



ИСКУССТВО
интимного
СЧАСТЬЯ

Часть средств,
полученных от реализации книги,
будет перечислена
Украинскому фонду культуры на реализацию программы
«Мир и молодежь»

*Искусство
интимного
счастья
в супружестве*

4-е издание, дополненное

Киев
Украинский фонд культуры
1990

ББК 51.204.5
И86
УДК 613.89

Составлено В. С. Лозинским, А. А. Кузьменко (Киевский городской центр здоровья) по изданиям:
Логинов А. А. Мужчина и женщина.
Отношения полов, — Минск: Польша, 1987;
Кушнирук Ю. И., Щербаков А. П.
Популярно о сексологии: —
К.: Наук, думка, 1988.

На обложке — гравюра Стасиса Красаускаса из цикла «Книга цесни песней Соломона»
Иллюстрации Л. Г. *Горишняк*
Редактор Я. Е. Мироненко

Искусство интимного счастья в супружестве / Сост. И86 В. С. Лозинский, А. А. Кузьменко. — 4-е изд.,
доп. — К: Укр. фонд культуры, 1990. — 111 с.; ил. ISBN 5-11-003885-6

В книге даны ответы на многие вопросы интимных отношений, возникающие у будущих супругов: сексуальная индивидуальность мужчины и женщины, психология интимных отношений, готовность супругов к половой близости, предотвращение дисгармонии в интимных отношениях, оптимальный режим половой жизни в супружестве и др.

Для широкого круга читателей, в первую очередь для молодежи, готовящейся к супружеской жизни.

И М211(04)-90

4108110100-197
ББК^{5*}-204.5

ISBN 5-11-003885-6

А. К. Горишняк, 1990

® В^о Лозинского.
А. А. Кузьменко, 1990 © Иллюстрации

Оглавление

Предисловие (А. А. Логинов)	6
Еще не муж и не жена	7
Первая брачная ночь	16
Немного о супружеской гармонии	20
О половой несовместимости	21
Психология сексуальных отношений	23
Анатомо-физиологическое обеспечение половой функции (Ю. И. Кушнирук, А. П. Щербаков)	26
Сексуальная индивидуальность мужчины и женщины (А. А. Логинов)	38
Сексологические основы интимной близости	40
Готовность супругов к интимной близости	40
Предотвращение дисгармонии в интимной супружеской жизни	62
Предупреждение и преодоление половой несовместимости	63
Поиск сексуальной гармонии	64
Оптимальный режим половой близости	72
Психосексуальное здоровье	73
Профилактика психосексуальных расстройств	75
Аист пусть отдохнет	80
Интимные отношения в пожилом возрасте	87
Трудности в интимных отношениях супругов и их преодоление	90
Понятие о половой слабости	90
О половой холодности и аноргазмии	93
Советы для самореабилитации и профилактики сексуальных осложнений	96
Любовь и взаимопонимание супругов	97
Советы и рекомендации мужу и жене	98
Еще один узелок на память (В. С. Лозинский)	100
Прочные семейные отношения (А. А. Логинов)	106
Список рекомендуемой литературы	108

Предисловие

«Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему» (Л. Толстой). Эта мысль великого писателя имеет прямое отношение к нашему разговору: все супружеские пары, несчастливые в сексуальном отношении,

несчастливы по-своему. И причина этих несчастий, как правило, не врожденные недостатки супругов, а их сексуальная невоспитанность и неграмотность



Гармония супружеских интимных отношений — это большое искусство. Овладеть им может каждый из нас. И познать много минут счастья, которое окрасит все наше супружество.

Еще не муж и не жена

Основой брачного союза между мужчиной и женщиной должна быть взаимная любовь. Взаимная — независимо от возраста вступающих в брак.

Возможен ли брак без взаимной любви? Возможен, и не такое уж это редкое явление, особенно в прошлом. Вспомните судьбу матери Ольги и Татьяны Лариных, героинь романа А. С. Пушкина «Евгений Онегин»:

*...Рвалась и плакала сначала,
С супругом чуть не развелась;
Потом хозяйством занялась,
Привыкла и довольна стала.
Привычка свыше нам дана:
Замена счастью она.*

.....

*Привычка усладила горе,
Не отразимое ничем;
Открытие большое вскоре Ее утешило совсем:
Она меж делом и досугом
Открыла тайну, как супругом
Самодержавно управлять,
И все тогда пошло на статъ.*

«Но муж любил ее сердечно...», — продолжает далее Пушкин. Вот что скрепляло брачный союз Лариных!

А возможен ли брак вообще без любви с обеих сторон, по сложившимся обстоятельствам? Возможен. Встречается. Но, к сожалению, он обычно кончается разводом; и лишь в крайне редких случаях это вполне прочный семейный союз сумевших полюбить друг друга людей.

А как относиться к браку по расчету? Чтобы ответить на этот вопрос, уточним, что же такое расчет. Если мужчина или женщина, особенно молодые, вступая в брак, скрупулезно подсчитывают заработок и квадратные метры жилой площади избранницы (избранника), если поводом для заключения брака является материальный достаток — дорогая мебель, машина, дача и т. д. — это один расчет. Брак, заключенный на осно-

вании такого расчета, вряд ли будет счастливым и продолжительным. Если же брак основан на реальной оценке возможностей для благополучной совместной жизни (социальная зрелость, психологическая и интеллектуальная совместимость, общность интересов, желание иметь детей, материальная обеспеченность — настоящая и будущая) — это уже другой расчет. На его основе чаще всего и создаются благополучные семьи, в которых между супругами из года в год растет чувство взаимной симпатии и любви.

Как относиться к бракам, состоявшимся по рекомендациям друзей, знакомых, соседей, в результате посещения клубов знакомств, по объявлениям в газетах, с помощью «электронной свахи»? Трезво, разумно, с пониманием. В жизни могут возникнуть ситуации, когда нет возможности завести личное знакомство, а желание создать семью есть. Заметим, что эта проблема очень актуальна. Многие юноши и особенно девушки в «возрасте любви» не могут устроить свою семейную жизнь (одна из причин — их преимущественное большинство в некоторых вузах, на предприятиях, в поселках, городах). А годы идут. Наступает пора, когда на танцах не познакомишься. Вот тогда-то и появляется необходимость в посредничестве, в том числе электронном.

Вот любопытные данные. В Венгрии в течение пяти лет распалось только 3 % браков, заключенных по совету «электронной свахи», в то время как обычных браков — в 10 раз больше. Преимущество «электронной свахи» явное и состоит оно в том, что машина выполняет конкретное задание «заказчика» — подобрать ему (ей) кандидата в супруги по определенным и желаемым параметрам. В машинной памяти заложены характеристики множества претендентов. Машина может сделать то, что недоступно человеку: найти среди огромного количества вариантов тот, который теоретически должен удовлетворить запросы искателя счастья.

Когда же должны начать формироваться брачные отношения? Не в физиологическом, половом смысле (брак и его гармония не есть только половые отношения), а в социальных, эстетических, интеллектуальных, этических и других проявлениях: до регистрации в загсе или после? Ответим сразу: после — уже поздно. Иногда безнадежно поздно! Не тогда, когда он и она

взволнованно признаются друг другу: «Я тебя люблю», а тогда, когда мужчина с уверенностью произнесет: «Я тебя люблю и прошу стать моей женой». К этому моменту мужчиной и женщиной все должно быть осмысленно, оценено и понято. Они должны быть уверены в том, что могут стать хорошими супругами.

Сколько нужно времени, чтобы узнать, друг друга, сказать трудно, пожалуй, невозможно. Бывает, что слишком длительное знакомство до брака не гарантирует его прочности и, напротив, любовь и брак с первого взгляда способны выстоять перед любыми испытаниями. Ученые по этому поводу спорят. Приводят данные статистики браков, которые кончились разводами, заключенных после длительного и после короткого знакомства. Рекомендации на основе статистики будут, на наш взгляд, весьма шатки. Можно лишь с определенностью сказать, что на любовь и брак с первого взгляда большее право имеют люди социально зрелые и с достаточным жизненным опытом. Молодым людям лучше не торопиться. Постараться понять, что между ними: любовь или влюбленность, так свойственная молодости.

Как не вспомнить старинный обычай помолвки, который уже ко многому обязывал. Хорошо, что он возрождается. Помолвка — очень важное событие в жизни тех, кто собирается вступить в брак. Со дня помолвки и до регистрации брака мужчина и женщина не просто влюбленные, а жених и невеста, т. е. люди, принявшие решение вступить в брак — добровольный союз. Это желание они, по нашему законодательству, официально фиксируют подачей заявления в загс. Законодательство не рассматривает такое заявление как обязывающий документ, но ведь к браку обязывает любовь, долг и совесть. Наречение женихом и невестой может произойти и до подачи заявления в загс.

Должны ли быть поставлены в известность об этом важном событии родители жениха и невесты? Должны. Даже если они против предстоящего брака. Выяснение позиций обеих сторон позволит предупредить возможные осложнения. К. Маркс в своем письме к П. Лафаргу, влюбленному в его дочь Лауру, писал: «На мой взгляд, истинная любовь выражается в сдержанности, скромности и даже в робости влюбленного в отношении к своему кумиру, но отнюдь не в непринужденном про-

явлении страсти и выказывании преждевременной фамильярности. Если Вы сошлетесь на свой темперамент креола, моим долгом будет встать с моим здравым смыслом между Вашим темпераментом и моей дочерью. Если, находясь вблизи нее, Вы не в силах проявлять любовь в форме, соответствующей лондонскому меридиану, придется Вам покориться необходимости любить на расстоянии»¹.

Хочется подчеркнуть, что вступление в брак должно быть мотивировано не только чувством любви, но и социальным правом на него, и в первую очередь материальной независимостью от родителей. Вот это и есть тот самый полезный и необходимый расчет. Если такая независимость есть — вступайте в брак и стройте свое семейное счастье.

Могут ли, имеют ли право вступающие в брак не внять родительским советам? Могут и должны, если советы эти недобрые. Но уж тогда не следует, и рассчитывать на моральную и материальную поддержку со стороны родителей. А если родители обеих сторон не возражают против брака, то просто необходимо до подачи заявления в загс познакомить их, а день подачи заявления отметить добрым семейным праздником, на котором по старому обычаю отец невесты объявляет детей (кавычки не нужны!) женихом и невестой. С этого времени уже не будет свиданий «под часами», в скверике или возле кафе. Жених и невеста начинают ходить друг к другу в дом на правах родственников.

