так, так, расскажите поподробнее.

– Цельный день вниз по желобу скатываются апельсины, я стою внизу и сортирую их. В одну корзину большие, в другую поменьше и в третью – маленькие.

– Так что же вы нервничаете? У вас такая спокойная работа!

– Спокойная?! Да поймите же вы, наконец, что целый день я должен принимать решения, решения, решения! Так устаю от этого, что ночью с женой ни на что не способен...

*(Из рассказов психиатра)*

Характер – это индивидуальное сочетание устойчивых психических особенностей, черт, признаков того или иного человека. У каждого из нас свой, присущий только нам характер. Психологические признаки могут быть врожденными и приобретенными.

Определенный характер – это когда та или иная черта доминирует. У людей с неопределенным характером подобная черта отсутствует или слабо выражена.

Характеры могут быть цельные и противоречивые. Чуткость, гуманность, искренность, правдивость – это все черты характера. К волевым чертам характера относят целеустремленность, настойчивость, мужество, выдержку.

Бывают отрицательные черты характера. Среди них зависть, лживость, недоброжелательность, неискренность, мстительность...

Конечно, решающее влияние на формирование характера оказывает воспитание. Считается, что основное воспитание человек получает со дня рождения и до 3–5 лет. Именно в течение этого времени закладывается, определяется и формируется его характер.

Характер довольно тесно связан с темпераментом человека. Люди отличаются друг от друга по темпераменту.

**Сангвиник** – человек живой, подвижный, быстро отзывающийся на окружающие события и сравнительно легко переживающий неудачи и неприятности.

**Флегматик** – медлительный, невозмутимый человек, с устойчивыми стремлениями и более или менее постоянным настроением, достаточно слабо выраженным душевным состоянием. По виду флегматика бывает трудно определить, волнуется он или спокоен.

**Холерик** – человек быстрый, порывистый. Люди подобного типа отдаются делу с исключительной страстностью, но бывают зачастую неуравновешенны и, что, пожалуй, самое важное, склонны к бурным эмоциональным вспышкам и перепадам в настроении.

**Меланхолик** – тот, кого можно легко ранить. Он слишком глубоко переживает порой незначительные неудачи, мелкие неприятности. Внешне меланхолик вяло реагирует на события, но неоправданно, неадекватно сильно переживает все внутри себя.

Каждый человек должен определить свой темперамент и свой характер. От совпадения или несовпадения характеров или темпераментов часто зависит успешной или нет будет интимная жизнь двоих. Недаром, когда пишут заявления о разводе, зачастую объясняют причину: «Не сошлись характерами».

Иногда характерами можно «сойтись», но налицо несовпадение темпераментов.

Темперамент и характер связаны с сексуальной активностью. Холерики более сексуальны, флегматики – спокойнее. Женщины-меланхолики чаще фригидны, чем женщины-сангвиники. Но какой-либо четкой зависимости здесь не прослеживается. Можно быть сангвиником и оказаться в силу разных причин слабым в сексуальном плане.

Возможно, вам поможет разобраться в своем характере одна из классификаций по типам личности, предложенная психологами:

**Демократ** – уравновешенный реалист, деликатный, сильный, наделенный чувством ответственности перед обществом и семьей, всегда готовый бескорыстно прийти на помощь, обязательный, умеющий соглашаться, терпимо относящийся к недостаткам других.

**Труженик** – чрезвычайно старательный, самоотверженный, односторонне нацеленный на выполнение обязанностей, порой забывающий о других сторонах жизни.

**Добряк** – самоотверженный, бескорыстный, скромный, терпимый ко многим вещам, иногда довольно пассивный или наивный, без чрезмерных личных амбиций.

**Раб** – полностью подчиненный и порабощенный, благодарный за благосклонность, готовый терпеть что угодно, лишь бы сохранить совместную жизнь.

**Эгоист** – думающий прежде всего о своем благе и удобстве, не утруждающий себя, избегающий излишних усилий, пользующийся бескорыстием других.

**Романтик** – вечно мечтающий, неудовлетворенный, живущий нереальными идеалами.

**Авантюрист** – неукротимый в своих интимных запросах, постоянно ищущий любовных приключений.

**Индивидуалист** – нетерпимый, не стремящийся к совместной жизни.

**Сварливый** – постоянно конфликтующий, вздорный, вечно недовольный и все критикующий, вносящий постоянное беспокойство.

**Калькулятор** – живущий в соответствии с принципом «не делать ничего даром», несамоотверженный, корыстный.

**Догматик** – негибкий, неспособный на изменения и уступки, жесткий в привычках, придерживающийся стереотипов, замкнутый.

К какому типу людей вы можете отнести себя? К какому типу людей отнесете тех, кто вас окружает?

**P. S.** Когда вышло первое издание книги «1001 вопрос про ЭТО», многие читатели в письмах спрашивали меня: к какому типу относитесь вы – Владимир Владимирович Шахиджян? Отвечаю: считаю себя сангвиником и демократом.

## № 18. МОЖНО ЛИ РАЗДЕЛЯТЬ ЛЮДЕЙ ПО ИХ СЕКСУАЛЬНОМУ ПОВЕДЕНИЮ?

*Парень с девушкой занимаются любовью. Неожиданно входят его родители. Мысли четверых:*

*Парень: «Все, застучали. Говорил ей, давай в следующий раз!»*

*Девушка: «М-да, ну, теперь-то он точно на мне женится. Заставлю!»*

*Отец: «Что ж, подрастает парень... Надо бы купить ему мотоцикл».*

*Мать: «Боже мой, как она лежит – мальчику ведь неудобно».*

*(Из непридуманных историй)*

Можно. Фригидные, холодные в сексуальном отношении женщины – и эротоманки, всегда страстные и активные. Гиперсексуальные мужчины – и спокойные, со слабо выраженным либидо.

Для того чтобы вы сами могли разобраться и ответить на вопрос о сексуальном поведении, объясню несколько терминов.

**Половая активность** – под этим термином понимают свойственную данному человеку частоту половых отправления (у мужчин характеризуется количеством семяизвержений, наступающих при половых актах или при других, суррогатных формах полового удовлетворения, например при онанизме).

**Половая роль** – модель социального поведения, специфический набор требований (и ожиданий), предъявляемых обществом к лицам мужского или женского пола.

**Половая социализация** – процесс формирования мужской и женской половой идентичности в соответствии с принятыми в данном обществе культурными нормами.

**Половая холодность** (синоним – фригидность) – ослабление полового влечения или половой возбудимости. Обычно термин используется в отношении женщин.

**Половое самосознание** – способность осознавать себя представителем определенного пола, а также регулировать свое поведение в соответствии с принятыми в обществе морально-этическими требованиями и установками.

Есть определенные, достаточно типичные черты полового поведения всех людей. Эмоциональность, экспрессивность, сексуальность или ее отсутствие. Но как нет двух одинаковых отпечатков пальцев, так нет и двух абсолютно одинаковых в сексуальном плане людей. Каждый человек при том, что он во многом может быть похож на другого, многим и отличается. В том числе и в сексуальном поведении. А именно – пристрастием к той или иной позе, к тем или иным словам, интонациями при интимных отношениях, особым, если угодно, взглядом, присутствием только ему, мимикой – теми нюансами, которые привлекают людей друг к другу.

## № 19. ЕСТЬ ЛИ ВСЕ-ТАКИ ОПРЕДЕЛЕНИЕ, ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВАЯ, НОРМАЛЬНАЯ ПОЛОВАЯ ЖИЗНЬ?

*– Эти парижане такие извращенцы! – наставляла мать свою дочь. – Раньше или позже, но он предложит поменять технику сношений. Я надеюсь, ты ему откажешь.*

*Свадьба состоялась, и через несколько недель француз предложил жене новый способ.*

*– Нет! – сказала жена, помня о наставлениях матери.*

*– Но, дорогая, разве ты не хочешь ребенка?..*

*(Из любимых анекдотов интеллигентной бабушки)*

Всемирная организация здравоохранения в одном из своих программных документов так отвечает на заданный вопрос: «Здоровая, нормальная, обычная половая жизнь – это та, что доставляет человеку сексуальное наслаждение от сексуального взаимодействия, возможность иметь детей и те сексуальные ощущения, которые избавляют человека от чувства стыда, вины или комплексов, имевшиеся у него в связи с теми или иными отклонениями его сексуальной жизни».

В качестве иллюстрации к тому, что все легко в теории и трудно в жизни, прочтите письмо одного славного и доброго человека, попавшего в переплет.

«Здравствуйте, Владимир Шахиджаниян!

Постараюсь изложить мою «проблему» в рамках одного письма. Хотя кратко, наверное, не получится.

Очень трудно выразить свои мысли на бумаге, говорить все-таки легче. Так что заранее прошу прощения за длинное и сумбурное письмо.

Наверное, нет смысла скрывать какие-то подробности, хотя мне тяжело даже про это думать. Но для понимания эти подробности, наверное, необходимы.

Итак, мне 33 года, в прошлом я военный летчик. Четыре года, как уволился из Вооруженных сил и живу в Москве.

Во время обучения в военном училище в Саратове познакомился с прекрасной девушкой. А через несколько дней узнал, что она замужем. Но мои чувства к ней были так сильны, что это меня не остановило. Через полгода мы расписались. То, что Таня (моя жена) меня любила, не сомневаюсь. Три года после нашей свадьбы наша семейная жизнь носила периодический характер. Таня училась в Питере в институте. После училища я продолжил службу в Сибири. Через два года у нас родилась дочь. Но мы редко жили вместе. Танюша приезжала ко мне на 2–3 месяца с дочкой, потом уезжала на 2–3 месяца, и так на протяжении 3 лет. После сокращения переехал в Москву (хотя родом из Ярославской области).

Сначала жили у Таниных дальних родственников, потом получили квартиру. Таня поступила в аспирантуру, затем защитила диссертацию. Я ей всячески помогал в этом.

Я считал, что у нас удачно складывается семейная жизнь. Я непьющий, никогда не изменял жене. Очень ее любил, и она это знала. Правда, в сексуальном плане я немного подкачал.

Может быть, в силу своей физиологической особенности мне достаточно было иметь половые отношения 2–3 раза в месяц. Таня сначала высказывала свое «недоумение», но потом «привыкла». Ссор у нас практически не было, а то, что было, я списывал на бытовые неурядицы. Я работал, зарабатывал деньги, чтобы кормить семью. Обставили квартиру, купили старенькую машину. Пока Таня занималась наукой и не работала, я всячески ее поддерживал и

помогал. Но вот 1,5 года назад Таня пошла на работу и стала получать довольно прилично (больше, чем я). И вот с этого времени стал замечать, что ее отношение ко мне стало меняться. Она чаще стала раздражаться, упрекать меня в невнимании к ней. Таня считала, что деньги, которые она зарабатывает, только ее, мол, она не для этого долго терпела лишения, чтобы сейчас себя ограничивать. Появились деньги, купили и ей машину.

И вот в конце июня с. г. случайно обнаружил дома письмо (вернее, не письмо, а мысли на бумаге) к неизвестному мне мужчине, где Таня раскрывает свои чувства к нему. Для меня это было ударом. Я был так уверен в ней, что и мысли не допускал об измене. Я не сдержался и потребовал объяснений у жены. Она меня заверила, что это было давно и она сама уже забыла про это письмо. Прощения она не просила, хотя я этого ждал. На несколько дней уехал к матери, потом в спокойной обстановке проанализировал ситуацию, признал, что сам своим отношением к ней спровоцировал эту ситуацию, и, признав свою вину, вернулся домой. Месяц мы прожили нормально, я ни разу не упрекнул ее, стал уделять Татьяне больше внимания и заботы. Но в один прекрасный день Татьяна вечером приходит домой и спрашивает меня: «Ты хочешь знать правду?» Я еще не представлял, какую правду я услышу, но ответил:

– Хочу!

– Тот мужчина, о котором ты узнал, – Валерий.

Теперь коротко, кто такой Валерий. Это человек, которого считал своим лучшим другом. Мы раньше дружили семьями, ходили друг к другу в гости (они живут в соседнем доме). Наши дети – ровесники. Валерий работает в институте, где Татьяна училась в аспирантуре.

Он ей помогал в написании диссертации, потом помогал по работе. Они очень много времени проводили вместе, Валерий практически каждый вечер был у нас дома. Но я и мысли не мог допустить, что у них что-то может быть помимо работы. Видно, я потерял бдительность.

Они встречались почти 4 года, практически с момента учебы Тани в аспирантуре. Таню это положение устраивало (с ее слов). Она не собиралась со мной расставаться и считала, что этот роман, не имея завершения, «умрет» сам собой. Но я своим «открытием» обострил ситуацию. Я просто не мог в это поверить. Сам не знаю почему, но я пошел к Валерию «выяснить отношения». Он мне признался в том, что давно любит Таню и хочет быть с ней. А потом случилось самое непонятное: он мне стал рассказывать то, что якобы моя жена рассказывала ему. Оказывается, Таня, кроме него, спала еще с несколькими мужчинами, и самое страшное – что я не отец своей дочери.

После того что услышал, уже ничего не соображал. Придя домой, был готов убить Татьяну. Но, войдя в квартиру, только и смог ей сказать: «Как ты могла?! Ты все эти годы обманывала меня! Ведь это подло!» – и выложил то, что узнал от Валерия. Сначала у Тани случилась истерика, потом она мне подтвердила, что все это правда.

Насчет дочери (самое больное). Первый год Таня никак не могла забеременеть, и мы пошли и сдали анализы. У меня обнаружили, что сперматозоиды имеют низкую жизнеспособность, но дети у нас могут быть.

Таня не захотела ждать, и через знакомого гинеколога ей подыскали «донора» с моей группой крови. Так появилась наша дочь. Чем Таня руководствовалась в таком решении, мне не понять, но я ее не осуждаю за это. Только за то, что она поведала обо всем чужому человеку. Но Таня не ожидала, что Валерий расскажет мне.

В общем, после того, как стало все известно, Таня мне сказала: «Теперь ты понимаешь, что мы не можем жить вместе». Я снял квартиру и вот уже три месяца живу один.

Сначала меня душила обида и ненависть к жене за обман, но потом я осознал, что все-таки люблю ее и очень хочу быть с ней. За эти три месяца мы много раз виделись, я пытался объяснить ей, что не держу зла на нее и продолжаю ее любить. Но она ведет себя со мной подчеркнуто равнодушно. Даже как-то сказала мне: «Ты мне неинтересен».