В разъяснении к закону о браке говорится, что заключение его происходит по истечении одного — трех месяцев после подачи заявления в целях предотвращения легкомысленных браков. На наш взгляд, для легкомысленного брака недостаточно любого срока. Он может состояться даже после годичного испытания, будь такой «испытательный» срок. Скорее, это срок для того, чтобы привыкнуть к своему новому социальному положению — жениха и невесты.

Так что, дорогие женихи и невесты, относитесь к помолвке серьезно. Она — новый этап отношений между полами. Именно между полами. Поэтому в процедуре официальной помолвки, т. е. подачи заявления в загс,

¹ Маркс К., Энгельс Ф. *Соч.* — 2-е изд. — Т, 31. С. 435.

предусмотрено, что сотрудник загса должен знакомить жениха и невесту не только с условиями и порядком регистрации брака, но и удостоверяется, что они взаимно осведомлены о состоянии здоровья и семейном положении друг друга, а также разъясняет им права и обязанности как будущим супругам и родителям.

Законодательство запрещает заключение браков, если хотя бы один из вступающих в брак признается недееспособным вследствие душевной болезни или слабоумия. Есть множество других причин, являющихся противопоказанием к вступлению в брак даже очень любящих друг друга мужчины и женщины. К ним можно отнести алкоголизм, хронические инфекционные заболевания, генетическую несовместимость, явную или скрытую патологическую генетическую недостаточность обоих или одного из собирающихся вступить в брак и др.

Какой бы сильной ни была взаимная любовь, мужчина и женщина должны подумать, как отразится брак на состоянии не только их здоровья, но и здоровья будущих детей (сейчас в мире рождается от 3 до 6 процентов детей со скрытыми или явными генетическими недостатками). Поэтому перед подачей заявления в загс по-настоящему любящие друг друга мужчина и женщина должны пройти тщательное медико-генетическое обследование, чтобы определить, насколько генетически благополучным будет их союз. Ведь может случиться, что одному из супругов (а возможно, и обоим) нежелательно или невозможно будет иметь детей. Как важно, чтобы они заранее узнали об этом?

Например, о гемолитической болезни. Гемолитическая болезнь новорожденных была известна давно. Это тяжелое заболевание крови, сопровождаемое желтухой, увеличением печени и селезенки, малокровием, появлением в крови огромного количества эритробластов — незрелых эритроцитов и т. д. Большинство новорожденных погибали внутриутробно или в первые дни жизни. Часто происходили самопроизвольные аборты, выкидыши. Гемолитическая болезнь как злой рок преследовала некоторые семьи. Только первый ребенок, и то не всегда, рождался здоровым.

В эритроцитах крови человека присутствует особый фактор — агглютиноген D, способный при определенных обстоятельствах склеивать их, который называется

резус-фактором (Rh). В среднем у 85 % людей в эритроцитах содержится этот фактор, в связи, с чем их относят к резус-положительным. У остальных 15 % резус-фактор отсутствует, поэтому их относят к резус-отрицательным.

Теперь представим себе, что будущий отец резус-положительный, а мать, напротив, резус-отрицательная. Хорошо, если ребенок унаследует признаки матери. А если отца? Тогда эритроциты развивающегося плода будут носителями резус-фактора. Если даже часть таких эритроцитов попадет в кровь матери, там начнут вырабатываться защитные резус-антитела — агглютинины. Последние, попадая в кровь плода и соединяясь с резус-положительными эритроцитами, вызывают их склеивание и разрушение, что может вызвать анемию, желтуху плода, самопроизвольный аборт. Между плодом и матерью возникает так называемый резус-конфликт.

Первый ребенок от резус-положительного отца и резус-отрицательной матери даже при унаследовании признаков отца, как правило, рождается вполне здоровым. Это объясняется тем, что конфликтная ситуация в течение беременности может не достичь критического уровня.

Во время второй беременности плод развивается в неблагоприятной обстановке, созданной предшествующей беременностью, и вероятность печального исхода возрастает. Нередко молодые резус-конфликтные супруги, желая первые 2—3 года «пожить для себя», прерывают наступившие беременности абортами. Однако при этом в крови матери создается неблагоприятный резус-конфликтный фон, и когда они захотят иметь ребенка, надежды на это может быть очень мало или никакой вообще.

То, о чем мы рассказали, следует иметь в виду и молодым женщинам, имевшим добрые беременности и аборты. Хотя в последнее время разработаны весьма эффективные методы предупреждения резус-конфликта и лечения больных гемолитической болезнью, в некоторых случаях семья может так, и остаться бездетной.

Прекрасно, когда у любящих друг друга людей созрело желание вступить в брак, но достаточно ли высок у них уровень интеллектуального, нравственного, эстетического и, конечно же, профессионального совершенства, который мы называем социальной зрелостью

и который необходим для создания, поддержания и сохранения семьи? Уровень физического совершенства, состояния здоровья и половой зрелости, который мы называем биологической зрелостью и который необходим для выполнения функций мужа, жены, отца, матери?

При ускоренном физическом развитии (акселерации) нынешней молодежи биологическая, в том числе и половая, зрелость наступает очень рано. Социальная же зрелость — значительно позже. Поэтому «буйствующий» половой инстинкт — еще не повод для вступления в брак.

В каком же возрасте лучше всего стать мужем и женой? Вот, например, какой совет давал молодым людям античный поэт Гесиод:

*В дом свой супругу вводи,
Как в возраст придешь подходящий.
До 30 не спеши, но и за 30 долго не медли...
Все обгляди хорошо, чтоб не на смех
Соседям жениться.
Лучше хорошей жены ничего не бывает на свете...*

По существующему в нашей республике закону вступать в брак разрешается с 18 лет. Это не случайно. К 18 годам у юношей и девушек завершается формирование организма, хотя половая зрелость наступает значительно раньше. Ведь биологическая способность зачатия — недостаточная гарантия благополучного течения беременности и рождения полноценного ребенка. К 18 годам организм в целом оказывается достаточно зрелым, чтобы мужчина и женщина смогли выполнить свои функции отца и матери. К этому возрасту юноша, и девушка могут получить не только среднее образование, но и профессиональную подготовку и иметь, пусть на первых порах скромную, материальную основу для совместной жизни. К тому же часто молодой семье оказывают помощь родители или близкие родственники.

При той демографической ситуации, которая сложилась у нас в стране (низкая рождаемость, нехватка рабочих рук и т. д.), можно только приветствовать браки лиц 18-летнего возраста. Но, к сожалению, этим молодым семьям придется столкнуться с рядом серьезных проблем (проблемы жилья — лучше, чтобы молодые жили отдельно от родителей; дефицит детских дошкольных учреждений и т. д.). Вместе с тем стране

нужны не только высококвалифицированные рабочие (их выпускают средние специальные учебные заведения), но и специалисты высокой квалификации: техники, инженеры, учителя, врачи, ученые и т. д., которым необходимо закончить техникумы или вузы. В этом случае социальная зрелость наступает значительно позже, в 20—25 лет (необходимо учесть и службу юношей в армии). Таким образом, в связи с указанными выше причинами, наиболее приемлемым для вступления в брак является возраст 22—25 лет.

Тем, кто собирается заключить брачный союз, следует знать, что первые роды тем легче и благополучнее, чем ближе возраст женщины к 20 годам. Поэтому если женщина вступила в брак в 25 лет или старше, медлить с рождением ребенка не следует.

Кто должен быть старше: жених или невеста? И на сколько? Еще не так давно считалось, что жених обязательно должен быть старше невесты. Это было обусловлено многими обстоятельствами, и в первую очередь социальным положением мужа и жены в семье. Муж — основной кормилец, а для того, чтобы им стать, нужно достичь социальной зрелости, нужен срок. Жена — существо зависимое. В ее функции входило рожать детей, кормить семью, следить за порядком в доме и т. д., для чего женщине достаточно было достичь биологической зрелости. Поэтому разница в возрасте между супругами могла быть очень большой.

Сейчас женщина более самостоятельна и независима от мужчины, социально с ним равноправна. Нередко материальный вклад жены в семейный бюджет значительно выше, чем мужа. Поскольку исчезли социальная и экономическая зависимость женщины от мужчины, сократилась и возрастная разница между вступающими в брак. Все чаще заключаются браки между одногодками или с небольшим преобладанием в возрасте одного из супругов (2—3 года). Как правило, это благополучные браки, если они возникли на благополучной социальной и биологической основе. Разница в возрасте между женихом и невестой в 10, 15, 20 и более лет, безусловно, возможна, но требует от вступающих в брак принятия серьезно обдуманного решения.

Были и есть счастливые браки, в которых муж намного старше своей жены. Но это, конечно, исключение из правил. На наш взгляд, если жениху 35 лет, а не

весте 20, то такая разница в возрасте велика. Когда супругу исполнится 50 лет, а супруге 35, эта разница даст о себе знать, и в первую очередь — в половой дисгармонии. Если жениху 75, а невесте 60, то такая же разница в 15 лет не нарушит гармонии отношения. И все же, если жених или невеста старше, то желательно, чтобы не более чем на 5—6 лет. Это подтверждает и статистика: семьи, в которых жена старше мужа на 5—9 лет, распадаются реже, чем семьи с разницей в возрасте супругов до 5 и более 10 лет. Вспомним, Женни фон Вестфален — жена Карла Маркса была старше его на 4 года. Их дочь Элеонора Маркс писала: «Всю свою жизнь Маркс не только любил, но был влюблен в свою жену. Передо мною лежит любовное письмо, оно пылает такой огненной страстью, точно его писал 18-летний юноша, а ведь Маркс писал его жене в 1885 году, после того, как Женни родила ему шестерых детей... Никогда еще две жизни — и обе такие замечательные не были так тесно связаны, дополняя одна другую».

Следует ли вступать в брак людям пожилого и старческого возраста, если между ними возникло чувство любви (да, именно так!) или симпатии? Безусловно, следует. Ведь дети вырастают и уходят. Они хотят жить своей жизнью. Это естественно. Но страшит одиночество и тишина в доме. Хорошо, если на пути пожилого одинокого человека встретится такой же одинокий человек, которому тоже тяжело одному и которому тоже хочется заботы, внимания, ласки и если люди захотят соединить свои судьбы,— пусть они будут счастливы.

При подаче заявления в загс устанавливается дата регистрации брака и на этот же день обычно назначается свадьба. Жених и невеста стараются приурочить ее к субботе или воскресенью, празднику, т. е. думают о формальной стороне дела. И, как правило, не думают о менструации, когда половая близость нежелательна. Договариваясь в загсе о дне регистрации, это обстоятельство следует учитывать (невеста должна хорошо знать свой менструальный календарь и дату регистрации наметить на внеменструальный период). Не примут во внимание жених и невеста эту «мелочь» — и померкнет для них радость первой брачной ночи.

Первая брачная ночь

Издавна сложилось так, что супружеская жизнь начинается в первую брачную ночь даже в том случае, если между молодоженами были добрачные половые отношения. Именно в эту ночь происходит первое половое сближение новобрачных, первое соприкосновение с великой тайной природы, превращение неопределенного, смутного полового влечения в реальное событие жизни. У Бальзака были все основания сказать: «Судьба брака решается в первую брачную ночь».

Что же должны знать об этом первом серьезном испытании молодые люди, вступающие в брак? Во-первых, все то, о чем наш разговор впереди. Во-вторых, необходимо знать, что интимная близость между мужчиной и женщиной, и особенно первая, должна происходить в состоянии абсолютной трезвости. Этот мудрый закон жизни определил ритуал проведения свадебного застолья. На Руси жениху и невесте во время свадьбы запрещалось, есть, и пить хмельное (этот обычай существовал и у других народов). Потому что половая близость при переизбытке не может быть полноценной. Потому что любое количество хмельного значительно снижает самоконтроль человека за своим поведением. Но это еще полбеда. Беда в том, что любое количество хмельного отрицательно сказывается на потомстве. Первая брачная ночь в половом отношении может быть весьма активной, поэтому вероятность зачатия возрастает.

Необходимо знать, что ребенок, зачатый родителями, которые находятся в любой степени опьянения, рождается в той или иной мере неполноценным. Эта неполноценность может быть как явной, так и скрытой. Она может проявиться и через многие годы после его рождения. Разумеется, сказанное относится не только к зачатию в первую брачную ночь, но к любой половой близости, при которой возможно зачатие. Даже если один из супругов выпил перед обедом рюмку спиртного, право на зачатие он теряет на длительный срок: женщина — до созревания новой яйцеклетки (наиболее благоприятный для зачатия период полового цикла), мужчина — не менее чем на неделю, так как сперма обновляется приблизительно раз в 7—10 дней.

Как могли забыть люди добрые обычаи и традиции, пренебречь народной мудростью! Гости поднимают бесконечные тосты и надрывно кричат: «Горько!». Молодые подчиняются их требованиям, энергично целуются под коллективный громкий счет. А ведь свадебные поцелуи должны быть скромными, скорее светскими, чем любовными. Намного симпатичнее выглядят слегка смущенные жених и невеста, чем те, которые демонстрируют страстные поцелуи под счет, а затем опорожняют бокалы... Ясно, что после хмельного свадебного застолья не будет необыкновенной, прекрасной, памятной первой брачной ночи.

Обязательна ли в эту ночь первая половая близость? При отсутствии необходимых знаний стремление к половой близости может закончиться неудачей. Поэтому некоторых молодых мужчин первая половая близость страшит своей неизвестностью — у них возникает сомнение в благополучном исходе. И если первые попытки окажутся неудачными, на длительное время может возникнуть состояние торможения в соответствующих нервных центрах, в том числе в коре головного мозга. Избавиться от «психической импотенции» бывает нелегко. Чаще всего такое случается с молодыми людьми, не имеющими понятия о сексуальной культуре или воспитанными в семье в оранжерейных условиях и лишенными по этой причине мужской решительности и смелости, мужского достоинства.

Молодым мужчинам следует прислушаться к совету Бальзака: «Не начинайте брака с изнасилования, так как нередко бывает, что после этого «законного изнасилования» надолго возникает отвращение жены к мужу».

У девушек страх перед половой близостью возникает из-за незнания особенностей женского организма, низкой сексуальной культуры, слишком чопорного воспитания в семье, ложной стыдливости, неумения дружить и общаться со сверстниками. Если возникает такая ситуация, то не следует торопиться — ведь желание половой близости должно быть обоюдным. Но и растягивать надолго этот подготовительный период не стоит. Будет хорошо, если молодые люди посоветуются с родителями: молодой человек — с отцом, девушка — с матерью (конечно, лучше, чтобы подобные беседы состоялись до свадьбы в консультации по проблемам семьи и брака). К врачам, разумеется,

обращаться не стоит. Это может только усугубить положение.

У физически и психически здоровых молодых людей робость и смущение быстро проходят, и половая близость осуществляется благополучно. При этом молодой человек должен проявлять особую деликатность. Дело в том, что начало половой жизни для женщины — более серьезное психофизиологическое потрясение, чем для мужчины. Поэтому если он будет груб, первая половая близость, не говоря уже о последующих, может стать для женщины не только нежелательной, но даже неприятной. Мужчине следует иметь в виду, что половая близость психологически почти всегда является уступкой со стороны женщины.

Бытует ошибочное мнение, что в первую брачную ночь обязательно должен произойти разрыв девственной плевы. Если это не причинит боли, значит, муж действительно продемонстрировал свою мужскую состоятельность. Если разрыв плевы произойдет несколько позже, это ничуть не умалит его достоинство. Ведь здесь многое зависит не только от степени упругости полового члена, но и от того, как устроена девственная плева. Иногда она настолько плотная, что разрыв ее во время полового сношения невозможен. В этом случае необходимо обратиться к врачу. Иногда девственная плева не очень плотная, но достаточно упругая и разрывается только после нескольких попыток. Это обстоятельство может вызвать у неграмотных в сексуальном отношении мужчин чувство тревоги, состояние подавленности. Избавиться от него помогут рекомендации сексолога, психотерапевта или другого специалиста.

Нередки случаи, когда девственная плева имеет довольно большое отверстие или вообще отсутствует. Именно поэтому разрыв плевы не происходит, и первая половая близость для женщины безболезненна, без выделений крови. Отсутствие целостности девственной плевы — отнюдь не всегда свидетельство добрачных связей. Ее может не быть от рождения, она бывает повреждена в результате травмы, при подмывании в раннем или подростковом возрасте, во время занятий спортом и т. д.

Первая половая близость может не вызвать у женщины оргазм, но мужчине не следует воспринимать это как холодность и безразличие к себе. Ведь только благодаря ему и при его помощи она способна испытать наслаждение от половой близости.

Первая брачная ночь должна быть полна нежности и романтики. Обнажение и любовные игры — особенно ласковыми. Такое поведение мужчины ослабляет скованность женщины, возбуждает у нее желание половой близости.

А если половое общение до брака было для мужчины и женщины нормой поведения? А если они вступают в брак повторно? Независимо от этого для них первая брачная ночь должна быть неповторимой, особенной. У них есть свои преимущества — опыт половой жизни.

Первой брачной ночи посвятил торжественную оду
У. Уитмен:

Вот женское тело;

Божественный нимб от него исходит с головы и до ног;

Оно влечет к себе яростно притяжением неодолимым!

Я дыханием его увлечен, словно пар, и все исчезает,

кроме меня и его;



1. несовместимость интересов и потребностей (различный культурный уровень);
2. различные педагогические позиции по отношению к детям; отсутствие взаимопонимания между родителями и детьми;
3. наличие недостатков у одного или обоих супругов (что включает в той или иной мере все предыдущее).

Нетрудно заметить, что названные причины семейных размолвок полностью вытекают из очевидных недостатков в отношениях супругов, касающихся таких моральных качеств, как товарищество, дружба, уважение, доброта. Все это говорит об ослаблении чувства любви между ними.

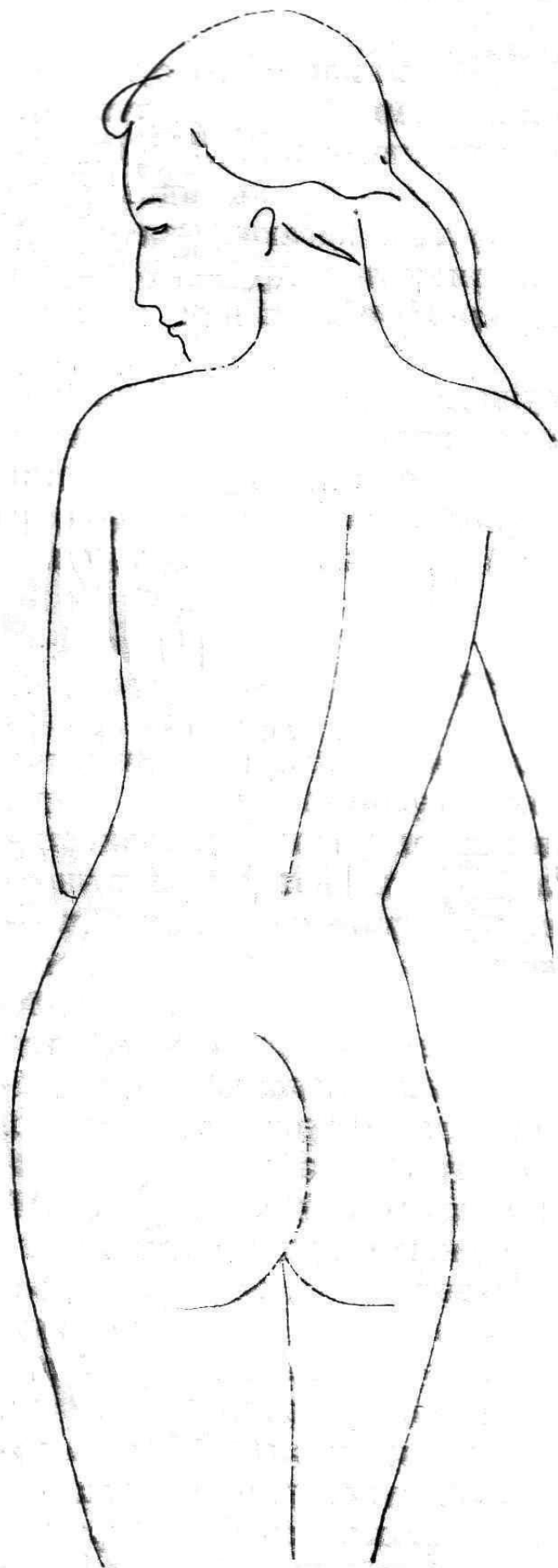
Нарушение этики супружеских отношений (измена, ревность) — наиболее часто встречающаяся причина ссор, которая свидетельствует о полном отсутствии любви между супругами (причина номер 1).