Конечно, понимаю, что в ее положении (есть квартира, машина, деньги и хорошая работа) она не нуждается в присутствии мужчины рядом. Она полностью независима. Это и придает ей уверенность в том, что она одна не пропадет. А я (по ее словам) проявил себя в этой ситуации не как мужчина – ввязался в разборки, выяснения, подключил ее родителей (они чисто случайно оказались в курсе). Тем самым Татьяна разочаровалась во мне, потеряла ко мне уважение и доверие.

Вот я и мучаюсь: что это за любовь такая? Ведь кажется, что уже ничего нельзя исправить, слишком много стало известно, слишком много мы оба сделали ошибок. И можно ли такое простить? Я надеялся, что смогу убить свои чувства к Татьяне, а оказалось, что продолжаю ее любить и надеяться на чудо. Может быть, сам себя обманываю? И возможна ли наша дальнейшая совместная жизнь? Конечно, время само все расставит по своим местам. Но очень бы хотелось знать Ваше мнение.

Еще раз извините за длинное письмо.

С уважением, Слава».

Я ответил на письмо Славы, дав ему несколько советов, что нужно делать в такой ситуации. Через некоторое время получил от него второе послание.

«Здравствуйте, Владимир Владимирович!

Я вам благодарен за то, что вы откликнулись на мою просьбу.

Не вдаваясь в подробности (хотя, может быть, они и имеют важное значение для понимания ситуации), кратко сформулирую свой вопрос:

– Есть ли надежда на восстановление семьи после того, как после 11 лет супружеской жизни я узнал, что моя жена мне изменяла, что я стал ей неинтересен (с ее слов) и повел себя в этой ситуации не по-мужски (унизил ее). Уже 4 месяца я живу в другом месте, но осознаю, что продолжаю ее любить и надеяться на то, что мы будем вместе. Но, может быть, сам себя обманываю? А если не обманываю, то как себя вести: не давать о себе знать или периодически напоминать о себе? Я и так сделал очень много ошибок.

То, что произошло с моей семейной жизнью, должно было произойти рано или поздно. Мы слишком разные люди. Обидно только, что это произошло именно так.

Сейчас меня очень волнует одна проблема, которую я в силу своего пока еще не остывшего чувства к Татьяне не могу решить здраво. Что такое порядочность и достоинство? Раньше для меня эти понятия были просты и понятны: офицерская честь, мужское достоинство. В мозгу так и свербят слова Гамзатова: «Только подлости не прощай и предательства не прощай, никому – ни любимой, ни другу».

А вот когда сам попал в ситуацию, чувствую, что веду себя недостойно. И Таня мне говорит, что поступаю непорядочно, что она перестала меня уважать после того, как я так повел себя в данной ситуации.

Я не осуждаю ее, у нее свои представления о порядочности и достоинстве. Но, если отбросить свои чувства на задний план, вперед выступает проблема – ведь нужно жить дальше. А я со своими представлениями о благородстве практически оказался на улице, в чужом для меня городе. Забрал только носильные вещи. Ни родных, ни близких друзей нет. Не было никого, с кем бы я мог в трудную минуту поделиться своими мыслями. Если бы были, то перенес бы все это гораздо спокойнее.

Я раньше тоже не мог представить, что так закончится моя счастливая семейная жизнь.

Я все пытаюсь разобраться в самом себе и не могу. Почему я такой?

Зачем меня природа таким создала? Неужели мои представления о чести, достоинстве, порядочности и морали являются «комплексами» (как выражается моя жена)? Я судил о людях (о своей супруге тем более) по себе. Как можно что-то обещать, хотя знаешь, что этого не

сделаешь? Как можно с улыбкой смотреть в глаза своего друга, с женой которого ты спишь? Как можно пользоваться доверием и чувствами другого человека в корыстных целях?

Оказывается, можно! Так, может, я чего-то не понимаю. Или мне просто не дано этого понять.

Слишком я категоричен в своих суждениях. Черное – это черное. Белое – это белое. Если легла с другим – значит, больше не любит. Если обманула в мелочи – значит, верить больше нельзя.

Моя жена не согласна с моими рассуждениями, считает их несостоятельными.

Мол, в жизни все по-другому, а я этого просто не хочу видеть.

Понимаю, что затронул очень сложную и емкую тему, на которую двумя словами не ответишь.

Очень хочется поделиться своими мыслями, своим восприятием окружающего мира с кем-то, чтобы понять: кто я и что я?

Я и сам не могу никак понять: чем же мне можно помочь, чего я хочу? Наверное, это объясняется моим состоянием неопределенности. Во мне борются разум и чувства, и ни одно из них никак не возьмет верх. Сердцем я очень хочу быть вместе с Таней, а разумом понимаю, что это невозможно – слишком много известно, слишком много сделано ошибок.

Я очень бы много дал за то, чтобы проникнуть в ее мысли, понять ее. Но никак не могу. Наверное, моя ошибка в том, что везде ищу логику, объяснение того или иного поступка. А когда не могу чего-то объяснить, теряю равновесие.

Может быть, вы мне можете подсказать, с вашим опытом, можно ли такое «понять и простить» и возможно ли жить с человеком, которому больше не веришь.

Понимаю, что выгляжу нелепо: мол, заикнулся на женщине, не может сам решить эту проблему. Но постарайтесь меня понять и не осуждать.

С уважением, Слава».

С автором письма мы переписывались, говорили по телефону. Я знаю, Слава не один такой. Ему невероятно тяжело. Как же так, почему? Предательство со стороны человека, которого любил. Любил? Нет, сложнее все: продолжает любить. А что же Татьяна? Она над ним подтрунивает, порой унижает его достоинство. Увы, довольно типичная, к сожалению, ситуация. Как было бы славно, если бы каждый из нас смог разобраться в себе, научился понимать других. Тогда меньше произойдет ошибок, с наименьшими потерями можно выйти из кризиса.

А с чего все началось? С сексуальной неудовлетворенности Татьяны и с того, что Слава не придавал этому значения.

Слава, как говорится, больше любил жену не телом, а душой. А ей оказалось этого мало. Нужна разрядка. Молодость, неутоленное сексуальное желание... Мы еще будем говорить об этом – как сделать так, чтобы партнер оказывался удовлетворенным сексуально.

А вот крик души, который я получил от 25-летнего человека. Он созвучен письму Славы.

*Почему в жизни часто бывает,  
Что мы вовсе не любим того,  
Кто нас любит, души в нас не чает,  
для кого мы дороже всего?  
А кто нами играет небрежно,  
Кто смеется над нами порой,  
Тот в нас искру любви разжигает,  
Нарушает душевный покой...  
Почему же судьба так жестока?  
Она счастье дает одному,*

*А другому – страданья без срока...  
Почему же все так? Почему?*

Однозначного ответа на это «почему?» нет, но я надеюсь, что после прочтения книги, которую вы держите в руках, на многие «почему?» ответ найдется.

Причина – в нас самих. Во всех удачах надо благодарить обстоятельства, во всех неудачах все-таки винить себя. Подробно об этом я еще буду говорить на страницах книги.

## № 20. ЧТО ГЛАВНОЕ В СЕКСЕ?

*Молодая женщина вышла замуж за старого графа.  
Ночью в дверь ее спальни стучит граф:  
– Это я, дорогая, пришел выполнить свой супружеский долг.  
Графиня приятно удивлена. Граф выполняет долг и уходит. Через  
15 минут – снова стук в дверь:  
– Дорогая, я пришел выполнить свой супружеский долг.  
Выполнил, ушел. И так – 8 раз! На девятый, усталая и  
пораженная, графиня не выдерживает:  
– Но, граф, вы уже выполнили свой супружеский долг!  
– Да?.. Проклятый склероз!*  
*(Из жизни аристократов)*

Главное в сексе, как и вообще в жизни, – вера в себя.

Запомните: нет некрасивых людей, нет ничего невозможного и (пока мы живы) нет безвыходных положений. Мы никогда не должны опускать руки.

Плечи – слегка назад, живот – в себя, голова – чуть-чуть вперед, подбородок – выше, уверенный взгляд, уверенная походка, самообладание.

Каждый из нас должен понять: без него мир неполон. И это действительно так. Мир и я, я и мир; если бы меня не было, мир был бы уже другим. Верить, верить и верить в себя!

Импотенция, сложности в сексуальной жизни – все это можно исправить, сгладить, и нет ситуации, когда невозможно удержать возле себя женщину.

Женщина часто бывает неуверенна. Вот она на вершине блаженства и в то же время думает, что это может закончиться. Мужчины более самоуверенны. Эту разницу в психологии надо учитывать.

**P. S.** Я бы хотел, чтобы шесть абзацев ответа на вопрос вы (в первую очередь это относится к мужчинам) прочитали шесть раз.

## **№ 21. МОЖНО ЛИ ГОВОРИТЬ О СЕКСУАЛЬНОЙ НОРМЕ?**

*Идет суд. Судят мужика за нанесение тяжких побоев женщине.  
Дают бедняге последнее слово. Он встает и говорит:*

*– Знаете, я работаю гинекологом, с утра консультирую женщин,  
потом принимаю беременных, вечером делаю аборт... Так вот, иду я  
вечером уставший после работы, женщину уже просто видеть не могу, а  
тут какая-то дура из-за угла выскакивает и говорит: «Хочешь за сто  
рублей трусы сниму?..»*

*(Из записной книжки адвоката)*

Нормы нет и не может быть. Все зависит от темперамента, характера, сексуального влечения, привычки, рефлексов, прошлого опыта. Все, что приятно двоим, устраивает их (я говорю о качестве и количестве половых сношений), – это и есть норма.

## № 22. ЧТО ТАКОЕ ГЕТЕРОСЕКСУАЛЬНОСТЬ?

*Разговор на кинофестивале двух режиссеров:*

*– Над чем вы сейчас работаете?*

*– Снимаю кино о любви.*

*– Мужчины к мужчине?*

*– Все нет.*

*– Женщины к женщине?*

*– Нет.*

*– А, юноши к курице?*

*– Да нет же!*

*– Тогда о какой же любви ваш фильм?*

*– Мужчины к женщине.*

*– А-а, так вы документалист...*

*(Из подслушанных разговоров)*

Это нормальное влечение к противоположному полу. У женщины – к мужчине, у мужчины – к женщине.

## № 23. МОЖНО ЛИ УПРАВЛЯТЬ СВОЕЙ СЕКСУАЛЬНОЙ ЖИЗНЬЮ?

*– Хочу вас предупредить, что мой муж здесь будет ровно через час.*

*– Но, простите, я ведь с вами ничего не делаю!*

*– Вот именно, а время идет!*

*(Из воспоминаний старого холостяка)*

Нужно стараться получать от жизни радость во всех ее проявлениях. Каждый день принимать как подарок судьбы.

То же относится и к сексу. Можно и нужно управлять своей сексуальной жизнью. К чему беспорядочный и хаотичный секс?

Мы – люди. Мы можем управлять своей сексуальностью, вырабатывать у себя сексуальные рефлексы. Сексуальная зависимость преодолима. Секс во многом инстинктивен, но если слушать только свой инстинкт, то из секса, доставляющего радость, можно прийти к сексу, который породит у нас массу комплексов, а то и приведет на скамью подсудимых, как это произошло с американским гинекологом Чарльзом Мома.

Гинеколога обвинили в изнасиловании пациенток. Женщины приходили, надеясь получить от него помощь, а он, как утверждало обвинение, работая без стерильных перчаток, совершал с ними развратные действия. Мало того, гинеколог разрешал своему брату-близнецу подменять его во время приемов. Братец с радостью на это соглашался и тоже «развлекался» с пациентками.

Если пациентки добровольно не соглашались на интимные отношения, то специальными препаратами их погружали в сон.

Братья-близнецы «развлекались» довольно долго, и все проходило безнаказанно.

Одной из женщин, которая возмутилась, Чарльз Мома сказал, что если та обратится в полицию, ей все равно никто не поверит, ибо она была под наркозом.

Тем не менее, как часто бывает, случайно правда выплыла наружу. Следствием было установлено и доказано два изнасилования и несколько попыток совершения развратных действий в отношении своих пациенток.

Судом Сиэтла гинеколог Чарльз Мома был приговорен к двадцати годам лишения свободы.

Почему я вспомнил эту историю, отвечая на вопрос, в какой степени можно управлять своей сексуальной жизнью?

Почему гинеколог пошел на преступление? Ему хотелось острых ощущений, экстрима. Ему хотелось секса именно в момент встречи с пациентками, используя их беспомощное положение. Его это возбуждало. Один раз прошло без последствий, второй, третий – и он вошел во вкус.

Мог ли гинеколог обуздать свою страсть? Безусловно.

Хотя секс всегда с нами, и порой именно желание достигнуть сексуального удовольствия, разрядки толкает нас на те или иные противоправные действия, но разумный человек способен обуздать свою фантазию, и тогда он не окажется на скамье подсудимых.

## № 24. ЧТО ТАКОЕ ГИПЕРСЕКСУАЛЬНОСТЬ?

*Муж-интеллигент неожиданно возвращается из командировки. Заходит в квартиру и слышит сладострастные стоны своей супруги. Заглядывает в спальню и видит: его жена с каким-то мужиком в постели занимается сексом. Даже невооруженным глазом видно, что супруга испытывает неземное блаженство. С ним, своим мужем, она не испытывала такого ни разу. Несчастный и сраженный этим зрелищем муж тихонько удаляется на кухню, забивается в угол и впадает в меланхолию и самоанализ.*

*– Все-таки я черствый эгоист, – думает он. – И почему мне так плохо, когда другим так хорошо?!*

*(Из записок интеллигента)*



## **№ 25. В ОДНОМ РОМАНЕ ПРОЧЕЛ: «ОН БЫЛ СЕКСАПИЛЬНЫМ МУЖЧИНОЙ...» КАК ЭТО ПОНИМАТЬ?**

*Молодую французженку положили на операцию. Очнувшись от наркоза, она спросила:*

*– Когда мой муж и я сможем возобновить нормальную половую жизнь?*

*– Я должен посмотреть свои медицинские книги. Вы первая пациентка, которая спрашивает меня об этом после удаления миндалин...*

*(Из записок хирурга)*

Сексапил – он может, он хочет, он готов... Так думают о нем другие. Словом «сексапильность» обычно определяют внешнюю сексуальность того или иного человека, способность с первого взгляда вызывать желание интимных отношений. Слово незатертое. Захочется где-нибудь в компании удивить всех, можете сказать приглянувшемуся вам человеку: «Ах, какой вы сексапильный...» Пусть помучается, что это означает.