Выделяют и половую несовместимость — причина супружеских ссор номер 2.

О ПОЛОВОЙ НЕСОВМЕСТИМОСТИ

Вокруг проблемы половой несовместимости супругов как источника супружеских конфликтов ведутся споры и науке. Дело в том, что истинная половая несовместимость в результате явных отклонений от нормы, в частности истинной импотенции или фригидности, встречается не так уж часто. Специалисты отмечают, что биологическая несовместимость в чистом виде встречается крайне редко, во всех же подобных ей случаях оказывается надуманной причиной, порожденной недостаточным знанием в сексуальном плане своего супруга и самого себя.

В большинстве случаев ссоры из-за якобы биологической несовместимости не имеют под собой реальной почвы. Возникновение таких конфликтов с самого начала лишено оснований. Но вот затем, когда они возникают, на несуществующую, мнимую причину нагромождается много обидного, неуважительного, порой оскорбительного. И когда, наконец, выясняется, что биологической несовместимости нет и в помине, то оказывается, что между супругами уже выросла стена отчуждения — несовместимости психологической, разрушить которую труднее, чем любую иную. Что же, след-



ствие становится важнее и серьезнее причины? Почему? По мнению специалистов, потому, что общая культура супругов и культура поведения в конфликте оказываются чрезвычайно низкими.

Большинство случаев половой несовместимости супругов — продукт их сексуальной неграмотности. И чем раньше получена рекомендация специалиста, тем легче ликвидировать эту несовместимость. Но чтобы обратиться за помощью к сексологу, врачу, важно осознать эту необходимость. А это значит — подняться на определенный уровень сексуальной культуры, позволяющий понять, что если уж возник сексуальный конфликт, то к специалисту должны обращаться и муж, и жена как порознь, так и вместе (по желанию или необходимости).

Взаимная сексуальная неграмотность, невоспитанность и бескультурье способны породить половую неудовлетворенность супругов, а она, в свою очередь, становится причиной возникновения психологической стены отчуждения. Если стена эта появилась, между ними, безусловно, возникает и биологическая несовместимость психогенного

происхождения. Психическое развивается на совершенно конкретной биологической основе — деятельности нервной системы, головного мозга. Возникшее психическое, в свою очередь, по принципу обратной связи, обязательно влияет на биологическое — конкретные функции органов *и* систем организма.

Когда супруги становятся сексуально и психологически друг для друга чужими, нередко ссоры отягощаются остро и индивидуально направленными друг на друга сексуальными невротами, возникающими или, возможно, запущенными, часто необратимо. Вот почему было бы неверно биологическую половую несовместимость рассматривать только как первичную форму, так как она может быть и вторичной — психогенной. Для супругов иметь психогенную половую несовместимость ничуть не лучше чисто биологической.

ПСИХОЛОГИЯ СЕКСУАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

В понятие полового общения обязательно входят психическая и физиологическая составляющие.

Половой инстинкт — один из самых сильных инстинктов в живой природе. И это оправдано его биологической сутью — как инстинкта размножения, репродукции, воспроизведения потомства, сохранения данного вида.

И отличие от животных половая близость между мужчиной и женщиной далеко не всегда имеет своей целью зачатие и рождение — воспроизведение потомства. Ибо в любом случае половая связь несет на себе осмысленную социально-биологическую нагрузку человеческих форм общения. Ведь у человека кроме биологических потребностей есть не менее жизненно важные — социальные, общественные, этические, эмоциональные и др. Удовлетворить эти потребности человек может лишь в общении с себе подобными. Среди множества форм общения половое занимает особое и весьма важное место в жизни любого морально и физически здорового человека.

Кроме того, общение, в том числе и половое, — это и определенные отношения. Если между мужчиной и женщиной не возникли столь возвышенные отношения, как любовь либо взаимная симпатия, благодаря которым половая близость становится наградой за взаим-

ность чувств, если этого нет, то между ними происходит простой коитус (совокупление) — обыкновенный половой акт с примитивным биологическим содержанием.

Половое общение — это особый мир переживаний и откровений между мужчиной и женщиной. Действительно, когда между любящими друг друга мужчиной и женщиной наступает момент абсолютной доверительности? Когда предельно искренно выражаются взаимные чувства? Когда мужчина и женщина говорят друг другу самые добрые, самые ласковые слова? Когда наступает поразительная гармония мыслей, чувств, отношений друг к другу?

Можно ответить — тогда и только тогда, когда любящие оказываются наедине, когда на какое-то время все проблемы отходят на задний план и на первое место выступает желание быть вместе. Это и есть широко понимаемое половое общение. И кульминацией его является интимная половая близость.

Эротика не может рассматриваться вульгарно, как простое удовлетворение животных инстинктов. Это в высшей степени совершенное взаимопонимание, цель которого — наиболее полное удовлетворение потребности друг в друге.

Поэтому нравственно чисто, эстетически красиво, культурно и грамотно осуществленная половая близость — поистине празднична. Это праздник человеческого духа, тела, нравственности, эстетической гармонии, культуры человека. Это великая радость общения двух любящих друг друга людей. Мгновения радости и счастья, которые доставляют друг другу при половой близости любящие супруги, ни с чем несравнимы.

Важно понимать, что половые отношения не должны быть сведены к чистой физиологии. Здоровое половое общение и его конечная цель — половая близость, это сложный комплекс поведения, который доступен лишь зрелым мужчинам и женщинам. Зрелым не только биологически, но в первую очередь социально, нравственно воспитанным, культурным в сексуальном отношении. Радость полового общения становится еще более полной, наивысшей, когда оно завершается не любой, даже самой сладострастной половой близостью, а зачатием и рождением ребенка.

Половая близость (а не половой акт, не коитус, не совокупление) — вот самая интимная часть половых

отношений, ее завершающий аккорд. Поэтому каждый здоровый воспитанный человек никогда не начинает устанавливать свои половые отношения с конца, то есть с полового сношения. Именно в любви зарождается, возможно, полностью еще неосознанное желание физической близости.

Будущее благополучие половых отношений — в чистом и светлом чувстве любви. Готовится молодым людям к нормальной счастливой половой жизни необходимо заранее, но не путем приобретения сомнительного опыта случайных половых связей, а развития в себе способности по-настоящему любить.

Достаточно ли для благополучной интимной жизни в браке только любви? Разумеется, нет. Супруги должны овладеть культурой, искусством сексуальных отношений. Им необходимо много знать и уметь. Никогда ханжество в вопросах половой жизни не приводит к добру. Никогда счастье взаимной половой удовлетворенности не приходит к людям само по себе. Оно рождается на основе определенных знаний, в результате поиска (порой нелегкого и длительного) наиболее приемлемых форм этих отношений. К сожалению, многим супружеским парам не хватает ни знаний, ни культуры, ни терпения. В большинстве случаев при таких обстоятельствах дело чаще всего заканчивается разводом.

В связи с этим хочу рассказать о паре достойных и любящих друг друга молодых людей, которые, вступив в брак, думали, что все придет само по себе. Не пришло. Но супруги оказались выше обстоятельств. Отказавшись от выяснения отношений по поводу волновавшей их проблемы, они умно, тактично начали взаимный поиск сексуальной гармонии. И нашли. Хотя на это потребовалось целых пять лет. Если бы с самого начала семейной жизни они были знакомы с психофизиологией и технологией (сексологическими правилами, навыками, умениями) половых отношений в браке, радость полноценной половой жизни пришла бы к ним значительно раньше.

По-видимому, строя свои интимные отношения, важно учитывать следующее обстоятельство. В процессе эволюции человека эмоционально-нравственная (социальная) сторона полового акта как формы общения стала более существенной, чем биологическая.

Социальное

совершенство человека, его нравственные, эстетические требования к половому акту повышались, а биологическое усовершенствование этого процесса практически не происходило. Возникла дисгармония между биологией и психосоциологией полового общения. Поэтому биологический характер полового поведения мужчины и женщины так различен.

Чтобы перейти к рассмотрению многих сложных вопросов интимных отношений, необходимо ознакомиться с анатомическим строением и физиологическим функционированием половой системы человека.

Анатомо-физиологическое обеспечение половой функции

Нормальное развитие наружных и внутренних половых органов и нормальное функционирование нервноэндокринной системы — необходимое условие осуществления половой функции у человека.

Половая система в мужском и женском организме формируется задолго до рождения. У плода мужского пола уже к 8—10-й неделе внутриутробного развития можно обнаружить внутренние половые органы и к 15—20-й неделе — наружные. У плода женского пола дифференциация внутренних и наружных половых органов происходит несколько позднее.

Половая система мужчины и женщины имеет не только различия, но и определенное сходство. В зародыше и мужская и женская половая система развивается из одного эмбрионального зачатка. Вначале пол дифференцировать невозможно, и лишь на 3-м месяце внутриутробного развития начинают возникать различия, обуславливающие в дальнейшем как анатомические, так и физиологические особенности пола.

Общими для обоих полов являются лишь принципиальные схемы анатомического строения и функционирования половой системы: половые железы (яички и яичники), половые пути (семявыносящие протоки и маточные трубы), дополнительные образования (придаточные половые железы и матка) и, наконец, органы совокупления (половой член и влагалище). Весьма сходен и принцип функционирования половых желез,

Ю. И. Кушнирук, А. П. Щербаков, 1990

связанных с деятельностью нервной и эндокринной систем. И в мужском и в женском организме ведущую роль играют половые железы, продуцирующие типичные для каждого пола зародышевые клетки и выделяющие непосредственно в кровь половые гормоны.

Ознакомимся с анатомическим строением половой системы мужчины (рис. 1).

Яичко — парная мужская половая железа, находящаяся в норме в кожно-мышечном складчатом мешочке — мошонке, разделенной перегородкой на две половины, каждая из которых является вместилищем для яичка, его придатка и мошоночного отдела семенного канатика.