## № 26. В ЧЕМ РАЗЛИЧИЕ ПОНЯТИЙ «ЛИБИДО» И «СЕКС»?

*Перед свадьбой:*

*Он: – Ура! Наконец-то! Я уже дождаться не мог!*

*Она: – Может, мне уйти?*

*Он: – Нет, даже не думай об этом!*

*Она: – Ты меня любишь?*

*Он: – Конечно!*

*Она: – Ты мне когда-нибудь изменял?*

*Он: – Нет, как тебе такое в голову пришло?*

*Она: – Будешь меня целовать?*

*Он: – Буду!*

*Она: – Будешь меня бить?*

*Он: – Ни в коем случае!*

*Она: – Могу тебе верить?*

*После свадьбы – читать снизу вверх.*

*(Из невыдуманных историй)*

Этим термином обозначают повышенное половое влечение. Человеку, чем бы он ни занимался, всегда хочется секса – и не просто хочется: он способен на продолжительные, серьезные, полноценные половые акты. Почему? Он гиперсексуален.

Так бывает и с мужчинами, и с женщинами. Гиперсексуальных мужчин в процентном отношении больше, чем гиперсексуальных женщин.

Иногда гиперсексуальность мешает человеку нормально жить, ибо постоянно свербит одно: хочу сексуальной разрядки...

Под гиперсексуальностью подразумевается не только повышенное половое влечение, но и его реализация. К гиперсексуальным людям нельзя отнести тех, кто все время говорит о сексе, а на самом деле секса избегает или не способен на полноценные половые акты.

Это разные понятия, хотя нередко их смешивают. О либидо мы уже говорили. Слово «секс» – латинского происхождения, означает «половые отношения». Секс, таким образом, – это половые отношения, совокупность психических реакций, переживаний, установок и поступков, связанных с проявлением и удовлетворением полового влечения.

## № 27. КАКИМИ КАЧЕСТВАМИ И КАКОЙ СЕКСУАЛЬНОСТЬЮ ДОЛЖЕН ОБЛАДАТЬ НАСТОЯЩИЙ МУЖЧИНА?

*Она в раздражении бросает ему:*

*– Не могу тебя понять! Иногда ты ведешь себя как настоящий мужчина, а порой – как самая настоящая женщина. В чем дело?*

*– Видишь ли, все дело в наследственности: одна половина моих предков была мужской, а другая – женской!*

*(Из оправданий бисексуала)*

Традиционно считается, что в мужской сексуальности нет особых загадок. О сложностях и непредсказуемости женской натуры написано значительно больше, чем о проблемах мужчин.

Скорее всего, по мнению Игоря Кона, это происходит потому, что сексологией и сексопатологией до недавнего времени занимались исключительно мужчины.

Укрепилось мнение, что мужчина – это хорошие физические данные и отличная потенция. Если женщина вдруг признается, что увлечена работой больше, чем мужчинами, никто не удивится, и в глазах определенной части общества ей удастся поднять свой авторитет. Стоит мужчине признаться, что он не интересуется сексом, женщины заподозрят его в импотенции или в каком-нибудь сексуальном отклонении: подумают, что он гомосексуал или закоренелый онанист.

Отчего так происходит?

Еще в древности мужские гениталии, половые органы, символизировали власть и могущество. Если мужчину кастрировали, это означало, что он утрачивал и мужское достоинство, и власть. Недаром во Второзаконии говорится: «У кого раздавлены ятра или отрезан детородный член, тот не может войти в общество Господне». То есть даже в общении с Богом было отказано мужчине в случае кастрации или физической патологии.

Мужчины, запомните: размер полового органа не является критерием мужского достоинства!

Один из персонажей знаменитой книги «Тысяча и одна ночь» за ночь овладевал сорока женщинами и имел их по тридцать раз. Легенда гласит, что индийский бог Кришна обладал 16 тысячами жен, а каждая жена подарила ему по 10 сыновей и по одной дочери. Да, это легенды, мифы, хотя гаремы существовали и многоженство было распространено больше, чем многомужество.

Для того чтобы читатель улыбнулся, расскажу об «эффекте Кулиджа». Так назвали этот эффект в честь американского президента, возглавлявшего страну в 20-е годы прошлого века.

Жена Кулиджа, посещая с ним животноводческую ферму, обратила внимание на одного чрезвычайно активного в половом плане петуха.

– Но заметила ли ты, дорогая, – парировал Кулидж, услышав реплику жены, – что этот петух ни разу не покрыл вторично одну и ту же курицу?..

Действительно, при появлении новой привлекательной самки потенция петуха тут же восстанавливалась, и у него возникало желание к совокуплению.

Среди сексологов ходит известная шутка, что «мужской прибор» – самый ленивый по сравнению с другими органами и самый капризный. Верно, часто пенис хочет того (возникает эрекция), чего не хочет пока его обладатель. А бывает наоборот – человек хочет, а эрекция не наступает. Мнение, что член «всегда готов», годится только для периода подростковой гиперсексуальности, которая характерна для юношей от 14 до 17–19 лет. Именно эта гиперсексу-

альность заставляет их порой краснеть из-за того, что в самых неподходящих ситуациях вдруг появляется эрекция, которая иногда приводит и к поллюции.

Эрекция и желание – вещи разные.

Юноши свою робость переживают значительно сильнее, чем девушки. Им почему-то кажется, что нежность, стеснительность, застенчивость – скверные качества для мужчины. Они стараются играть в «настоящих мужчин». Отсюда цинизм, бравада, хвастовство. Многие взахлеб рассказывают о своих сексуальных победах, которых на самом деле нет. Из полученных мною писем более 20 процентов авторов признавались, что к 19–20 годам они все еще девственники, и каждый рассказывал о своих сексуальных переживаниях по этому поводу, стыдясь собственной сексуальной неопытности, сексуальной, как ему казалось, неполноценности. Они стараются, чтобы никто об этом не узнал, и при разговоре либо краснеют, либо хвастают придуманными победами.

Именно поэтому у подростков зачастую смелость подменяется бравадой, суровость – грубостью, а вместо решительности появляется жестокость.

Мужчины в силу неверного полового воспитания рассматривают секс, с одной стороны, как удовольствие, а с другой – как труд, как работу, которая обязательно должна довести их до оргазма, до семяизвержения, и свои сексуальные возможности нередко оценивают количеством женщин и числом половых сношений. А как проходят половые акты, доставляют ли удовольствие, радость, облегчение, – это для них часто не важно. Их интересует, как правильно заметил социолог Игорь Кон, «только количественный показатель, пресловутый «вал» – число женщин и количество сношений. Но, как и в сфере материального производства, в половой жизни «больше» не всегда обязательно «лучше». Количество сексуальных партнеров и контактов далеко не всегда переходит в качество и приносит высокую сексуальную удовлетворенность. Нередко наблюдается даже обратное».

Ошибка многих мужчин в том, что они при сексуальной близости всегда как бы сдают экзамен и боятся получить двойку, то есть сделать что-то не так, не достичь оргазма и в итоге испытать чувство собственной неполноценности, способное довести мужчину до принятия весьма рискованного решения: вообще отказаться от сексуальных встреч с женщиной.

Игорь Кон тонко подметил: «Мужчина – скрипач, а женщина – скрипка, из которой он благодаря своему таланту и мастерству с помощью отличного смычка извлекает чарующие звуки».

Застенчивость мужчин, страх, что они окажутся неопытными, желание подчеркнуть свою мужскую силу, навязчивая идея об обязательной сильной потенции часто и определяют (так сложилось исторически) желание, чтобы жена, избранница, оказалась девственницей: тогда ей не с кем будет сравнивать своего возлюбленного.

Среди мужчин бытует мнение, что женщина обязательно должна сопротивляться, не соглашаться. Если соглашается, значит, развратница. Это неверно. Порой из-за этого мужчина становится насильником: они любят друг друга, он хочет ею обладать, а она не дает согласия, тогда он берет ее силой, считая, что женщина просто капризничает.

Мужское сексуальное поведение, как правило, в высшей степени эгоцентрично. Мужчина обращен на свое «я». Вступая в сексуальный контакт, он думает прежде всего о себе: главное – добиться оргазма, семяизвержения. Собственно, весь предшествующий опыт сексуальной жизни мужчины – онанизм – приводил именно к этому. Юноша сам себя возбуждал и стремился скорее, как можно скорее достичь разрядки.

Понимаю, некоторые читатели могут обидеться: «Неужели этот комплексуемый человек, боящийся упасть в глазах своей избранницы, неспособный на серьезный секс, переживающий сексуальные неудачи, – настоящий мужчина? А где же тот крепкий, сильный, понимающий женщину, доставляющий ей удовольствие?..»

Такие мужчины есть. И это доступно каждому, надо только захотеть. Дело, повторяю, не в размере полового члена, не в физических данных.

Настоящий мужчина – не только сильный, смелый и умелый: он еще должен проявлять нежность, понимание, думать прежде всего не о своем эгоистическом удовольствии, а о том, чтобы доставить удовольствие своей партнерше.

## **№ 28. ВЕРНО ЛИ, ЧТО ЖЕНЩИНЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ И ФИЗИЧЕСКИ СИЛЬНЕЕ МУЖЧИН И ЛОЗУНГ «БЕРЕГИТЕ МУЖЧИН!» СПРАВЕДЛИВ?**

*– Что такое: входит сухим, выходит влажным, дарит тепло и радость?*

*– Пакетик с чаем.*

*(Из загадок для детей)*

Да, верно. Женщины выносливее. Они, как правило, и живут дольше.

Другое дело – физиология. Так, во время менструального цикла женщина нуждается в особо бережном отношении. Беременность тоже требует внимательного подхода.

Психологически женщина более ранима, более чувствительна, эмоциональна.

## **№ 29. СОГЛАСНЫ ЛИ ВЫ С ТЕМ, ЧТО ХАРАКТЕР ЧЕЛОВЕКА, ЖЕНЩИНЫ В ЧАСТНОСТИ, ИЗМЕНИТЬ ПОЧТИ НЕВОЗМОЖНО, А ВЕДЬ ОТ ЭТОГО ЗАВИСИТ БЛАГОПОЛУЧИЕ ИНТИМНОЙ ЖИЗНИ?**

*– Ответщица Меньшикова, объясните, за что вы ударили своего мужа утюгом по голове?*

*– За то, что я раз сто твердила ему, какой у меня мягкий и уступчивый характер, а он все не соглашался со мной!  
(Из записок адвоката)*

Характер человека изменить кардинально не удастся. Он действительно закладывается в детстве, от года до трех-пяти лет. Можно улучшить то хорошее, что есть в характере, или сдерживать и подавлять черты, неприятные окружающим. Надо корректировать свое поведение.

От характера многое зависит. Но и от того, как мы относимся друг к другу, тоже зависит немало. Постоянно проявляя внимание, тактичность, мягкость, умея прощать недостатки, мы многого добьемся от своего партнера. При условии, конечно, что будем его любить.

Огорчения в браке часто не зависят от присутствия множества положительнейших качеств у человека. Необходимо, чтобы муж и жена подходили друг другу как по нравственным критериям, так и по биологическим. Важно терпимо относиться к особенностям друг друга, включая различные аспекты воспитания, культуру, религиозные взгляды, политические устремления.

Какие качества помогают сохранить супружеское счастье? Выдержка, забота, желание проводить вместе свободное время, деликатность, пунктуальность, гибкость во взглядах и в поведении, самоотверженность как черта характера... Есть мнение специалистов, оно нетрадиционно, что в браках жена может быть старше мужа – супружество будет тогда, вероятно, более продолжительным.

Судя по проведенным социологическим исследованиям, существует тесная связь между сексуальными контактами и типом брака. Многие женщины жалуются на физиологический подход мужей к половым контактам, на будничность в интимной сфере, на нежелание мужей эти отношения обогащать.

Помните: с возрастом сексуальная активность понижается. 56 процентов опрошенных в возрасте 50–60 лет говорили, что имеют сексуальный контакт один раз в неделю.

### **Психологические факторы, влияющие на сексуальные отношения:**

добрая, благоприятная атмосфера в семье – 47,9%

определенный тип поведения партнера – 34%

впечатление от произведений искусства (книги, выставки, посещение театров, музыка) – 15,3%

отдых – 6,4%

отпуск – 13,6%

определенная доза алкоголя – 10,4%

Значительно чаще в гармоничном браке живут пары, соблюдающие принцип супружеской верности, в отличие от тех, кто этот принцип нарушает, независимо от того, с чьей стороны подобное происходит – мужа или жены.



Что сопутствует супружеской измене? Знакомство с человеком, с которым устанавливается взаимопонимание, отсутствующее в браке; совместная деятельность, общие интересы, наличие большого количества свободного времени, конечно, алкоголь и случай, в результате чего и возникает непреодолимое влечение, а также психологическая ориентация на поиск другого партнера из-за психологической или физиологической несовместимости партнеров.

Грубость, невнимание к порядку в доме, неряшливость в отношении вещей, неумение планировать и распределять бюджет семьи губят брак. В браке нет ничего второстепенного: любая небрежность грозит обернуться невосполнимой потерей.

В добрачный период все юноши и девушки кажутся идеальными, не говоря уже о том, что влюбленные склонны не замечать недостатков – они в период влюбленности становятся как бы продолжением достоинств тех, кого мы любим.

Но к созданию семьи надо подходить без иллюзий. Если молодые видят супружество только в розовом свете, они обречены на разочарование.

Нужно знать психологию, особенности характера партнера, стараться быть терпимым и уметь забывать обиды.

Если есть общность мысли, то возникает поразительное умение предугадывать желания друг друга и их исполнять. Особую радость приносит исполнение скрытых желаний: ты только подумал, а она уже сделала; только она чего-то захотела, а ты уже воплощаешь ее желания в реальность.

Время от времени требуется недолгая разлука. На день, на два, на неделю. Это позволяет оценить на расстоянии то хорошее, что есть друг в друге. И, конечно, детей необходимо воспитывать в полном согласии, ибо разница во взглядах и принципах на воспитание может послужить причиной ссор.

Как правило, супружеская измена – результат эмоциональной разлаженности брака, когда разочарованному человеку кажется, что рухнул весь мир и в жизни уже нет никаких перспектив. Вот тут и полезно вспомнить: не бывает безвыходных положений. Может быть, стоит искать партнера не на стороне, а в своей собственной семье. Сделать еще одну попытку, начав с сексуальной привязанности, с сексуального уважения, с сексуального наслаждения.

## № 30. ЧЕМ ЖЕНЩИНА, Я ИМЕЮ В ВИДУ ЕЕ ПСИХОЛОГИЮ, ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ МУЖЧИНЫ?

*Юноша в книжном магазине просит у продавщицы поздравительные открытки к Женскому дню.*

*– У вас есть что-нибудь на эту тему сентиментальное?*

*– Да, пожалуйста, прекрасная открытка с надписью: «Моей единственной с вечной любовью».*

*– Замечательно. Я беру двадцать одну штуку!*

*(Из личных наблюдений автора)*

Если мы обратимся к мифологии, то увидим, что женские образы всегда представлялись в двух ипостасях: матери и сексуального партнера.