Внешне яичко представляет собой овальное, несколько сплющенное с боков образование, имеющее у взрослого мужчины объем 15—25 см³. Снаружи оно окутано

Складчатой кожей. Под ней расположена мясистая оболочка, за которой следуют две фасции, мышца, поднимающая яичко, и еще фасция. Седьмая оболочка происходит из брюшины и образует вокруг яичка замкну-

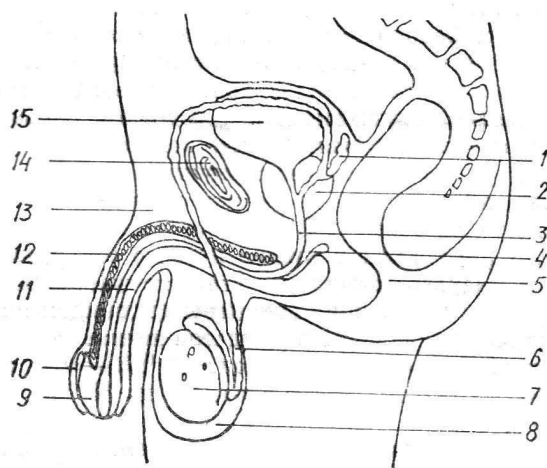


Рис. 1. Мужские половые органы:

1 — семенной пузырек; *2* — предстательная железа; *3* — мочеиспускательный канал; *4* — куперова железа; *5* — прямая кишка; *6* — семявыносящий проток; *7* — яичко, придаток яичка; *8* — мошонка; *9* — головка полового члена; *10* — крайняя плоть; *11* — губчатое тело полового члена; *12* — пещеристые тела полового члена; *13* — половой член; *14* — лобковое сращение; *15* — мочевой пузырь.

тый мешок, состоящий из двух листков, между которыми есть щелевидное пространство; внутренний листок этой оболочки непосредственно покрывает яичко и его придаток.

Весь комплекс оболочек служит для терморегуляции яичка и сохранения в мошонке постоянной температуры, что чрезвычайно важно для нормального сперматогенеза и созревания сперматозоидов (сперматозоонов), ибо при повышении температуры тела выше 37 °С сперматогенез прекращается. Благодаря этому комплексу температура в мошонке остается постоянной, на 3—4 °С ниже, чем в брюшной полости. Поэтому при неправильном опускании яичка с задержкой его в брюшной полости или паховом канале (крипторхизм) происходит нарушение сперматогенеза, так как у здорового человека температура в брюшной полости превышает наружную температуру тела и всегда выше 37 °С. Особенно реагируют на температурные колебания мышечные оболочки яичка, поэтому на холоде происходит их сокращение с подтягиванием яичек и, наоборот, тепло обуславливает расслабление мышц и опускание яичек.

Ткань яичка непосредственно заключена в плотную белого цвета белочную оболочку, которая по его заднему краю образует клинообразную складку. От нее веерообразно расходятся соединительнотканые перегородки по периметру соединяющиеся с белочной оболочкой и ограничивающие так называемые конусообразные дольки. Если разрез яичка рассматривать в лупу с 2—3-кратным увеличением, то четко видно до 300 долек, а в каждой из них — по 3—4 извитых семенных канальца, переходящих в тонкие прямые семенные канальцы и образующих галлерову сеть яичка. Из этой сети формируются выносящие канальцы (в каждом яичке — от 15 до 18), впадающие в придаток яичка.

Основная масса яичка (около 60 %) — это извитые семенные канальцы, длина каждого до 35 мм, просвет 0,2—0,4 мм.

Образование сперматозоидов происходит в извитых канальцах, причем процесс этот идет непрерывно от периода полового созревания (14—16 лет) и до старости (у мужчин в возрасте 100 лет и более может сохраняться оплодотворяющая способность спермы).

Чтобы представить «объем работ», выполняемый извитыми канальцами яичка, нужно знать, что при од-

ной поллюции выбрасывается в среднем 200—300 млн. сперматозоидов.

Схематически поперечный разрез извитого семенного канальца представляет собой «многоэтажное строение»: на базальной мембране расположены клетки сперматогенного (герминативного) эпителия, между которыми, как бы прорастая сквозь них, простираются клетки Сертоли, циклически меняющие свою форму. В настоящее время их считают своеобразными «мостовыми клетками», помогающими переносить питательный материал от базальной мембраны к развивающимся сперматогенным клеткам.

В каждой дольке яичка (между отдельными извитыми канальцами) располагается еще один вид клеток (клетки Лейдига), или интерстициальные клетки, продуцирующие мужской половой гормон — тестостерон, который поступает непосредственно в кровь и лишь в незначительном количестве транспортируется в извитые семенные канальцы, обеспечивая нормальное течение сперматогенеза. Развитие сперматозоидов происходит из сперматогенного эпителия, а клетки Лейдига обеспечивают гормональный фон для этого процесса.

В придатке яичка различают головку, тело и хвост. К придатку подходит 15—18 выносящих канальцев из яичка, от придатка берет начало семявыносящий проток. В придатке продолжается созревание сперматозоидов.

Если у кролика-самца шприцем отсосать содержимое головки придатка яичка и попытаться оплодотворить самку кролика, то опыт заканчивается неудачей, но если использовать содержимое из хвоста придатка яичка, то, как правило, он удаётся. Значит, придаток яичка следует рассматривать как орган, в котором окончательно созревают и накапливаются сперматозоиды.

Семявыносящий проток, идущий от каждого придатка яичка, на протяжении 30—50 см проходит в составе семенного канатика. Далее, расширяясь, он образует ампулу до 3—4 см длиной и до 1 см в диаметре, под острым углом соединяется с семенным пузырьком, входит в предстательную железу в составе семявыбрасывающего протока и открывается на верхушке семенного холмика.

Бывают случаи, когда семявыносящие протоки по разным причинам непроходимы, и поэтому оплодотво-

ряющая способность мужчины полностью отсутствует (если закрыт один проток, — снижается). Однако созревание сперматозоидов продолжается, созревшие половые клетки, не имея выхода наружу, «перевариваются» специальными клетками (сперматофагами) в придатках яичка. При хорошей проходимости семявыносящих путей эти клетки «переваривают» только слабые (неполноценные) сперматозоиды.

Предстательная железа является добавочной половой железой и охватывает начальный отдел мочеиспускательного канала в виде муфты. Задняя поверхность железы граничит с прямой кишкой, поэтому доступна прощупыванию через заднепроходное отверстие. По форме орган напоминает каштан. Две доли разделены бороздкой. Железа состоит из 30—50 отдельных железистых долек, вырабатывающих своеобразную беловатую жидкость — секрет, который входит в состав спермы и выделяется при семяизвержении.

В предстательной части мочеиспускательного канала располагается семенной холмик — место выброса спермы при семяизвержении. На боковых поверхностях его находятся выводные протоки отдельных железок предстательной железы. Именно в этом отделе мочеиспускательного канала происходит смешение секретов яичек, предстательной железы и семенных пузырьков.

Семенные пузырьки — это две своеобразные трубки, расположенные над предстательной железой и своими выводными отверстиями впадающие в семявыбрасывающие протоки справа и слева. Пузырьки не являются резервуарами для сперматозоидов, как это считали раньше, а вырабатывают секрет, который выбрасывается в мочеиспускательный канал (уретру) и смешивается с другими секретами при каждом семяизвержении. В секрете семенных пузырьков содержится большое количество углевода фруктозы. Именно ошибочное представление о назначении семенных пузырьков и породило их название.

Органом совокупления у мужчин является половой член (лат. — **penis**), В спокойном состоянии он свисает над мошонкой. При сексуальном возбуждении возникает его эрекция (напряжение), в результате чего он увеличивается и поднимается под углом примерно 20° к горизонтальной линии. Изменение размеров органа при эрекции происходит благодаря особому ячеистому (ка-

вернозному) строению и наполнению кровью ячеек, сгруппированных в пещеристые (кавернозные) тела. Различают два собственных пещеристых тела и губчатое тело, которое, утолщаясь на концах, образует головку полового члена. Головка окаймлена гребнем, получившим название короны, или венца.

У основания головки полового члена кожа образует складку (крайнюю плоть), которая покрывает головку целиком или частично. На внутренней поверхности складки открываются протоки сальных желез, постоянно выделяющих своеобразную смазку (смегму) для кожи крайней плоти и головки полового члена. Смегма часто скапливается в избытке между крайней плотью и головкой пениса. Разлагаясь, она приводит к воспалению кожи крайней плоти и головки. Для устранения смегмы необходимо ежедневно обмывать головку полового члена и крайнюю плоть (пользоваться мылом и мочалкой в данном случае не обязательно).

Если головка полового члена не открывается, то говорят о фимозе, который устраняется консервативным лечением или оперативным путем.

Следует сказать, что обряд обрезания крайней плоти, существующий у мусульман, евреев и других народов, не освобождает мужчину от соблюдения правил гигиены половых органов. В семьях, где мужчины не придерживаются этих правил, чаще встречаются воспалительные заболевания половых органов у женщины.

Мочеиспускательный канал (уретра) мужчины является одновременно мочевым и семенным путем. Он представляет собой узкую S-образную трубку длиной 20—25 см, состоящую из слизистой и мышечной оболочек. В состоянии покоя стенки уретры непосредственно соприкасаются между собой, и только во время мочеиспускания или семяизвержения уретра принимает форму канала.

Начинается уретра у шейки мочевого пузыря внутренним и заканчивается на головке полового члена наружным отверстием. Различают три ее части: предстательную, перепончатую и губчатую.

Предстательная часть расположена между внутренним и наружным сфинктерами (жомами) мочевого пузыря и на всем протяжении пронизывает толщу предстательной железы. Длина этой части уретры примерно

3—4 см, а ширина варьирует в пределах 5—8 мм. При заболеваниях предстательной железы может наступать уменьшение поперечного сечения уретры, в результате чего затрудняется нормальное мочеиспускание и истончается струя мочи. На задней стенке предстательной части канала есть продольное возвышение — гребень, в центре которого находится семенной холмик со слепым углублением на верхушке. По обе стороны от него расположены отверстия семявыбрасывающих протоков и протоки предстательной железы.

Перепончатая часть является самой узкой и короткой (1,5—2,5 см) и простирается от верхушки предстательной железы до места, где уретра входит в губчатое тело. В этом месте в области задней стенки к уретре прилегают две железы величиной с горошину (железы Купера).

За перепончатой частью следует самая длинная (12—15 см) губчатая часть. В ее заднем отделе открываются выводные протоки двух желез Купера. В передней части, в области головки, имеется своеобразное расширение — ладьевидная ямка, на передней стенке которой расположена заслонка, которая образована складкой слизистой оболочки.

На всем протяжении слизистой оболочки уретры находятся гроздеобразные железы Литтре, которые, как и железы Купера, выделяют слизистый секрет. Он служит для увлажнения уретры и поддержания в ней благоприятной для подвижности сперматозоидов слабощелочной реакции: количество секрета увеличивается при половом возбуждении.

Представление об анатомии мужских половых органов не будет полным, если не охарактеризовать их системы кровоснабжения и иннервации, от которых во многом зависит функционирование этих органов.

В приводящих и отводящих кровеносных сосудах полового члена (артериях и венах) есть специальные валики, или подушечки, способные в разной степени перекрывать просвет кровеносного сосуда. Замыкание просвета кровеносного сосуда обычно может осуществляться маятникообразно или одновременно, синхронно с сокращением мышц таза, живота и др. Замыкательные подушечки окончательно формируются к 16—18 годам, т. е. к периоду полового созревания.

Мочеполовое венозное сплетение — сосудистый

комплекс для оттока крови из всех расположенных в малом тазу органов — устроено так, что способно депонировать достаточное количество крови для поддержания необходимого кровенаполнения половых органов в период полового акта.

Увеличение полового члена в объеме и приобретение им механической упругости является рефлекторно-сосудистым актом и позволяет осуществлять половые сношения. Именно наполнение пещеристых тел кровью за счет усиления артериального притока и замедления венозного оттока создает условия для возникновения механической твердости полового члена, причем при отсутствии неприятных ощущений, сопровождающих обычно пассивный застой крови или лимфы в любом другом органе.

Головка полового члена при эрекции всегда менее упруга по сравнению с телом полового члена. Такая особенность — закономерное явление, ибо губчатое тело распространяется и на головку, в то время как тело полового члена, как мы уже говорили, составляют пещеристые тела. На это следует обратить внимание в связи с частыми жалобами мужчин на недостаточную упругость головки, якобы мешающей проведению нормального полового акта. Разница в упругости головки и тела предназначена для своего рода амортизации между заостренными пещеристыми телами и половыми органами женщины.

Размеры полового члена в спокойном состоянии никакого значения не имеют. Необоснованным является представление о возможном несоответствии размеров полового члена в состоянии эрекции объему и длине влагалища. Природа позаботилась об этом: влагалище способно растягиваться, что подтверждается способностью пропускать во время родов головку ребенка. случаев несоответствия длины бывает не более 1 % и для полноценной сексуальной функции это значения практически не имеет. Необходимо помнить, что перед менструацией длина влагалища уменьшается.

Во время предварительной любовной игры на конце полового органа может появляться небольшое количество водянистых выделений. Такие выделения наблюдаются как у мужчин, так и у женщин, они служат своеобразной смазкой для облегчения введения полового члена во влагалище.

У женщин половыми железами являются яичники, представляющие собой, как и яички, парный орган. Они располагаются в полости таза. В яичниках образуются яйцеклетки, созревание которых происходит в фолликулах (граафовых пузырьках).

К моменту выхода яйцеклетки (этот процесс называется овуляцией) фолликул лопается, его содержимое попадает в расширенную часть маточной трубы — «ловушку». Появившаяся на месте фолликула полость заполняется кровью, образуя временную железу — желтое тело, обладающую гормональной функцией. Если вышедшая из фолликула яйцеклетка не слилась со сперматозоидом, т. е. оплодотворение не наступило, желтое тело прекращает функционировать, спустя 12—15 дней происходит очередная менструация.

В яичнике девочки до полового созревания насчитывается огромное количество фолликулов (до 2 млн.), но с возрастом большинство их атрофируется: за детородный возраст (30—35 лет) созревают и могут быть оплодотворены только около 400 яйцеклеток.

Кроме образования зародышевых клеток, яичники выделяют непосредственно в кровь женские (эстрогены и прогестерон) и небольшое количество мужских (андрогены) гормонов, т. е. обладают гормональной функцией. Считается, что последние главным образом определяют половое влечение.

Половыми путями, по которым следует зрелая яйцеклетка из яичника в матку, служат маточные трубы (рис. 2). Они отходят от углов матки и заканчиваются у яичников воронкообразным расширением — «ловушкой» для яйцеклеток, периодически выходящих из яичников. Кроме того, в маточных трубах происходит оплодотворение яйцеклетки сперматозоидом, после чего оплодотворенное яйцо движется в полость матки.

Матка, мощный мышечный орган, по силе сокращений не имеющий равных в человеческом организме, расположена в полости таза. Имеет форму груши. Широкая ее часть (дно) обращена вверх, а узкая нижняя часть (шейка) — вниз и выступает в просвет влагалища. Если произвести горизонтальное сечение матки, то полость ее будет напоминать треугольник, в двух углах которого открываются своими отверстиями маточные трубы, а в третьем (нижнем) углу — канал шейки матки.

Полость матки выстлана слизистой оболочкой, периодически обновляющейся вследствие отторжения ее слоев при менструации. Канал шейки матки благодаря выделению железами секрета закрыт стекловидно-слизистой пробкой, и только разжижение слизи ферментами способствует его открытию, что бывает при попадании семенной жидкости в момент полового акта.

Влагалище представляет собой сплюснутую по горизонтали мышечную эластическую трубку, соединяющую наружные и внутренние женские половые органы. Являясь совокупительным органом женщины, оно также служит своеобразным резервуаром для излившейся при половом акте семенной жидкости, откуда сперматозоиды проникают в канал шейки матки. Кроме этого, влагалище и его преддверие принимают участие в родовом акте.

Мышечно-эластическая стенка влагалища изнутри покрыта слизистой складчатой оболочкой, придающей влагалищу вид гофрированной трубки. Складчатость сглаживается к старости и частично после родов. Реакция среды во влагалище, как правило, кислая, чему способствует молочная кислота, образуемая в ре-

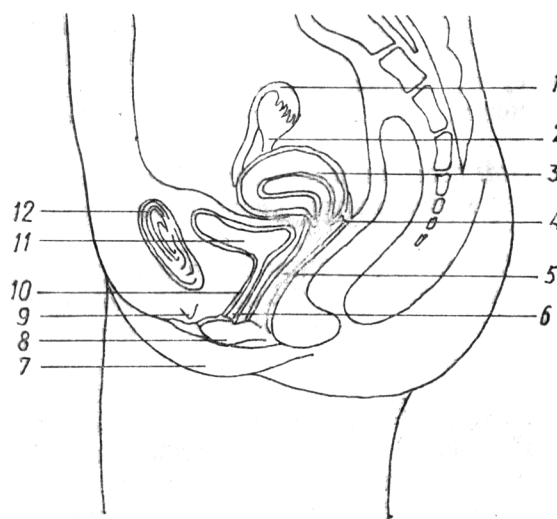


Рис. 2. Женские половые органы:

1 — маточная труба; 2 — яичник; 3 — матка; 4 — отверстие матки; 5 — влагалище; 6 — вход во влагалище, девственная плева; 7 — большие половые губы; 8 — малые половые губы; 9 — клитор; 10 — мочеиспускательный канал; 11 — мочевой пузырь; 12 — лобковое сращение.

зультате расщепления глюкозы влагалищной микрофлорой, и подвержена циклическим изменениям (в зависимости от фазы менструального цикла). Наибольшая кислотность отмечается в предменструальный период, наименьшая — в середине межменструального промежутка. Во время менструации реакция среды щелочная (постоянна у девочек и женщин старческого возраста).

Многих интересует вопрос о возможном расширении влагалища вследствие родов и снижении при этом сексуальной чувствительности. Да, в процессе родов влагалище действительно расширяется, но после нормальных родов объем его возвращается в исходное положение примерно через 2 месяца. Несколько по-иному обстоит дело при патологических родах, сопровождающихся разрывами тканей влагалища. В таких случаях его объем восстанавливается медленнее.

Мощным стимулятором, обеспечивающим адекватное половое возбуждение мужчины и женщины, служат наружные половые органы женщины. Во время полового акта они функционально объединяются с влагалищем, чем усиливают и поддерживают сексуальное возбуждение.

Над половой щелью расположена подушечка треугольной формы, обращенная вершиной вниз,— лобок, или бугорок Венеры. Ниже лобка начинаются большие половые губы, представляющие собой округленные складки кожи, ограничивающие с боков половую щель.

В обычном состоянии они сомкнуты, но при половом возбуждении наполняются кровью, набухают и слегка раскрываются.

Между большими губами имеются две небольшие складки кожи — малые половые губы, между которыми расположено преддверие влагалища. В него открывается своим наружным отверстием мочеиспускательный канал и выводные протоки множества желез, секрет которых увлажняет вход во влагалище, прикрытый у девушек девственной плевой. Она представляет собой тонкую эластичную соединительнотканную перепонку с одним или несколькими овальными или полулунными отверстиями, через которые у девушек и женщин, не живших половой жизнью, выделяется наружу менструальная кровь.

Девственная плева различна по толщине, плотности,

эластичности, насыщенности кровеносными сосудами и нервными окончаниями, что объясняет далеко не одинаковые ощущения и последствия при первом половом сношении. В большинстве случаев разрыв плевы при первой половой близости может сопровождаться кровотечением и болью (часто это происходит без особых ощущений). Более того, известны случаи, когда вследствие удивительной эластичности плевы оставалась целой при нормальной половой жизни и разрывалась только во время родов.

Самым возбудимым местом у женщины является клитор, располагающийся в верхней части половой щели. В обычном состоянии прощупывается лишь его головка — мягкое овальное образование величиной от просяного зерна до небольшой горошины. Кроме головки, у клитора различаются тело и две ножки. Все его части состоят из пещеристых тел, поэтому он считается уменьшенной копией мужского полового члена и подобно последнему заметно увеличивается при половом возбуждении. Величина клитора в половой потенции заметной роли не играет.

Как у мужчин, так и у женщин функция половых желез находится под контролем очень сложного нейроэндокринного механизма их регуляции. Так, одним из обязательных условий функционирования половых желез служит нормальная деятельность так называемого мозгового придатка (гипофиза), передняя доля которого выделяет в кровь биологически активные вещества (гормоны), являющиеся стимуляторами секреции половых гормонов и продукции половых клеток.

Секреция гормонов находится под контролем специальных центров, расположенных в диэнцефальной области мозга (гипоталамусе). Эти центры продуцируют соответствующие названным гормонам факторы, или рилизинг-гормоны. Интересно, что их выделение обратно пропорционально уровню половых гормонов и количеству половых клеток в организме; высокая концентрация половых гормонов в крови и наличие большого количества созревших половых клеток замедляют выделение гипоталамусом соответствующих рилизинг-гормонов и наоборот.

В половой жизни человека огромную роль играет центральная нервная система, в первую очередь кора головного мозга.