Сколько существует человечество, столько идет соперничество между мужчинами и женщинами. Открытая или скрытая борьба за свое утверждение. Женщина испытывает сексуальное наслаждение во много раз более сильное, чем мужчина. Вспомним Овидия и его «Метаморфозы». Там есть рассказ о мужчине, который, исполняя волю богов, дважды менял свой пол и пришел к выводу, что нужно отдать предпочтение женскому полу.

Христианство, говоря об идее непорочного зачатия, соединяя материнство и девственность – Богородица Дева, – противопоставляет это символам сексуальности: секс – дело порочное. Половой акт необходим лишь для продолжения рода.

В Европе в Средние века нравственная чистота понималась прежде всего как девственность и асексуальность. Если женщина не сексуальна, она чиста. Если она предается сексу, она развратна.

Даже в XIX веке многие медики так и относились к проблеме женской сексуальности. Считалось, что приличная, порядочная женщина не должна испытывать сексуальных желаний и в браке вынуждена лишь уступать настоятельным просьбам примитивно чувствующего мужчины. Поэтому матери внушали своим дочерям отвращение к сексу как к грязному, постыдному занятию, нужному лишь для продолжения рода.

Установка была такова: если женщину уважаешь, ценишь, то не смей и думать о совокуплении. Зигмунд Фрейд писал: «В своем сексуальном самоутверждении мужчина чувствует себя стесненным уважением к женщине и вполне развертывается в этом отношении, если имеет дело с приниженным сексуальным объектом».

Утверждалось, что супружеская жизнь не может доставлять мужчине радость, это похоть, а если уж ему так хочется, пусть ищет на стороне.

Считалось: настоящая, подлинная женщина не должна отзываться на ласки мужа со всей силой эмоционального заряда.

XX век перевернул многие понятия, общество стало не так ханжески относиться к проявлениям женской сексуальности, спокойнее воспринимать добрачные связи и внебрачные союзы, то, что мы называем сожителем.

Для мужчин большее значение имеет зрительный образ женщины, а женщину возбуждает запах мужского тела, запах именно ее мужчины. Покажите эротические картинки мужчине и женщине. Мужчина прореагирует эмоционально, а женщина останется скорее всего равнодушной, так же как и при виде обнаженного тела мужчины. У мужчин же вид обнаженного женского тела вызывает возбуждение.

Половой акт всегда в некотором роде агрессия со стороны мужчины. Женщина подчиняется, сдается.

Мужчина, скорее всего, испытает оргазм во время первого в своей жизни полового сношения. Чтобы оргазм испытала женщина, ей необходимо, как правило, уже иметь сексуальный опыт, понять тайны своего тела, изучить свои эротические реакции, выработать рефлекс на раздражение эрогенных зон, а также освободиться от психологических запретов, на которых она воспитывалась.

Женщина всегда ощущает более сильный оргазм, чем мужчина, но это зависит прежде всего от эмоциональных факторов, а не от физиологических. Неуверенность женщины в своем партнере, страх, что он может ее бросить, обидеть, часто становятся причинами того, что она никогда даже со своим любимым не испытает оргазм.

Большинство женщин, по данным доктора Шнабля из Германии, жалуются на недостаток нежности и тепла со стороны партнеров. Такого рода жалоб от мужчин – в три раза меньше.

Женщина зависима от менструального цикла – с ним связаны перепады в настроении, самочувствии, приливы и отливы; она бывает раздраженной, обидчивой, недоверчивой именно в эти дни.

Страх забеременеть тоже может исковеркать сексуальную жизнь. Девушка опасается, что, если это произойдет, возлюбленный оставит ее.

Судя по исследованиям, до 60 процентов мужчин, оценивая неудачи своей сексуальной жизни, винят во всем женщин, считая, что те слишком холодны, фригидны. В то же время многие мужчины пугаются женской инициативы, она способна даже вызвать у них психическую импотенцию – страх оказаться несостоятельным и подозрение в развратности партнерши. Если мужчина узнает, что женщина, с которой у него интимные отношения, мастурбирует, он будет в шоке: «Как, меня ей мало?!» Хотя для большинства женщин мастурбация – нередко единственная возможность понять собственные эротические реакции. Некоторые сексопатологи, когда к ним обращаются женщины с просьбой вылечить их от фригидности, обучают пациенток мастурбации.

Мужчина должен стараться понять психологию женщины, предвидеть ее реакцию на те или иные поступки, слова, учитывать все это в общении с ней, – тем самым он застрахует себя от многих ошибок в личной жизни.

## № 31. СКАЖИТЕ, КАК ДОЛЖНА ПРОЙТИ ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА С ЖЕНЩИНОЙ, ЧТОБЫ ОНА ЗАХОТЕЛА УВИДЕТЬ ТЕБЯ ВНОВЬ?

*Двое лежат в постели. Она, подперев голову рукой, глядя на него:  
– Ну ты хоть чайник поставить можешь?..*

*(Из невидуманных историй)*

В самом деле: как иногда происходит знакомство?

Он, к примеру, спросил: «Который час? Как вас зовут? Я вот тоже гуляю, давайте погуляем вместе?» Она вызвала симпатию у него, он – у нее. Итак, они познакомились, 3–4 часа провели вместе, затем под благовидным предлогом зашли в гости к ней или к нему.



Здесь он сразу набрасывается и требует: «Давай!» – «Что давай?» – «Давай, давай!»

Она: «Я не понимаю, чего ты хочешь?»

Он: «Не дури мне голову!»

Начинается натиск, порой приводящий и к изнасилованию.

Никогда так не поступайте! Идеально, если вы встретитесь с ней раз, два, три, десять, пятнадцать, перерыв... Разговоры, совместный поход в театр, в кино... Она уже сама ждет, когда же вы начнете требовать того, к чему она психологически, как ей кажется, готова. Ждет, когда начнете ее обнимать (только не надо лапать: многие мужчины не обнимают женщину, а именно лапают). Все надо делать изящно и мягко. Добиваться всего постепенно. Она еще нетерпеливее ждет, а вы еще больше делаете вид, что не понимаете. Вам, дескать, просто так с ней хорошо. Она уже дозрела до крика: «Ну когда же?! Может быть, ты импотент или голубой?!» Но и тогда все равно не торопитесь, делайте все спокойно, уважительно.

Если знакомство только ради секса, то, право, это неинтересно. В конце концов, онанизм, может быть, даже лучше, чем секс в таком виде: снять, привести, попользоваться, побыстрее слить и успокоиться. («Наше дело не рожать: сунул, вынул, и бежать» – известная солдатская поговорка.) По крайней мере, при онанизме вы гарантированы от сопутствующих случайным связям болезней: лобковой вши, гонореи, сифилиса, СПИДа...

Не стоит знакомиться с женщиной, вступать с ней в половые контакты только для разрядки. Примите холодный душ, пробегите три километра – напряжение спадет.

Важно не только захотеть самому, но и сделать все для того, чтобы захотелось ей, чтобы это был коитус (слияние) по согласию, по влечению, на основе взаимопонимания и уважения. Да простится мне повторение: не спешите! Встречи, беседы, жаркие поцелуи... А перед коитусом – обязательно петтинг. Петтинг – это сексуальные отношения без соприкосновения половых органов. Он бывает легким, средним, сильным и даже приводящим к оргазму, но старайтесь, чтобы не приводил, иначе может выработаться рефлекс: сильные объятия, поцелуи – и у вас семяизвержение. Не доводите себя до такого состояния. Не бойтесь, если поначалу женщина холодна, нетемпераментна, даже фригидна. Своими умелыми действиями (эксперимент, настойчивость, разнообразие, терпение) вы пробудите в ней страсть.

Каждый мужчина мечтает о страстной женщине, и каждая женщина мечтает о страстном мужчине. А на практике они, мечтая, могут оказаться в положении двух бревен. Не торопитесь! Не за 15 минут, пока родители вас покинули и готовят ужин на кухне. Не за 20 минут в перерыве между лекциями, когда вы забежали к себе в общежитие. Лучше договориться с друзьями, чтобы они дали вам ключ от квартиры, или снять комнату, или поехать вместе отдыхать, но только не делать все впопыхах.

Первые интимные отношения должны принести радость. Слияние двух тел – высшая точка любви, это физиологическое закрепление любви духовной, когда два человека становятся как бы одним существом и сами не могут понять, где кончается он и начинается она.

Гигиена, забота о предохранении от нежелательной беременности – до и после, но не во время совокупления.

Нужно научиться красиво заканчивать половой акт, чтобы избежать неловкости после того, как он, а если повезет, то и она испытали оргазм: юноше неудобно пошевелиться, девушка боится сказать неосторожное слово, оба устали, и вроде что-то надо говорить, а они лежат молча. Красноречивое молчание – это тоже искусство. Молчание, когда понимаешь друг друга без слов.

Только не устраивайте ей экзамен. Не допытывайтесь, в какой степени ей было хорошо или плохо, удобно или неудобно, что она испытала. Ни к чему такие вопросы в постели с любимой женщиной! Это унижает ее и вас. Женщинам тоже не следует проводить «социологических опросов» после полового акта. Но не стесняйтесь разглядывать друг друга, изучать взглядом.

Каждому мужчине стоит запомнить: нет женщины, от которой он не смог бы добиться ответного чувства любви.

Смотреть в глаза при общении, быть чуть загадочным, красноречиво молчать, когда говорит женщина, – а женщина любит говорить, она эмоциональнее, чем мужчина. Все этому

можно научиться. Независимо от того, много волос на голове или мало, сильные руки-ноги или слаборазвитая мускулатура, большой или маленький член.

Не за это нас ценят!

Не за это с нами хотят быть вместе!

Женщине важно, чтобы ее любили. Ей необходимо чувствовать привязанность и преданность конкретного мужчины.

Мужчина, живя по принципу «сунул, вынул и пошел», спокоен: он получил удовольствие – и свободен. А женщина будет девять месяцев вынашивать ребенка или прерывать беременность. Мимолетное удовольствие и психологически, и физиологически дается ей тяжелее, чем мужчине, и может иметь для нее нежелательные последствия.

Такова особенность женщины. Ей хочется быть и матерью, и девочкой, испытывающей к возлюбленному дочерние чувства.

Мужчина первый коитус переносит сравнительно легко. Получил удовольствие, разрядку – и замечательно. Для женщины потеря невинности психологически сложна.

Дело не в том, разорвана или нет девственная плева. Девушка, когда становится женщиной, лишается, как принято говорить, невинности, о которой она столько слышала, к потере которой подсознательно готовилась. Отныне она уже не девушка, а женщина. Как правило, в свой первый половой контакт женщина вступает с большой симпатией и любовью к мужчине. Она любит головой, и у нее может полностью отсутствовать сексуальное желание в нижней части тела.

## **№ 32. И ВСЕ-ТАКИ: ЕСЛИ ЖЕНЩИНА (ЖЕНА, ЛЮБОВНИЦА) ГОВОРIT: «НЕ ХОЧУ СЕКСА!» – ВСЕГДА ЛИ ОНА ИСКРЕННА?**

*Одна миловидная дамочка была раздражена тем, что ее начал преследовать на работе новый сотрудник, недвусмысленно давая ей понять, что был бы не прочь с ней закрутить роман.*

*Миловидная особа не выдержала и, когда они оказались наедине, сказала:*

*– Что вы все время за мной ходите? Если вы позволите себе непристойное предложение еще раз, то, учтите, я позову мужа!*

*– А где ваш муж? – робко спросил донжуан.*

*– Уехал недавно в Австралию на полгода...*

*(Из рассказов сослуживцев)*

Может ли женщина испытывать сексуальное желание, если встала в шесть утра, разбудила семью, детей и мужа, накормила завтраком, отвела детей в детский сад, в переполненном транспорте добралась до своей работы, затем отработала полный рабочий день, а может, и полтора, на заводе, стройке, фабрике, на фирме, в банке, да еще осталась на собрание, после этого забежала в несколько магазинов, ателье, в прачечную или химчистку, зашла на почту или в отделение сберегательного банка, забрала детей из детсада, дома занялась уборкой, готовкой (муж смотрел телевизор или читал газету), накормила семью ужином, который одновременно и обед, помыла посуду, с трудом (предварительно приняв душ) добралась до постели – и...

Может ли при этом у нее пробудиться сексуальное желание или она тут же заснет? Вопрос риторический. Конечно, больше всего ей хочется спать.

Муж посмотрел телепередачу. Не исключено, что увидел эротические сюжеты. У него пробудилось желание. А жена ему в ответ: «Не надо, не хочу, не мешай...» Он начнет добиваться. Если все-таки добьется, то, скорее всего, удовольствия не получит. Она раздражена, он неудовлетворен. Утром все скажется. А следующий день окажется таким же, как и предыдущий. В такой ситуации достаточно пустяка, мелочи для возникновения ссоры, скандала, обмена взаимными упреками, обидами. Не исключено, что прозвучит фраза: мол, и в половом отношении, в интимном плане, ты никто. Это может сказать и муж жене, и жена мужу.

В результате конфликт примет затяжной характер. Каждый решит, что сексуально не удовлетворяет партнера, и постарается избегать интимных контактов, ссылаясь на усталость, недомогание...

Отсюда такой простой и естественный вывод: заниматься сексом нужно в хорошем настроении, при добром расположении друг к другу. Не настаивать на сексуальных отношениях, если партнер этого не хочет. Секс через «не хочу», при отсутствии желания одного из партнеров, способен привести к дисгармонии.

Как же поступать в подобных ситуациях, когда одному из партнеров очень хочется, а другой не расположен и в силу своей замотанности мечтает только об одном: выспаться, отдохнуть?

В такой ситуации следуйте главному правилу общения: поступайте с другим человеком так, как вам хотелось бы, чтобы поступали с вами. Добивайтесь удовлетворения своего желания (правильнее сказать – импульса) только лаской, нежностью, с учетом обстоятельств и условий. Лучше сделать все зависящее от вас и снять бытовую раздраженность, помочь человеку, с которым вы всегда рядом, разгрузить его, дать возможность отдохнуть.

## **№ 33. КАКОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ ЖЕНЩИНА В ИДЕАЛЕ?**

*Женская логика: «Мне муж так изменяет, так изменяет, что я  
не знаю, от кого у нас дети...»  
(Из подслушанных разговоров)*

Отвечу словами Оноре де Бальзака: «Быть честной, недоступной для света и куртизанкой для мужа – значит быть женщиной идеальной».

## № 34. ПОЛИГАМИЯ И МОНОГАМИЯ – ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

*Бизнесмен – психиатру:*

*– Доктор, помните, прошлым летом вы посоветовали: чтобы отвлечься от работы, нужно развлечься с девочками?*

*– Да.*

*– Так посоветуйте, как мне теперь отвлечься от девочек и вернуться к работе!*

*(Из наблюдений психолога)*

Моногамия – складывается из слов «моно» – один и «гомос» – брак и обозначает единобрачие. Возникнув в эпоху распада первобытнообщинного строя, моногамия стала господствующей формой брака в мире.

Полигамия, наоборот, означает многобрачие. Она бытует главным образом среди мусульман.

Незарегистрированные полигамные браки возникают и в нашем обществе – когда у мужчины практически две семьи, и там и там есть дети, и там и там он признается отцом, мужем, к этому привыкли его жены: одна – официальная, другая – гражданская. Но все-таки общество склонно сегодня к моногамии.

Встречаются люди, которым часто хочется менять партнера, каждый раз им кажется, что они влюблены, и с каждой новой подружкой или другом они готовы продолжать достаточно долгие любовные отношения.

Отчего так происходит? Причин много. Иногда это обусловлено наследственностью, иногда неверным воспитанием, порой изощренным вкусом в сексуальной жизни.

Есть однолюбы: влюбившись один раз, они до конца пронесут свое чувство к раз и навсегда выбранной спутнице жизни.

## **№ 35. ВЛИЯЕТ ЛИ ПОЛОВАЯ АКТИВНОСТЬ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ, НА ОБЩЕЕ ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ?**

*Один приятель спрашивает другого:*

*– Тебя работа удовлетворяет?*

*– Да.*

*– Как ты это чувствуешь?*

*– Еду утром на работу, прижмут в транспорте к девушке – чувствую возбуждение. Еду вечером с работы, прижмут в транспорте к девушке – возбуждения не чувствую никакого. Значит, работа удовлетворила!*

*(Из невыдуманных рассказов)*

Конечно. Регулярная половая жизнь способствует лучшему обмену веществ, улучшает настроение, придает человеку уверенность в своих силах. Это сказывается на физическом состоянии и повышает работоспособность.

Если человек сексуально не удовлетворен, то он замыкается на своих проблемах, становится раздражительным, обидчивым, иногда слишком вспыльчивым, порой рассеянным, что тоже сказывается на работоспособности.

В подтексте вопроса угадывается и такой смысл: а не вредна ли половая активность? Конечно, если организм не успевает восстанавливать силы после чрезмерной сексуальной нагрузки, это также приводит к ухудшению физического самочувствия, понижает работоспособность.

Все хорошо в меру!

## № 36. СЕКС И АППЕТИТ – КАК ЭТО СВЯЗАНО?

*Женщина обращается к сексопатологу:*

*– Доктор, мой муж очень слаб в постели, не знаю, что и делать...*

*– А чем вы его кормите?*

*– В основном картошкой.*

*– Милая моя, – укоризненно говорит врач, – запомните: от крахмала только воротнички стоят.*

*(Из записной книжки сексопатолога)*

Для активной половой жизни необходимо полноценное питание. Многим женщинам кажется, что если они будут кормить своих возлюбленных мясом, то в половом отношении те станут активнее. Глубокое заблуждение. Лучше всего – растительная пища, молочная. Такая пища способствует хорошему обмену веществ, а хороший обмен веществ благоприятно воздействует на гормональную систему.

Полезны гречневая каша, зелень – укроп, сельдерей, лук, петрушка. Чем активнее сексуальная жизнь, тем обильнее должно быть питание, но обильнее не по калориям, а по витаминам и минеральным веществам.

Постарайтесь исключить из рациона сахар – используйте естественную сладость фруктов, овощей. Две морковки, съедаемые ежедневно, принесут больше пользы, чем 200 граммов сахара или 100 граммов коньяку, водки, вина...

Пейте натуральные соки (лучше пить свежевыжатые – покупка готовых, в пакетах, пустая трата денег: в них практически нет ничего полезного). Соки надо делать самим, используя соковыжималку. Учтите, что, если свежевыжатый сок простоит более тридцати минут, половина витаминов бесследно исчезают.

Хотите повысить свою сексуальность? Два-три раза в неделю – по два стакана морковного сока; три-четыре раза в неделю – по два-три стакана грейпфрутового сока. Самочувствие улучшится и скажется на вашей сексуальности – она повысится.

Не злоупотребляйте специями. Соли должно быть как можно меньше. Есть люди, которые привыкли пересаливать пищу – иначе она им кажется безвкусной. Большое количество соли приносит вред.

Картофельные, свекольные, капустные салаты полезны.

Лучше не заниматься сексом сразу после обильного ужина. Подождите два-три часа – иначе это чревато чрезмерной нагрузкой на сердце, почки и печень.

## **№ 37. КТО БОЛЬШЕ ХОЧЕТ СВЯЗАТЬ СЕБЯ БРАЧНЫМИ УЗАМИ – МУЖЧИНЫ ИЛИ ЖЕНЩИНЫ?**

*Две актрисы беседуют:*

*– Милая, а что случилось с тем обаятельным парнем, который  
все время подносил тебе цветы?*

*– Ах, он женился на цветочнице!*

*(Из театрального фольклора)*

Женщины жаждут брака больше, чем мужчины. Стабильность половых отношений, их легализация – для них гарантия супружеского счастья.

Мужчины склонны поддерживать внебрачные отношения в форме гражданского брака.

Ошибка женщин: они стремятся выйти замуж, но не полюбить.

Ошибка мужчин (а может быть, не ошибка, а особенность их психологии): они мечтают полюбить, но не хотят жениться.

Ошибка женщин исправить легко. Нужна иная психологическая установка: стремлюсь не замуж, а полюбить. А вот установку мужчин изменить сложнее. Если дома родители, если быт налажен, то он боится все резко менять и начинать жизнь как бы заново, со всеми бытовыми сложностями.

Поэтому исправлять ошибку мужчин, на мой взгляд, должны именно женщины.

## **№ 38. КАКАЯ СЕМЬЯ (ИМЕЕТСЯ В ВИДУ ВОЗРАСТ ВСТУПЛЕНИЯ В БРАК) НАИБОЛЕЕ КРЕПКАЯ?**

*Пятнадцатилетний парень с подружкой возле афиши кинотеатра.*

*– Черт! Опять «детям до 16»!*

*– И зачем, спрашивается, мы вообще вылезли из постели?!*

*(Из подслушанных разговоров)*

Абсолютное большинство как мужчин, так и женщин, в каждом поколении вступают в первый брак не позже 30 лет. Некоторые молодые люди женятся, еще не достигнув гражданской и физической зрелости. Такие семьи как бы остаются под опекой родителей, но это, судя по социологическим исследованиям, не способствует стабильности брака.

«Студенческие» браки ровесников распадаются чаще, чем те, в которых супруг несколько старше супруги. Браки, заключенные через месяц-другой после знакомства, менее прочны, чем браки после, скажем, годичных взаимоотношений. Нестабильны, к сожалению, браки, которые оформляются по принуждению (для прикрытия беременности возлюбленной), – спустя два-три года, а то и раньше, они, увы, нередко распадаются.



## **№ 39. КАКОВА ИСТОРИЯ СЕКСОЛОГИИ? ПРАВДА ЛИ, ЧТО МНОГИЕ СЕКСОЛОГИ ПОДВЕРГАЛИСЬ ГОНЕНИЯМ, В ТОМ ЧИСЛЕ СО СТОРОНЫ КОЛЛЕГ-МЕДИКОВ?**

*По раскаленной зноем пустыне катится нолик и под одним из кактусов замечает восьмерку:*

*Ну надо же! Такая жара, а они любовью занимаются!  
(Из любимых анекдотов сексологов)*

Сегодня во всем мире оценен научный подвиг Альфреда Кинзи, крупнейшего американского сексолога, который начал свою работу в 20-е годы прошлого столетия на средства из фонда Рокфеллера.

Кинзи провел исследование, во многом изменившее общие представления о человеческой сексуальности. В конце 30-х годов студентки Индианского университета организовали курс лекций для однокурсников, решивших вступить в брак. Вести курс поручили семи преподавателям во главе с А. Кинзи. Он к тому времени был достаточно известен как зоолог и автор популярного учебника по биологии.

Желая пополнить свои знания в области сексологии, Кинзи проводил доверительные беседы на интимные темы со своими студентами и знакомыми. Расширялся круг опрашиваемых, совершенствовалась методика опроса. А когда Кинзи получил помощь со стороны фонда Рокфеллера, он даже набрал себе помощников, пригласив людей с исключительно благополучной семейной жизнью, давших согласие на то, чтобы много времени проводить в поездках по стране.

Кинзи тщательно следил, чтобы его помощники не имели сексуальных предрассудков. Одному из желающих у него работать, например, он сказал: «Я не могу вас взять, так как вы не интересуетесь этой темой. Посмотрите на свою установку: вы не сомневаетесь в том, что гомосексуализм – это извращение, мастурбация – признак незрелости, внебрачные связи подрывают семью и т. д. У вас на все имеются готовые ответы, вы все знаете заранее. Зачем же тогда заниматься столь трудоемкими исследованиями?..»

Кинзи и его помощники опросили около 19 тысяч человек. Это грандиозная работа, равной которой до сих пор нет. Результаты ее ученый изложил в двухтомном труде: «Сексуальное поведение мужчины» и «Сексуальное поведение женщины».

Но деятельность Альфреда Кинзи встречала сопротивление со стороны многих коллег. Руководство университета предложило Кинзи или отказаться от исследований, или перестать читать курс о подготовке к браку. Ученый отказался от лекций. И хотя публикация отчетов А. Кинзи стала сенсацией и принесла ему всемирную славу, одновременно разразился публичный скандал. По требованию невежд и ханжей фонд Рокфеллера перестал финансировать исследования. Публикации Кинзи изымались из библиотек. Он, естественно, переживал, но продолжал работать. В 1956 году, в возрасте 60 лет, Альфред Кинзи умер от сердечного приступа.

Но и сегодня его труд используют все сексологи мира. Труд, состоящий в основном из статистических таблиц, – представляете, два тома статистических таблиц! – разошелся тиражом более 500 тысяч экземпляров.

Крупнейший немецкий ученый Иван Блох вынужден был публиковать свои труды под псевдонимом. А его книга «Сексуальная жизнь нашего времени и ее отношение к современной культуре» до сих пор считается одной из лучших книг по сексологии. Первое издание было выпущено в 1909 году. Уже тогда Блох писал, что наука о сексе, о взаимоотношении полов

должна вобрать в себя данные всех наук о человеке, включая биологию, антропологию, философию, психологию, медицину, литературу.

Австрийский ученый-психоаналитик Зигмунд Фрейд; немецкий врач Иван Блох; его соотечественник, один из родоначальников сексологии, профессор медицины Р. Крафт-Эбинг; психиатр, невропатолог и энтомолог Август Форель из Швейцарии; английский публицист, издатель, врач Г. Эллис – все они внесли свой вклад в развитие сексологии, сексопатологии, психологии пола. И все они были вынуждены отражать нападки своих современников, обвинения в разврате, в подрыве моральных устоев.

Так, например, Г. Эллис, умерший в 1939 году в возрасте 80 лет, подвергался судебным преследованиям. Его труды запрещала английская цензура, считая их непристойными, развратными, и, к сожалению, ни один авторитетный ученый или медик не выступил в защиту трудов Эллиса, которые ныне признаны классикой.

Игорь Кон во «Введении в сексологию» пишет: «Подобные факты не раз случались и позже, делая историю сексологии весьма похожей на мартиролог».

## **№ 40. ПРОДОЛЖАЕТСЯ ЛИ ДЕЛО А. КИНЗИ ПОСЛЕ ЕГО СМЕРТИ?**

*Когда в газете «Московский комсомолец» в середине 80-х годов прошлого столетия я вел рубрику «Про ЭТО», со мной случались любопытные истории.*

*День зарплаты на факультете журналистики МГУ, где я работал. Подхожу и занимаю очередь в кассу.*

*Тут меня замечает заместитель декана по хозяйственной части, назовем ее Вера Николаевна.*

*Она делает несколько шагов в сторону и громким голосом обращается ко всем:*

*– Пропустите Шахиджаняна вне очереди! Онанист несчастный!*

*(В тот день в «Московском комсомольце» была опубликована моя статья об онанизме.)*

*Я спокойно прохожу к кассе и получаю деньги.*

*Ровно через месяц история повторяется. Вера Николаевна видит меня и орет на весь факультет:*

*– Пропустите Шахиджаняна! Гомосексуалист проклятый!*

*(Так совпало: в тот день вышел «Московский комсомолец» с моим материалом о голубых.)*

*А через месяц, опять же в день зарплаты, Вера Николаева не кричала, а шипела:*

*– Не давать ему денег! Он ничего не понимает в женском оргазме...*

*(Как вы уже догадались, очередная статья была на эту тему.)*

*– Нет, вы смотрите, – продолжала шипеть Вера Николаевна. – Стоит как ни в чем не бывало! Я поверила ему, и ничего не получилось. Нет оргазма, нет! Ни у меня, ни у моих подруг...*

*(Из личных наблюдений)*

Да. В США создан Институт сексологических исследований имени А. Кинзи. Сотрудники института занимаются социологическими и психологическими исследованиями проблем секса.

По примеру Кинзи в ряде стран проводят массовые опросы по сексологии. Результаты опросов имеют большое значение для психологов, педагогов, медиков и социологов.

## **№ 41. КАКИМ ОБРАЗОМ АМЕРИКАНЦЫ ВИРДЖИНИЯ ДЖОНСОН И УИЛЬЯМ МАСТЕРС ЗАНИМАЛИСЬ ИЗУЧЕНИЕМ ПОЛОВОГО АКТА В ЛАБОРАТОРНЫХ УСЛОВИЯХ?**

*Идет лекция в медицинском институте. Профессор:*  
– *Существуют три основные позы при половом акте.*  
*Вскакивает студент и говорит:*  
– *Профессор, не три, а сто!*  
– *Молодой человек, не мешайте вести лекцию! Итак, существуют*  
*три основные позы при половом акте...*  
– *Да не три, а сто!*  
– *Молодой человек, выйдите из аудитории!*  
*Делать нечего, студент выходит и слушает у дверей.*  
– *Существуют три основные позы при половом акте: мужчина*  
*сверху, мужчина снизу и лежа на боку.*  
*В дверь просовывается голова студента:*  
– *Извините, профессор, тогда сто три!*  
*(Из студенческого фольклора)*

Действительно, эти ученые первыми в мире провели лабораторные исследования полового акта.