В сложнейшие координирующие механизмы включены все железы внутренней секреции и такие жизненно важные органы, как печень и почки. Отсюда понятно, что причиной расстройств половой функции могут послужить не только изменения самих половых органов, но и нарушение нормальных механизмов регуляции их функции.

Сексуальная индивидуальность мужчины и женщины

Как правило, мужчина от природы биологически более сексуален, чем женщина, более активен и возбудим в половом отношении. Обычно именно с его стороны проявляется инициатива к интимной близости. Невоспитанный в сексуальном отношении муж, настоятельно проявляя инициативу, быстро возбуждается, у него возникает эрекция, которой он часто не умеет управлять. В результате осуществляет половую близость наступательно, агрессивно, не считаясь с желанием жены. Такой половой акт (иначе не назовешь) в энергетическом и нервно-эмоциональном отношении требует большого напряжения. Завершив его, такой муж обычно поворачивается к жене спиной и, вполне удовлетворенный и довольный собой, засыпает. Увы, в таком поведении ничто не говорит о любви и нежности.

Не вдаваясь в подробности, скажем, что при подобном поведении мужа жена вряд ли когда-нибудь может испытать чувство оргазма. Ведь мужчина завершает половой акт до наступления оргазма у женщины, часто в начале или до полового возбуждения.

Если изобразить возбуждение во время половой близости супругов, не владеющих искусством любви, в виде кривых, то они будут выглядеть так, как показано на схеме (рис. 3).

Женщина первой обычно не проявляет инициативы к половой близости. Как правило, она ждет ее со стороны мужчины, ей приятно быть «завоеванной». Она медленнее, чем мужчина, возбуждается и значительно медленнее его успокаивается после половой близости. У нее позже наступает оргазм. Женщина более эротична, любовно-чувственна. Такой создала ее природа.

Многие неопытные женщины, никогда не испытавшие оргазма, довольно спокойно относятся к этому об-

стоятельству. Однако чувство определенной неудовлетворенности все же возникает и постепенно нарастает. В конце концов половая близость может утрачивать для женщины какой-либо смысл и даже тяготить ее (это связано с боязнью забеременеть и родить нежеланного очередного ребенка или делать очередной аборт).

В таких случаях жена если и соглашается на половую близость, то лишь «по обязанности». Она остается во время нее безучастной, холодной (фригидной). Мужчина не может этого не заметить. Такое поведение супруги вызывает у него раздражение, возникают самые нелепые претензии и подозрения. К сожалению, подобной «бесцветной» половой жизнью живут многие сексуально невоспитанные супружеские пары, и такие отношения часто приводят к разводу.

Рассмотрим еще одну типичную, к сожалению, ситуацию.

Жена, хотя бы раз испытала оргазм, всегда будет его ожидать. Супруг же ее, не заметив, как это произошло в первый раз, думающий только о себе, вряд ли сможет в последующем вызвать у нее оргазм. Назревает серьезный конфликт. Обманутая в своих ожиданиях женщина чувствует себя оскорбленной, как человек, для которого обретенная радость полового общения померкла.

Жена воспринимает такое отношение как неуважение к себе (так оно и есть!). Не удивительно, что в таких ситуациях женщины тяжело, нередко со слезами переносят неудавшуюся половую близость, у них надолго

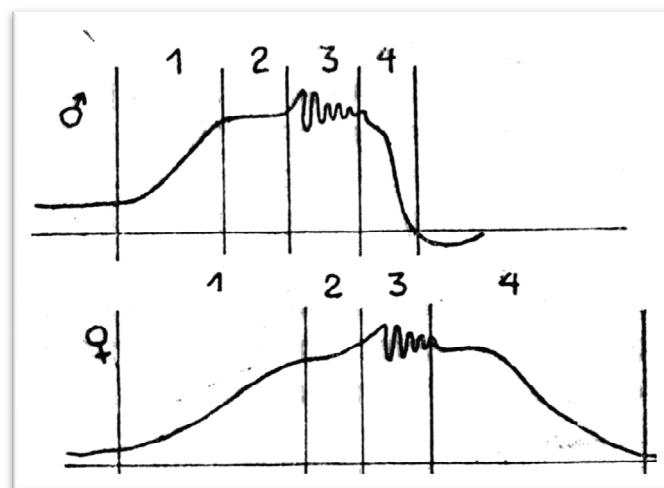


Рис. 3. Типичные кривые полового возбуждения мужчины (вверху), женщины (внизу) по фазам:

1 — возбуждение (прелюдия, любовные игры); 2 — платофаза; 3 — оргастическая; 4 — обратного развития, успокоения.

портится настроение. А муж и не догадывается, что в этом виноват он.

В половой близости необходима сексуальная культура. Только тогда каждый из супругов сумеет исполнить свою партию. Разумеется, для этого кто-то должен взять на себя функции одновременно и дирижера, и исполнителя. Как правило, берет на себя их мужчина. Ведь он раньше, чем женщина, воспламеняется, достигает оргазма и остывает. К тому же обычно он инициатор половой близости.

Муж должен научиться управлять собой во время половой близости так, чтобы его оргазм по времени совпал с оргазмом жены. То есть следует себя сдерживать, а ее стимулировать так, чтобы к моменту полового акта их сексуальное возбуждение находилось на одинаковом уровне.

Жене при половой близости отнюдь не отводится роль пассивного участника. Она, видя стремление мужа доставить ей, радость и наслаждение, пусть даже иногда недостаточно умело, должна помочь ему.

Сексологические основы интимной близости

ГОТОВНОСТЬ СУПРУГОВ К ИНТИМНОЙ БЛИЗОСТИ

Половая близость супругов должна быть подготовлена. Здесь следует, по-видимому, остановиться на том, что должно ей предшествовать.

Прежде всего, вопрос: какое время суток лучше для половой близости? Многие предпочитают вечернее время — перед сном. Возражений нет, если только супруги не слишком утомлены физически или умственно к концу рабочего дня. Ведь половая близость вызывает приятное чувство утомления и обладает некоторым снотворным действием, и если партнеры знают меру, то у них обычно остается достаточно времени для полноценного отдыха.

Вполне приемлема половая близость в утреннее время. В 5—6 часов утра концентрация в организме половых гормонов наиболее высокая, что является гарантией хорошей половой активности. Но с другой стороны, это

время наиболее сладкого сна, и некоторые супруги воздерживаются. Что же, в этом есть резон: впереди рабочий день, а половая близость, как известно, несколько утомляет.

Представляется, что вечернее время обычно предпочтительнее, так как в этом отношении оно не ограничивает супругов, у них есть время отдохнуть и успокоиться от тягот дневной суеты и служебных дел. Желательно также не переедать. Интимная близость требует от супругов благоприятного эмоционального настроения и достаточно энергичной активности.

Надо ли «планировать» половую близость только в определенные дни недели, строго «по расписанию»? Разумеется, это зависит от индивидуальных особенностей и склонностей супругов, хотя лучше, чтобы половая близость осуществлялась тогда, когда возникает желание, т. е. эмоциональная и сексуально-эротическая настроенность.

Правда, у супругов, привыкших к определенному режиму, такая настроенность возникает в соответствии с «расписанием», по принципу условного рефлекса. Преимущество такого режима состоит в том, что если они к нему привыкли, то желание половой близости возникает у обоих одновременно. Но есть и недостаток — автоматизм возникновения желания. Это несколько обедняет чувственную сторону половой близости. Большинство специалистов также считают, что эмоционально богаче встречи не «по расписанию», а по желанию.

А как быть в тех случаях, когда желание возникает у супругов не одновременно? Нужно научиться возбуждать его друг у друга или тактично, не обижая друг друга, гасить. Достаточно вспомнить о том, какую глубокую неудовлетворенность испытывает женщина от половой близости, к которой она не была подготовлена мужчиной.

Между супругами должен существовать особый, желательно «немой» язык, чтобы они могли выразить друг другу свое желание. Это должно быть сделано тактично, красиво, эмоционально и, главное, не оскорбительно для сексуально-эротических чувств и человеческого достоинства каждого из них. Не имеет никакого значения, кто первый «заговорит» на этом прекрасном немом языке, понятном для двоих.

И все же это чаще должен делать муж. Выражением его желания может быть и преподношение цветов, и эротически подчеркнутое внимание и нежность к жене, любящий взгляд и оказание помощи в завершении дел, гигиенические приготовления к половой близости, терпеливое ожидание ответа и многое другое. Обычно, если муж ведет себя, таким образом, жена его легко понимает и отвечает согласием, которое может быть выражено на том же, понятном только им двоим языке. Например, во время вечернего туалета воспользоваться духами, вызывающими у мужа эротическое настроение, постелить постель с выразительным намеком на согласие к близости и т. д. Язык любви так богат! Такие же приемы она может использовать и тогда, когда сама является инициатором половой близости.

Если «переговоры» завершились обоюдным согласием, надо ожидать радостной и счастливой встречи. Если согласие не достигнуто и один из супругов не расположен к половой близости, он должен выразить свой отказ также деликатно и необидно. Между любящими и доверяющими друг другу супругами возможен и прямой, открытый разговор.

Если муж и жена овладеют языком здоровой и красивой эротики, конфликты между ними исключены. Когда же супруги таким языком не владеют или пользуются им нетактично, неминуемы раздоры и конфликты. Например, муж выразил желание половой близости, и жена не ответила ему мягко отказом, а продемонстрировала свое нежелание тем, что умышленно долго задержалась на кухне, за чтением книги, у телевизора. Нужно ли говорить, что таким поведением она отнюдь не способствует укреплению интимных отношений. А муж, променявший радость полового общения пусть даже на самый захватывающий футбольный матч, который транслируется по телевидению?

Предположим, что разговор «на своем языке» между супругами состоялся и оба выразили взаимное согласие. Тогда начинается следующий этап подготовки к половой близости. Прежде всего, это гигиенические процедуры, обязательные и для мужчины, и для женщины. Лучше всего общий теплый душ с тщательным обмыванием половых органов. Обязательно следует почистить зубы. Дурной запах изо рта не только исключает из взаимных ласк поцелуи, но может убить самое желание близости.

Во время этой подготовки желание нарастает. А это важный фактор успеха.

Если супруги привыкли пользоваться на ночь кремами, дезодорантами и т. п., следует подумать, стоит ли наносить их на кожу. Если она станет слишком жирной и неприятной при прикосновении или будет иметь чересчур сильный запах парфюмерии, это может снизить эротическое настроение партнера. Лучше пользоваться духами или кремом, которые приятны мужу. Необходимо подготовить и супружеское ложе. Постель должна быть достаточно просторной, не очень мягкой и теплой, а постельное белье — свежим и чистым.