В 1964 году Мастерс основал на частные средства Исследовательский институт репродуктивной биологии. Вместе с Джонсон они начали с того, что попросили коллег и друзей направлять к ним людей, готовых на добровольных началах лечь в клинику для сексологического исследования. Пришло более 1200 добровольцев. На каждую пару составили медицинские карты. Подробные собеседования помогли создать атмосферу взаимопонимания, наладить доверительный контакт и отсеять тех, кто не подходил для исследования. Отобрали 382 женщины и 312 мужчин. Среди них – 296 супружеских пар. Возраст – от 18 до 78 лет.



Испытуемые долго привыкали к лабораторной обстановке. А затем, во время половых актов, происходило измерение физиологических реакций обоих партнеров. Ученые проанализировали 7500 законченных женских и 2500 мужских сексуальных циклов. Фиксация шла с использованием электроники, что позволило заметить тончайшие физиологические реакции организма: половых органов, нервной системы, сердца...

Эти исследования доказали, что не величина полового члена главное для сексуального удовлетворения женщины и мужчины. Об этом я уже писал и буду писать еще. Женщины, да и мужчины, считают признаком мужественности большой половой член; его нормальная длина (в незергированном – спокойном – состоянии) колеблется от 5 до 12 сантиметров, по мнению известного сексолога Г. Васильченко, или от 6 до 14 сантиметров, по Мастерсу и Джонсон. Средний размер члена – 8,5–10,5 см. Главное, что короткий половой член увеличивается больше, чем длинный.

Также была доказана пластичность женских гениталий: влагалище легко приспособливается к размеру полового члена. Для женщины нередко большее значение имеет не размер, а продолжительность эрекции мужского члена, степень эрекции, техника сношения.

Фрейд считал, что есть два типа женского оргазма: клиторальный и вагинальный; при этом он полагал, что при клиторальном оргазме женщина по психическому складу более похожа на мужчину, и этим объяснял ее «вагинальную фригидность».

В свое время такое заключение Фрейда вызвало беспокойство у многих женщин, которые с испугом отметили, что их эротические ощущения сосредоточены действительно не во влагалище, а в клиторе, – неужели они более мужчины, чем женщины?..

Исследования Мастерса и Джонсон внесли ясность в этот вопрос: женский оргазм может быть самой различной локализации, и это подтвердили многие исследователи. Мастерс и Джонсон доказывали, что отдельно вагинального оргазма физиологически не существует.

## **№ 42. КОМУ ПРИНАДЛЕЖИТ ФРАЗА: «ДЕЛАТЬ – НЕ СТЫДНО, ГОВОРИТЬ НЕПРИСТОЙНО»?**

*К врачу на прием приходит студенческая пара.*

*– Вы знаете, доктор, мы очень любим друг друга, но у нас ничего не получается в постели.*

*– Интересно, расскажите, что же у вас не получается?*

*– Доктор, рассказать сложно, лучше мы покажем.*

*Врач кивает. Студенты проводят полноценный половой акт.*

*Доктор восклицает:*

*– У вас все в полном порядке!*

*Студенты разводят руками и удаляются. Врач рассказывает коллеге о странных посетителях.*

*– Да я с ними встречался! – объявляет коллега. – Им негде заниматься сексом, вот они и ходят по врачам. В другой раз гоните их в шею!*

*(Из студенческого фольклора)*

Эта фраза принадлежит Марку Туллию Цицерону, жившему еще до нашей эры, и относится она к интимной жизни человека. Действительно, делать все, что вам хочется, – не стыдно, а вот рассказывать в обществе об этом, обсуждать – непристойно. Если так считали древние, почему бы этому правилу не следовать и нам? Можно лишь удивляться, как порой некоторые эстрадные звезды с каким-то особым упоением рассказывают о своих сексуальных похождениях.

## **№ 43. СЛЫШАЛ, ЧТО ОКОЛО 20 ПРОЦЕНТОВ РАЗВОДОВ ПРОИСХОДЯТ НА СЕКСУАЛЬНОЙ ПОЧВЕ. КАК ИЗБЕЖАТЬ ЭТОГО?**

*Бракоразводный процесс в Одессе. Судья спрашивает истца:*

*– Объясните нам по-человечески, почему вы разводитесь?*

*– Понимаете, судья, она меня не устраивает как женщина...*

*Голос из зала:*

*– Пол-Одессы устраивает, а его не устраивает...*

*(Из записной книжки адвоката)*

Процент разводов колеблется: в разные годы бывает и 20, и 40 – я говорю о разводах, связанных с сексуальной несовместимостью.

На вторую часть вопроса – как избежать этого? – отвечает вся книга.

Каждый из нас, если захочет, может свести до минимума сексуальную неудовлетворенность. Тогда снизится и количество разводов по этой причине.

Конечно, бывают ситуации, когда половая жизнь невозможна, хотя люди друг друга любят: поражения половых органов, болезни, связанные с параличом... Но в этом случае, если развод все-таки происходит, то не из-за сексуальной несовместимости, а по причине, видимо, нежелания ухаживать за больным.

Я знаю немало случаев, когда любовь вспыхивала с особой силой именно при болезни одного из любящих. Отношения между ними становились столь трогательными, столь возвышенными, что можно было лишь удивляться резервам человеческой психики. Хотя, конечно, мне известны и случаи, когда из-за болезни одного из супругов пара распалась в короткий срок. Всякое бывает в жизни, но многое зависит именно от нас.

Да, многое, поверьте, зависит от нас самих. Есть люди, способные преодолеть невероятные сложности, выходить с честью из, казалось бы, безвыходных положений.

Расскажу историю о Сергее Сергеевиче (имя я заменил, но история подлинная), которая, как мне кажется, поможет вам поверить в свои силы.

Иногда, сравнив свою жизнь с жизнью другого человека, понимаешь: твои трудности на самом деле вовсе и не трудности.

Герой моего рассказа всего в жизни добивался самостоятельно.

Мать, простая работница кондитерской фабрики, умерла, когда ему исполнилось 16, а отец бросил семью, когда Сереже не было и 10 лет, с тех пор отношений с сыном не поддерживал.

И вот Сергею Сергеевичу 35 лет. Красив, спортивен, обаятелен, сексапильен. С детства увлекся химией и немало сделал в науке. Защитил кандидатскую диссертацию. Заканчивает работу над докторской. Занимает пост заместителя директора крупного института. Замечательная красавица жена, двое прелестных детей – 12 лет сыну, 10 лет дочери. Машина, дача, хорошая квартира.

Все отлично.

Друзья помогают, враги завидуют, коллеги почитают, родственники восхищаются...

Однажды, возвращаясь на своей машине домой, Сергей Сергеевич попадает в жуткую аварию.

Сотрясение мозга, переломы ног, рук, ребер, повреждены челюсти, серьезная травма глаза...

Ему еще повезло: сразу отвезли в лучшую клинику города. Там он провел более двух лет.

Первое время жена приезжала к нему ежедневно, потом – раз в неделю, затем – раз в месяц, а через год она призналась, что встретила другого человека и влюбилась в него.

Он, понимая, что жить с ним теперь – одно мучение, дал ей развод.

Как быть? Что делать? Врачи переводят на инвалидность...

Сам Сергей Сергеевич больше всего беспокоился, сохранится ли у него потенция: сексуальность его не только не притупилась, а, как ни странно, усилилась.

В больнице он приударял за всеми медсестрами. Но успехом пользовался только у стареньких санитарок. Уж больно вид был страшный.

Казалось бы, итог один – пожизненная инвалидность.

Нет!

Он прошел курс лечения. Каждый день занимался. Расположил к себе всех сотрудников больницы. Его палата стала рабочим кабинетом. Книги, телефон, компьютер. Ему помогали ученики, его друзья стали помощниками, выполняя роли курьеров, секретарей, редакторов, библиографов.

Пока Сергей Сергеевич лежал в больнице в разных отделениях, пока делали протезы (рука, нога, челюсть), – закончил докторскую диссертацию. Еще плохо двигаясь, не очень четко произнося фразы, он через три месяца после выхода из больницы защитил ее.

Его доклад слушали особенно внимательно, понимая, как трудно человеку в таком состоянии переходить от чертежа к чертежу; как тяжело после нескольких челюстно-лицевых операций отвечать на вопросы...

После этого Сергей Сергеевич получил хорошо оплачиваемую высокую должность. С трудом, но восстановил права на вождение. Друзья помогли купить отдельную квартиру.

Один вопрос продолжал тревожить Сергея Сергеевича – женский. Ему хотелось любить и быть любимым.

Но кто полюбит человека без единого зуба, без ноги и руки?..

Казалось бы, принимай жизнь такой, какая она есть. Ставь крест на личной жизни. Уходи целиком в науку. Сублимируйся. Радуйся, что бывшая жена позволяет встречаться с детьми, что есть интересная работа, штат помощников.

Благодари судьбу, что выжил. Время от времени меняй протезы, ибо каждый год появляются улучшенные конструкции. Но...

«Нет! – сказал Сергей Сергеевич. – Я найду ту, которая полюбит меня. Она должна быть молодой, умной, красивой, доброй, отзывчивой, верной».

И не просто сказал, а действовал.

Понимая, что девушки сами к нему не придут, он начал их искать: ходить в театры, на банкеты, семинары, заседания различных клубов, завел переписку в Интернете (Интернет в России тогда только-только начинал развиваться).

Он запретил себе романы на работе. Как отрубил. Хотя именно там на него посматривали с особым интересом лаборантки, молоденькие сотрудницы научного отдела, ибо имя его в фирме, которую он возглавлял, было окружено ореолом тайны, романтики и восхищения.

Составил для себя четкую систему действий: план устройства личной жизни.

Как действовал Сергей Сергеевич?

Он знакомился с какой-нибудь девушкой. Недели две-три говорил с ней только по телефону. Раз в неделю новая знакомая получала от него удивительно нежные письма, на которые нужно было отвечать. Посылные приносили ей цветы, конфеты, забавные сувениры.

«Я хотел понять своих знакомых, – объяснял Сергей Сергеевич, – узнать, насколько они образованны, как мыслят, что читают, чем интересуются, как говорят по телефону, в какой степени могут понять другого человека, умеют ли его слушать».

Наконец он назначал первое свидание (скажем, в кафе) и при этом предупреждал:

– Если меня не будет, вы проходите, вас усадят за столик. Это мое кафе – там есть мой столик.

Девушка приходила. Ее подводили к столику с табличкой «Стол заказан».

Через пятнадцать минут появлялся Сергей Сергеевич.

Дымчатые очки, скрывающие глаза. Мало говорил, умело задавал вопросы, внимательно слушал, мало ел, но постоянно что-то подавал ей правой рукой. Потом извинялся, объяснял, что ему нужно позвонить, отходил.

Через короткое время к столику подходил официант и предлагал девушке довести ее до машины. В автомобиле уже ждал Сергей Сергеевич. Он довозил ее до дома.

– Вы простите меня, но я не буду провожать вас до квартиры, – говорил он, прощаясь.

Так продолжалось месяц. Хороший ужин, подарки, проводы домой.

В конце концов она не выдерживала и спрашивала:

– Почему наши встречи проходят так странно?..

– Я боюсь, – говорил он. – Ты такая хорошенькая, такая молоденькая, а я уже старый. Боюсь показаться назойливым. Мне просто хочется делать тебе приятное, побыть в твоём обществе. Если тебе это в тягость, я же действительно старый человек – мне почти сорок лет, то можем прекратить наши встречи хоть сейчас. – И тихим голосом добавлял: – Но я бы этого не хотел.

– Ой, какая же это старость, – восклицала она искренне, – тебе всего 38 лет!

Тогда он как бы нехотя признавался ей:

– У меня ведь не рука, а культя. Ты же давно обратила внимание на мой протез.

– Ой, какая ерунда! – произносила она, обнимая его.

Но он прощался.

Затем наступала вторая часть – театральная.

Ритуал соблюдался.

Встреча, просмотр спектакля, мгновенное исчезновение. Сотрудник театра подводил девушку прямо к машине, Сергей Сергеевич довозил ее до дому и, не выходя из авто, прощался.

Она опять не выдерживала, опять задавала свой вопрос:

– Ну почему все так странно?! Давай зайдем ко мне, попьём чаю, посидим, послушаем музыку...

Он отвечал ей, чуть отвернувшись в сторону:

– Посидеть можно и у меня: прекрасная квартира, много интересных книг, собрание гравюр... Но, признаться, я не просто прихрамываю. Мне все еще трудно ходить. Это не моя нога – протез. – И он стучал рукой по протезу своей левой ноги.

Она смотрела на него и опять же искренне восклицала:

– Милый, ты такой умный, ты так много знаешь, с тобой так интересно! Это мелочь – протез ноги! Пойдем ко мне!

– Нет, – обрывал он, – в другой раз.

Проходил еще месяц.

«Мне хотелось понять, – говорил Сергей Сергеевич, – есть ли у моих девушек терпение. Умеют ли они ждать? Способны ли они на сочувствие, могут ли сдерживать себя? Я же искал любви, а не девушку для развлечения».

Следующий месяц уходил на поездки по городу. Он показывал ей ночной город, рассказывал об архитектуре, вспоминал о детстве, а самое главное – о многом расспрашивал: как она жила, как прошло ее детство, о чем мечтает? И никакого секса. Даже невинного поцелуя не позволял себе.

А на девятой или десятой ночной прогулке по городу, прощаясь, он снимал свои дымчатые очки и говорил:

– Ты не все обо мне знаешь. У меня один глаз поврежден, плохо видит.  
Маленькое замешательство.

Но она произносила:

– Какие мелочи, милый! Я полюбила тебя. Каким бы ты ни был, я очень люблю тебя. Да, ты старше; да, твоя нога, рука... Но ты умница, ты добрый, ты благородный. Может быть, ты когда-нибудь расскажешь про себя, что случилось с тобой, почему у тебя все так сложно?..

Он уклонялся от ответа.

– Не будем говорить о моем прошлом. Поедем ко мне домой, хочешь? Ты же призналась мне в любви.

После этого они приезжали к нему.

В последнюю очередь Сергей Сергеевич рассказывал о своей вставной челюсти и признавался, что при поцелуе она может выпасть.

Тем не менее роман расцветал. Встречи, проводы, совместный отпуск...

Таких романов было несколько.

Почему несколько? Да потому, что не все девушки выдерживали его требовательный характер, не все до конца представляли трудности жизни с инвалидом. И он расставался с ними.

«Да, наверное, я поступал ужасно, – рассказывал Сергей Сергеевич, – но как только начинался роман с девушкой, я тут же искал ей замену, предчувствуя, что через три-четыре месяца, максимум пять, я могу стать ей в тягость. Она или будет мне изменять, или, сдерживаясь, доведет себя до невроза».

Очередной роман. И через полгода – озарение: ему больше никто не нужен, можно больше не искать. Шестая девушка стала его женой.

Разница почти в двадцать лет. Но это ее не пугало.

Она родила ему сына.

Они живут дружно. Сначала отметили годовщину со дня свадьбы, потом пятилетие...

Он издает свои книги, ездит за границу, преподает.

Такая жизнь у Сергея Сергеевича.

Я хотел бы, чтобы читатель (да простится мне дидактичность) сделал два вывода.

Нет безвыходных положений. Нужно верить в собственное «я».

Как же мы, люди, у которых две ноги и две руки, два глаза и не вставные челюсти, – как же мы не умеем пользоваться тем, что нам дано природой?!

Есть такой афоризм в Японии: «Если у вас нет трудностей, купите их – тогда вы большего добьетесь в жизни».

Если вам станет невыносимо трудно, если все начнет валиться из рук, если вы столкнетесь с изменой близкого человека – пожалуйста, вспомните историю, которую вы только что прочитали.

## **№ 44. ЧЕМ РАЗЛИЧАЮТСЯ ПОНЯТИЯ «СЕКС», «ЭРОТИКА», «ПОРНОГРАФИЯ» С НАУЧНОЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ?**

*Идут съемки порнофильма. Режиссер:  
– Камера, мотор! Первый вошел, второй вошел, третий вошел! И  
все вместе восклицают вау...  
(Из киношных баек)*

Секс – половые отношения, приносящие удовлетворение обоим.

Эротика – то, что стимулирует половое влечение, а нередко и помогает сохранить хорошую сексуальную форму.

Порнография – все, что опошляет секс, придает циничную окраску сексуальным отношениям, вытесняет красоту, заменяя ее грубым натурализмом.

Ученые из США исследовали: почему мужчины и женщины по-разному воспринимают порнографию?

С этой целью изображения гетеросексуальных половых актов демонстрировались 45 молодым мужчинам и женщинам в возрасте от 23 до 28 лет. За глазами добровольцев следила электронная система, отмечая, куда и сколько времени был направлен взгляд.

По мнению психологов Кима Уоллена и Хизер Рупп, мужчины, перед тем как посмотреть на самые откровенные области порнографической картинки, подолгу задерживаются, разглядывая лица изображенных на ней женщин. Женщины же сразу начинают смотреть на то, что обычно скрыто одеждой. Кроме того, женщины смотрят картинки дольше мужчин.

Исследователи также заметили разницу в поведении женщин, принимающих и не принимающих гормональные контрацептивы. Выяснилось, что те, кто не пил таблеток, сразу интересовались непосредственно половым актом, а вот женщины, которые принимали контрацептивы, сначала разглядывали фотографию в целом и разные не относящиеся непосредственно к «делу» аксессуару вроде ювелирных украшений на модели.

По мнению ученых, разница объясняется просто: женщинам достаточно легко определить, возбужден ли мужчина, просто поглядев на некоторую область его тела. Мужчинам же приходится догадываться об этом по тем или иным косвенным признакам.

## № 45. ЕСТЬ ЛИ ЧЕТКАЯ ГРАНЬ МЕЖДУ ПОРНОГРАФИЧЕСКИМИ ИЗОБРАЖЕНИЯМИ И ЭРОТИЧЕСКИМИ?

*Эротика и секс по телефону.*

*– Я чувствую твои губы и руки... Бархат твоей кожи... Я задыхаюсь... еще немного, и...*

*– Подождите минуточку! У меня чайник закипел!*

*(Из жалобы абонента в службу «Секс по телефону»)*

Нет, четкой грани нет и быть не может.

Порнография традиционно осуждалась. Считалось, что она «принижает высокие морально-этические аспекты сексуальной жизни». До сих пор не существует научных работ, в которых бы доказывалось отрицательное влияние порнографии на психику человека. (Правильно поступают страны, которые объявили жестокую борьбу с порно, где принимают участие дети.)

Как правило, мужчины живее реагируют на порнографию, чем женщины. Некоторые западные ученые рекомендуют даже рассматривать порнографические изображения мужчинам, испытывающим трудности в интимной жизни.

Для подростков и молодежи порнография порой служит наглядным пособием при отсутствии настоящей учебной литературы. В то же время в порнографических произведениях есть элементы сексуальной патологии, что может отрицательно сказаться на психике, особенно если это психика ребенка.

Приведу два письма из читательской почты, когда авторы неправильно называют порнографией эротическое искусство.

*«Я женат, у меня двое детей, семья благополучная...*

*Вношу предложение: как можно быстрее издавать добротные, красочно оформленные журналы с приемлемыми для общества вариантами, способами секса, с пояснениями компетентных лиц. До каких же пор мы будем скромничать, играя роль святых?*

*Скажу, что мы, насмотревшись с женой порнографии... Честное слово, это активизирует! А о том, что и как мы делали, вы можете догадываться».*

*Константин Н., 47 лет, служащий*

*«Мне кажется, что порнография – будь то фильм, плакат, открытка – в некотором роде воспитывает в человеке чувство прекрасного. В самом деле, что же плохого, если мы видим обнаженную женщину с красивыми, правильными пропорциями тела?*

*Уверен, каждому мужчине было бы приятно находиться рядом с такой спутницей. И любая женщина поймет, что, имея такие, еще лучшие или просто нормальные данные, у нее больше шансов выйти (встретить, заполучить) своего единственного и родить здоровых детей.*

*Увы, я слышу злорадные усмешки и грозные выкрикивания в свой адрес».*

*Илья В., 22 года, рабочий*

Ни злорадствовать, ни упрекать я не собираюсь. Но, видимо, это как раз те случаи, когда авторы писем путают эотику и порнографию.

## № 46. СЛЫШАЛА О ТАНТРА-ЙОГЕ, СЕКС-ЙОГЕ – ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

*После брачной ночи муж просыпается, тихонько встает и идет на кухню. Там готовит кофе, бутерброды, ставит это все на поднос и несет жене.*

*– О, какой ты милый!*

*– С завтрашнего утра ты будешь делать то же самое и каждый день.*

*(Из рассказов увлеченного секс-йогой)*

Тантра-йога – учение столь же древнее, как и индуизм, появившийся за 3,5 тысячи лет до нашей эры. Индусы, как известно, изучали сексуальность педантично и с той же настойчивостью, с какой изучали математику, астрономию...



Заниматься тантра-йогой можно, если вы человек, искушенный в сексе, имеете постоянного партнера, если есть время, желание, способность преодолевать трудности, связанные с сексом.

Слово «йога» означает метод соединения индивидуального духа с духом общим. Этим словом легко можно обозначить любые действия, направленные на достижение человеком цели. В мире существует много видов йоги: классическая хатха, раджа, карма...

Бог Кришна говорил: «Мой культ бывает трех родов: ведический, тантрический и смешанный. Человек может поклоняться мне в том из этих трех родов, который он предпочитает».

Ведический – понимается как тропа умеренности и безбрачия. Тантрический – как тропа опыта. Смешанный – как тропа главы семьи.

Секс-йога больше рассказывает именно о сексе, это учение может быть полезно семейным людям.

В нашей стране ходила ксерокопия книги (долгое время не издававшейся) «Секс и йога» (перевод с английского), выпущенной в Лондоне в 1968 году. В ней рассказывается о половых органах, половой зрелости, менструальном цикле, климаксе, старении, о роли йоги в поддержании здоровья и потенции, о нарушениях половой системы, которые можно устранить упражнениями йоги.

В ответах на ряд вопросов я использовал советы йоги – они помогут людям лучше узнать себя в сексуальном плане, решить различные проблемы, возникающие в интимной жизни.

По тантра-йоге цель полового акта – не исступленное удовольствие, а то единение, слияние, которое могут испытать мужчина и женщина, если они достигают экстаза.

Тантристы утверждают, что оргазм у мужчин носит случайный характер, и если он все же наступает, то мужчины должны быть способны втянуть семя обратно, то есть им надо умело управлять своим семяизвержением. Секс не только и не столько ради продолжения рода, а скорее ради ощущения гармонии в себе, в мире, себя с миром.

Для того чтобы заниматься тантра-йогой, необходимо изучить особую систему самоусовершенствования. Ряд положений тантра-йоги я использую при ответах на вопросы, касающиеся технологии секса.

## № 47. НАСКОЛЬКО ПОЛЕЗНА НА ПРАКТИКЕ ДАО-ЛЮБОВЬ?

*Проводили опрос среди студентов разных институтов: за какое время они могут выучить китайский язык?*

*Подходят к студенту Института стран Азии и Африки:*

*– Как быстро китайский выучишь?*

*– Ну, года за два.*

*Спрашивают студента филологического факультета МГУ:*

*– Как быстро китайский выучишь?*

*– Ну, где-то за год.*

*Приходят к студенту физического института:*

*– Как быстро китайский выучишь?*

*– Методичка есть?*

*– Есть!*

*– Ну, сейчас докурю – и пошли сдавать...*

*(Из студенческого фольклора мифистов)*

Это китайская сексология. Цель Дао-любви – помочь каждому человеку понять себя.

Многие мужчины боятся женщин – когда тайно, когда открыто. Боятся, к примеру, что женщина, обнаружив у мужчины мягкий половой член, без эрекции, потеряет к нему уважение как к человеку, как к партнеру. Дао-любовь утверждает, что любой мужчина может управлять своей эрекцией так, как ему хочется, и всегда в состоянии удовлетворить женщину.

По учению Дао, нужно безгранично любить Вселенную и все живущее в ней. Человек не имеет права разрушать свое здоровье курением, наркотиками, алкоголем, неправильным питанием, нездоровыми привычками. Только соблюдая все правила жизни, он сможет применить учение Дао в практике секса. Даосизм настоятельно рекомендует каждому развивать вкус к прекрасному, вести здоровый образ жизни, уметь наслаждаться земными и небесными радостями. Врачи-даосы считали, что занятие сексом столь же естественно для человека, как то, что он спит, ест, то есть это нормальное проявление физиологии, биологии и психики. По Дао-любви, мужской оргазм и эякуляция – это не одно и то же. Оргазм человек может испытывать без эякуляции.

Дао-любовь написана опозитизированным языком. Многие наблюдения даосов и сегодня не выглядят анахронизмами. Например, пять признаков женского удовлетворения:

*«1. Ее лицо краснеет и уши горячие. Это значит, что мысли о занятиях любовью захватили ее разум. В этот момент мужчина должен умеренно начинать сношение в дразнящей манере, очень неглубоко ввести и ждать, наблюдая за последующей реакцией.*

*2. Ее нос потеет, а соски – набухают. Это значит, что огонь ее страсти несколько повысился. Нефритовый пик может теперь войти в глубину «собственного желоба» (5 дюймов), но не глубже этого. Мужчина должен ждать усиления страсти перед тем, как вводить глубже.*

*3. Когда ее голос понижается и из горла вырываются звуки сухие и хриплые, ее страсть усилилась. Глаза закрыты, язык высовывается, она дышит часто и заметно. В это время мужской стебель нефрита может свободно входить и выходить. Половое общение постепенно достигает экстаза.*

*4. Ее красный шар (наружные половые органы. – В. Ш.) обильно смазывается, и огонь страсти близок к вершине, а каждый толчок вызывает истекание смазки. Его нефритовый пик легко касается долины воднокаштановых зубов (глубина – 2 дюйма). Теперь он может*

*использовать такой метод: один толчок влево, один вправо, один медленно и один быстро или какой-нибудь другой метод в зависимости от желания.*

*5. Когда ее золотой лотос (ноги) поднимается так, будто она хочет обнять им мужчину, ее огонь и страсть достигли вершины. Она оборачивает свои ноги вокруг его талии и двумя руками держит его за плечо и спину. Язык остается высунутым. При появлении этих признаков мужчина может глубже войти в долину глубокой камеры (5 дюймов). Столь глубокие толчки позволяют ей достичь экстаза всем телом».*

Это почти соответствует описаниям современных сексологов.

Для того чтобы следовать Дао, необходимо уметь расслабляться, быть естественным – только тогда можно обрести бесконечную силу, которую дает Дао-любовь для интимной жизни. Некоторые ее положения я использую, отвечая на вопросы, связанные с техникой секса.

Но учтите: Дао-любовь рождена Востоком, с его философией, системой воспитания, отличной от европейской. Поэтому далеко не все мы сможем и захотим применить в повседневной жизни.

## № 48. СЕКС И ГЕДОНИЗМ – КАК ЭТО ПОНИМАТЬ?

– Девушка, можно вас на минутку?

– Одна минуточка – один доллар.

– С удовольствием!

– С удовольствием – дорожке.

(Из фольклора «ночных бабочек»)

Гедонизм – греческое слово, означающее наслаждение. Для приверженцев гедонизма наслаждение – высшее благо.

Все, что доставляет наслаждение, – хорошо. Все, что не доставляет, – не стоит внимания и сил. Стремление к наслаждению рассматривается гедонизмом как основное движущее начало человека, передающееся ему по наследству.

Противоположность гедонизма – аскетизм. Все, думаю, знают, что аскет – это человек, отказывающий себе почти во всем, кроме того, что сохраняет ему жизнь.

Один из основных представителей гедонизма – философ Аристипп (IV век до н. э.). Он, видя высшее благо в достижении чувственного удовольствия, разработал теорию гедонизма; в дальнейшем ее развили Эпикур и его последователи.

Эпикурейцы позже утверждали, что удовольствие и счастье можно находить всегда только в хорошем самочувствии, в постоянном и независимом желании и, конечно, в чувстве свободы. Само по себе это отлично, но может привести к эгоизму. Только о себе, только для себя и только для собственного наслаждения! Не маловато ли?

Знаменитый Гиппократ (V–IV века до н. э.), создавший основы врачебной этики и учение о темпераментах, писал, что частые половые сношения укрепляют и увеличивают половой член, а воздержание уменьшает его. В то время считалось, что мастурбация – причина многих заболеваний: мол, семя необходимо для нормального развития человека, и потеря семени равносильна потере здоровья. Медики того времени уверяли, что семя скапливается, поступая из всех частей тела, и прежде всего из головы. Родилась теория так называемой герокомии: мужчина якобы сможет омолодиться, если будет постоянно вступать в половую связь с юной девушкой. От девушки в его организм перейдут необходимые ему вещества.

Библейский царь Давид держал при себе Овигею, молодую девушку из племени Сунам, что помогало ему, согласно легенде, чувствовать себя молодым.

Гиппократ утверждал, что мужественность и положительные качества взрослого мужчины через его семя передаются подросткам. Такая точка зрения способствовала развитию педерастии и гомосексуализма в античной Греции: не просто наслаждение, получение сексуального удовольствия взрослыми мужчинами, имеющими половые контакты с подростками, но и стремление при этом передать свою мужественность.

В Средние века герокомия была отвергнута, но в конце XIX века о ней вновь вспомнили, и появилась теория о своеобразных биотоках, которые могут возникнуть при сексуальном возбуждении и способствовать целебному воздействию.

Итак, гедонизм – это не духовное наслаждение двух любящих, а главным образом чувственное наслаждение.

Правда, Аристотель, справедливо считая, что человеку нужно максимально развивать свои индивидуальные способности, и рекомендуя всегда и во всех ситуациях поступать в соответствии с законами разума, призывал сдерживать страсти и избегать крайностей, сколь бы человек ни был предрасположен к гедонизму.

Сегодня мы встречаем людей, даже не знающих о том, что они подвержены гедонизму, и не всегда способных понять свое поведение. Это те, кто легко вступает в любые сексуальные контакты ради получения удовольствия, без заботы о партнере.

## № 49. ЧТО ТАКОЕ СЕКСУАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ, КАК И В ЧЕМ ОНО ПРОЯВЛЯЕТСЯ?

*В суде:*

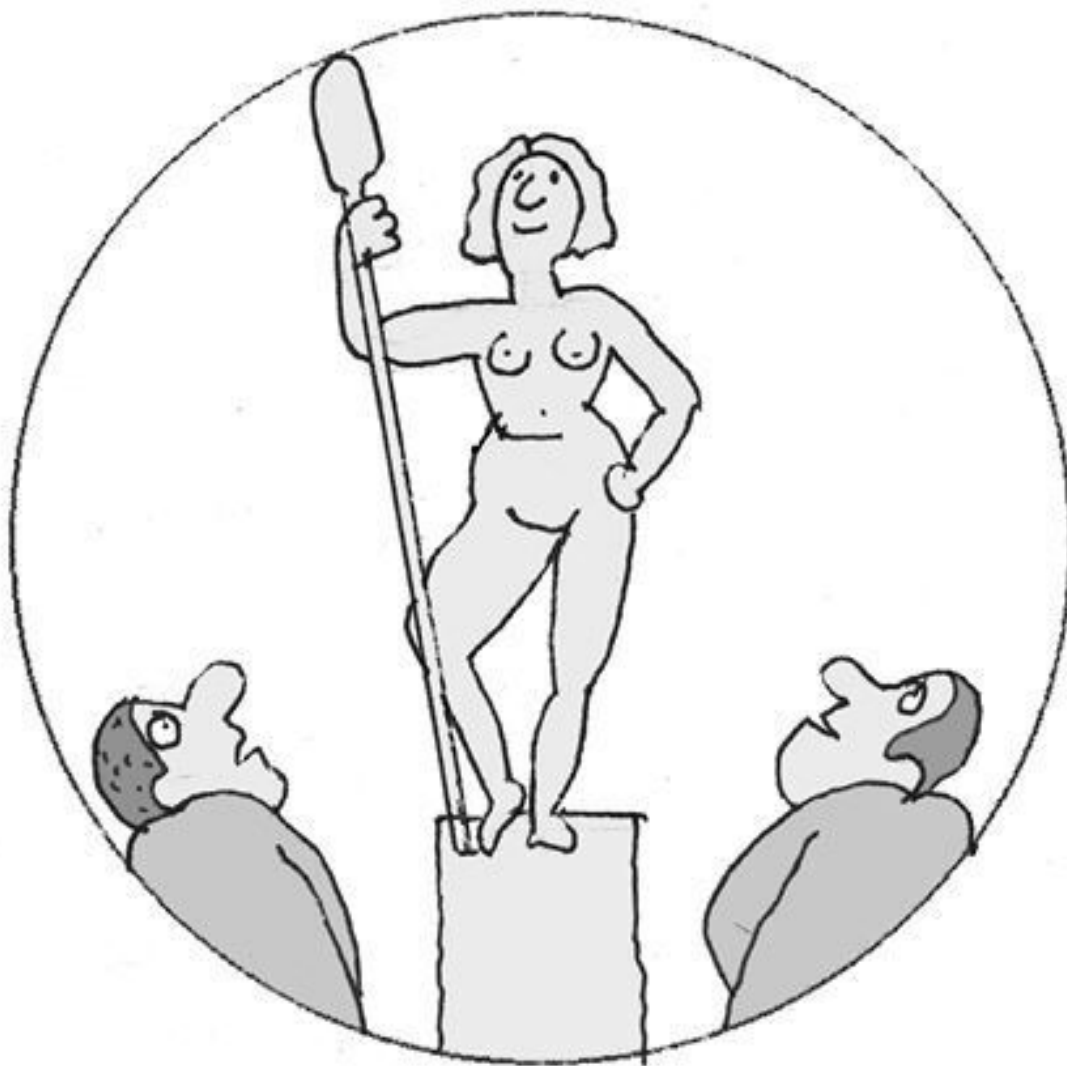
*– Гражданка Петрова, мы рассматриваем ваш иск к гражданину Смирнову. Когда был этот случай изнасилования?*

*– Он был все лето...*

*(Из записок адвоката)*

Начну с письма.

«Всех по одной мерке нельзя мерить. Да, с настоящими проститутками надо серьезно бороться. А вот как быть с теми женщинами, которые желают получить удовольствие, а возможности нет?»



Опишу от чистого сердца один случай. Моя племянница потеряла двух мужей. Ей 31 год, сыну 10. Поехал узнать, как она живет, трудно ведь четвертый год без отца воспитывать сына.

Легли спать в одной комнатухе. Посреди ночи она подходит ко мне, плачет и давай целовать. Я спрашиваю: «Что с тобой?!» Халат расстегнут, грудь обнажена и низ тоже, говорит: «Хоть ты пощупай, какие они...» А сама повалилась, ну и за мой низ. «Глупая ты», – говорю. Она: «Я дура, но пойми, не могу, пожалей меня, дядя». Ну, я и согрешил. Потом она ушла в ванну и долго там плакала, да еще как.

Простите, как теперь ее называть, проституткой или нет? Сам не могу понять до сих пор. А может, и я дурак, тоже не знаю».

*Василий С., 53 года, рабочий*

Легче всего осудить человека. Но куда важнее понять. Приведенное письмо – не самый яркий пример снятия сексуального напряжения. «Не судите, да не судимы будете» – вспоминается невольно.

Каждому возрасту присуще свое сексуальное развитие. Порой оно набирает такую силу, что сдержать его бывает почти невозможно.

Сексуальное напряжение для человека дискомфортно: появляется ощущение бегающих мурашек, неестественный жар, идет сильный прилив крови к голове, возникает нервная суетливость, беспокоит, тревожит, мешает общее томление в половых органах. Человек (это относится и к мужчинам, и к женщинам) становится сверхвосприимчивым и одновременно потерянным. Хочет любым путем испытать оргазм, снять сексуальное напряжение. Духовное начало подавляется физическим. Потом, после достижения оргазма, человек может испытывать стыд, неловкость, разочарование. Но в момент сексуального напряжения он забывает обо всем на свете, оказывается «зацикленным».

## № 50. ЧТО ТАКОЕ СУБЛИМАЦИЯ?

*Обвиняемый:*

*– Сказали, что у жены дома любовник, прибегаю – окно открытое, выглядываю, вижу – бежит он. Хватаю тумбочку и кидаю в него...*

*Из показаний потерпевшего:*

*– Занимаюсь спортом, бегу. Вдруг откуда ни возьмись – эта тумбочка...*

*Из показаний свидетеля:*

*– Сижу я, значит, в тумбочке...*

**(Из записок травматолога)**

Сублимация – это перенесение, то есть переключение сексуальной энергии на социальную деятельность.

Сублимация позволяет отвлечься от навязчивых идей, связанных с сексом, от состояний, мешающих нормально жить, учиться, работать, отдыхать.

Сублимация помогает полнее ощутить себя человеком и способствует более полному восприятию жизни, что как бы вытесняет сексуальные проблемы.

По Фрейду, сублимация – это отклонение энергии сексуальных влечений от их прямой цели (получения удовольствия и продолжения рода) и направление ее к несексуальным целям.

## № 51. ЧТО ОЗНАЧАЕТ ВЫРАЖЕНИЕ «ДЕВИАЦИИ ПОЛОВЫЕ»?

*Бедуин едет на верблюде. Вдруг им настолько овладело желание, что он тут же решил его удовлетворить. Слез с верблюда, положил у его задних ног тюк, взобрался... Только собрался бедуин овладеть верблюдом, как тот сделал несколько шагов вперед.*

*Бедуин передвинул тюк и снова залез на него. Верблюд опять отошел.*

*Так бедуин гонялся за верблюдом, а тем временем в небе над ним потерпел аварию самолет, и из него выпала стюардесса. Бедуин чудом успел подставить руки, и в его объятиях оказалась девушка.*

*– Что я могу для тебя сделать, мой спаситель? Говори! – преданно воскликнула она.*

*– Слушай, поддержи верблюда! – произнес бедуин.*

**(Из непридуманных рассказов)**

Это отклонения от общепринятых форм полового поведения. К болезненным состояниям такие отклонения, как правило, не относятся, в отличие от перверсий. Скажем, взаимная мастурбация: нормой назвать нельзя, но и болезнью – тоже.

## № 52. С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ПСИХОЛОГИИ И МЕДИЦИНЫ МУЖСКОЙ ОНАНИЗМ ВРЕДЕН ИЛИ ПОЛЕЗЕН?

– В какой раздел библиотеки поставить книгу «Онанизм»?

– В раздел «Умелые руки».

*(Из ответа студента библиотечно-технического техникума на практике)*

Онанизм абсолютно не страшен, если не вызывает душевного раздвоения, душевной боли и не превращается в навязчивую идею, когда человек просыпается с мечтой о том, как и где, когда он сможет заняться онанизмом: в ванной, в туалете, в постели... Сегодня, завтра, послезавтра...

Когда это приводит к неврозу, мешает жить, необходимо воспользоваться помощью психотерапевта, сексолога. Известны случаи, когда человек, переживающий из-за онанизма и относящийся к нему с преувеличенной опаской, обращался к помощи медиков и после двух-трех сеансов психотерапии обретал душевное равновесие, начинал нормальную половую жизнь и об онанизме вспоминал как о подростковой, юношеской забаве, кратком эпизоде в своей жизни.

Конечно, человек, пытающийся заниматься онанизмом по 10–20 раз в день, может довести себя до изнеможения. В первый раз все нормально, второй – ничего, третий – так себе, а на четвертый приходится делать все больше усилий для того, чтобы вылилась сперма, и как следствие рождается страх: «Я импотент, у меня ничего не получается!» Навязчивое желание во что бы то ни стало увеличить количество онанистических актов – это уже отклонение, которое надо лечить.

К онанизму нужно подходить разумно. Прежде всего не бояться его и понимать: это моя рука, это мой член, я в любую минуту могу собственной рукой дотронуться до собственного члена, а могу и отложить на 15, на 20 минут, если угодно, и на неделю, на месяц.

У мужчины порой возникает непреодолимое желание заняться онанизмом – хочется, и все тут. Толчком может послужить эротическая картинка, какое-либо возбуждающее воспоминание.

Если желание настолько велико, что его не удастся подавить рассудком и невозможно реализовать нормальным сексом, то лучше прибегнуть к собственной руке, чем идти и «снимать» первую попавшуюся девушку или, что куда страшнее, насиловать ее.

Подавить желание, право, не так сложно, как кажется. Надо отвлечься. Помогает холодный душ. Зарядка: 20 приседаний, 30 подпрыгиваний, 12 подтягиваний на турнике, пробежка по улице. Интересный детектив по телевизору, взгляд на себя в зеркало, самовнушение: мол, обойдусь, – и похвалить себя, если удалось перебороть желание. Но ни в коем случае не казнить себя, если не смогли удержаться, не говорить, что «это в последний раз». Онанизм, пожалуй, и страшен тем, что человек привыкает обманываться. Клянется: «В последний раз», – а внутренний голос шепчет: «Врешь, голубчик, сорвешься!» Проходит время – и действительно можно сорваться и ругать себя: какой я безвольный, слабый, страдаю пороком и не могу от него избавиться... Лучше не давать клятв. Скажите сами себе честно все как есть, примите как данность, с которой тогда легче будет бороться.

Нормальная половая жизнь в 10, в 100, в 1000 раз лучше, полезнее, приятнее, чем любой онанистический акт.

На одном из форумов в Интернете я набрел на забавный отклик на прежнее издание своей книги. Улыбнулся. Наверное, улыбнетесь и вы. Читайте.

«В 12 лет тайком прочел книжку Шахиджяна «1001 вопрос про ЭТО», нашел там описание онанизма. Попробовал на себе. Первый раз, когда почувствовал, что скоро кончу, – вдруг стало страшно, и я перестал. Но во второй раз довел дело до конца. Задумчиво глядел на первую в своей жизни сперму и мысленно поражался: «И от ЭТОГО появляются дети?!»

## **№ 53. ЧТО ПОДРАЗУМЕВАЕТСЯ ПОД ПОЛОВЫМИ ИЗВРАЩЕНИЯМИ, ЕСЛИ ГОВОРЯТ, ЧТО МЕЖДУ ДВУМЯ ЛЮБЯЩИМИ ДОПУСТИМО ВСЕ?**

*Парижское «Эротическое кафе». Входит молодой человек, его спрашивают:*

*– Вам девушку?*

*– Нет.*

*– Женщину?*

*– Нет.*

*– Мужчину?*

*– Нет.*

*– Что же вам нужно?*

*– Мне бы рыбки...*

*– Ну знаете, сколько живу, но такого извращения не видел!*

*(Из наблюдений туриста)*

Точной формулировки извращений в медицинской литературе нет. Существует слово «перверсия», которым обозначают отклонения от нормы. Таких отклонений много.

Что же касается границы между нормой и извращением, то каждый воспитанный человек легко ее определит в своих сексуальных контактах. Если в требовании партнера вас что-то унижает, оскорбляет, то это уже можно считать извращением, ибо это извращенное отношение человека к человеку. Скажем, садизм. Психиатры исследуют причины перверсии и находят пути лечения.

## **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.