Хорошо иметь небольшую плотную подушечку, которую женщина может подложить под ягодицы, если возникнет необходимость. Заранее нужно подготовить чистую маленькую простынку, две гигиенические салфетки. Важно подумать об освещенности комнаты, чистоте воздуха, влажности, температуре, приятных для обнаженного тела, и т. п. Вся окружающая обстановка должна настраивать супругов на сексуально-эротический лад.

При свете или в темноте лучше проводить половую близость? Это решают сами супруги. Опять, кстати, вспомним: «Мужчина любит глазами и руками, женщина — ушами». Вероятно, поэтому большинство мужчин предпочитают половую близость при освещении, а большинство женщин — в темноте. Случается, что сексуально невоспитанный муж настаивает на своем, а слишком застенчивая жена — на своем. Выход из такой ситуации один — компромисс. Уступка с одной или другой стороны, постепенные взаимные уступки друг другу.

На наш взгляд, женщина, настаивающая на том, чтобы половая близость всегда происходила в темноте, имеет ложное представление о скромности и делает это напрасно: тем самым она лишает себя и своего супруга важнейшего фактора половой жизни — разнообразия впечатлений.

У некоторых читателей, возможно, возникнет вопрос: «Не слишком ли усложняет автор такую простую, в сущности, проблему, как половое сношение?» Нет, не усложняет. Сколько семейных трагедий, разрушенных семей, разочарований и ошибок породил примитивный подход к вопросам половой жизни.

Следующий этап подготовки к половой близости — обнажение. Молодой муж обычно активен, стремится помочь жене. Многим нравится проявление нетерпеливого желания, но все же большинство женщин предпочитают, чтобы мужчина был ласков и нежен.

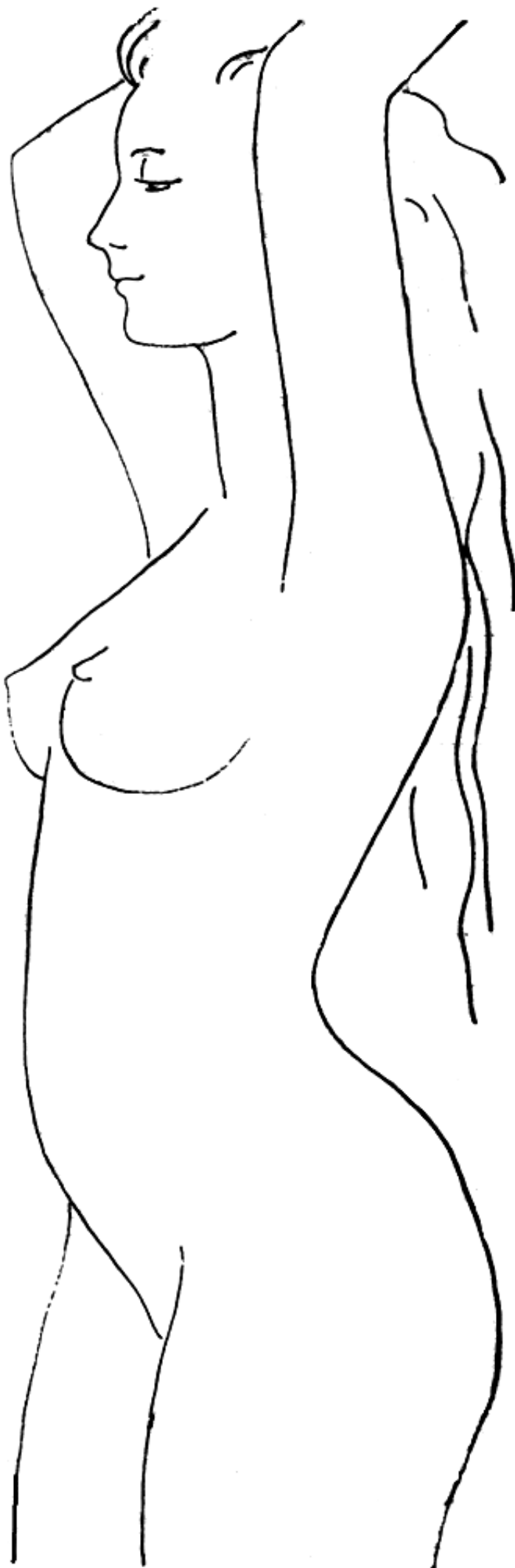
Умение обнажаться — настоящее искусство здоровой эротики. Мужу не безразлично, как обнажается перед ним жена. «Есть какая-то разница между женщиной, которая раздевается для тебя, и женщиной, раздевающейся при тебе, обращая на тебя не больше внимания, чем на вешалку», — говорит один из героев романа А. Крона «Бессонница».

Можно вспомнить, что в работе «Философский манифест исторической школы права» К. Маркс цитирует следующие строки французского философа Б. Константа: «Отрекаясь для единственного мужчины от той таинственной сдержанности, божественная норма которой запечатлена в ее душе, женщина вся отдается этому мужчине — человеку, для которого она во внезапном порыве отбрасывает никогда не покидавшую ее стыдливость, для которого она снимает свои покрывала, являющиеся в другое время ее убежищем и украшением».

И далее: «Отсюда — глубокое доверие к супругу, как результат исключительного отношения, которое может существовать только между ней и ним, а в противном случае оскорбляет ее. Отсюда — благодарность супруга за жертву и эта смесь желания и уважения по отношению к существу, которое, даже разделяя с ним наслаждение, как будто только уступает ему» (Маркс К., Энгельс Ф. Соч. 2-е изд. Т. 1. С. 90).

Если обнажение происходит как обычное прозаическое раздевание, оно может погасить даже искру желания. Чтобы этого не произошло, лучше не раздеваться на виду друг у друга. Жена, владеющая искусством обнажения, способна вызвать эротическое возбуждение у супруга. Тонкая полупрозрачная ночная сорочка, через которую просвечивает тело, делает женщину намного соблазнительнее, чем нарядная сорочка из плотной ткани. Очень часто незначительная, пикантная обнаженность намного сильнее возбуждает мужчину, чем полное обнажение.

В подготовке к здоровой, нравственно чистой, эмоционально насыщенной половой близости нет второсте-



пленных вопросов. Как поломка крошечного винтика может привести к выходу из строя сложный механизм, так любое эмоционально-нравственное или эстетическое упущение в половой жизни может превратить ее из источника наслаждения и радости в источник горьких разочарований и драматических конфликтов.

Кажется, все приготовления завершены, но супруги еще не готовы к половой близости. Именно теперь начинается наиболее ответственный этап подготовки. Если он будет проведен умело, то прежде всего поможет забыть об осложнениях и досадных оплошностях, возникших в предыдущие периоды подготовки к близости. Речь идет о любовных играх, которые в сексологии получили название «прелюдия».

Первая фаза (прелюдия)

Любовные игры, ласки, способствуют развитию сексуально-эротического возбуждения, достаточного для половой близости. Эти игры могут происходить как на

супружеском ложе, так и вне его, в зависимости от желания и возможностей супругов. Характер, форма, интенсивность ласк также исключительно индивидуальны и вырабатываются в процессе опыта интимного общения супругов.

Это поглаживающие и вибрирующие прикосновения к телу, особенно к эрогенным зонам, объятия, поцелуи, слова любви (мужчины, не забывайте, что «женщина любит ушами»). Это многообразные сочетания, комбинации ласк (при различных положениях тела половых партнеров). Мужчина, как правило, более активен, изобретателен. Женщина — обычно сторона, принимающая ласки, направляющая их по желаемой «колее», однако и сама не чужда инициативы.

Высокая чувствительность и изысканность ласк скорее свойственны женщине. В сексуально-эротическом отношении женщина, пожалуй, более скрытна, однако глубже и чувственнее, чем мужчина, переживает любовное сладострастие. В силу некоторой природной застенчивости, а часто неправильного сексуального воспитания многие жены стесняются

открыто выражать свои эротические потребности и возможности. Поборов ложный стыд, преодолев сдержанность и скованность, жена будет вести себя именно так, как подобает настоящей жене (сказанное в равной степени относится и к поведению мужа). И тогда половая близость доставит супругам значительно больше наслаждения и радости.

Наиболее распространенной формой выражения любовной ласки являются сексуально-эротические поцелуи, вызывающие половое возбуждение.

В различные эпохи у разных народов отношение к любовным поцелуям было самое противоречивое. Так, в истории многих народов Азии, Африки, Америки поцелуи



вообще не существовали. Некоторые народы не знают их и теперь. Например, на островах Фиджи влюбленные для выражения своих чувств начинают энергично дышать носом и пыхтеть, в некоторых племенах — обычай дуть другу другу в щеки и рот или тереться носами. Читателям такое выражение чувств может показаться смешным. Представителям же этих племен даже светские поцелуи европейцев кажутся верхом невоспитанности и распущенности. Эти люди относятся к поцелуям как к чему-то совершенно неприличному, особенно на виду у окружающих.

Кстати говоря, можно согласиться с такой точкой зрения на любовные поцелуи молодых людей на улице, в общественных местах, транспорте, словом — на глазах у окружающих. По существу, это опошление любовных чувств, того сугубо личного, интимного, что выражают собой поцелуи влюбленных.

К тому же большинство влюбленных, как правило, не умеют целоваться, что не может не обеднить красоту интимных отношений, и лишает половую близость высокого накала чувств и ощущений (кстати, наиболее сильными раздражителями эрогенных зон женщины являются не столько руки мужчины, сколько его язык и губы). Женщина обычно принимает поцелуи и отвечает на них. В большинстве случаев инициатором поцелуев является мужчина. Поэтому муж должен целовать жену так, чтобы ей это было приятно.

Некоторые супруги предпочитают поцелуи во внутреннюю часть губ. Одни испытывают наслаждение, когда их целуют в нижнюю губу, при этом супруг захватывает ее и касается языком (для разнообразия можно проделать это же с верхней губой). Другим женщинам нравится, когда муж охватывает ртом обе губы. Можно целовать и внешнюю часть губ, но в этом поцелуе нет почти ничего интимного.

Наиболее интимен поцелуй, при котором супруги целуются полуоткрыв рот и двигая языками друг у друга во рту. Поцелуи могут быть резкими, короткими, сильными и частыми, они могут быть мягкими, «обволакивающими» и различной (только не чрезмерной) длительности. Они могут быть какими угодно, но, повторяем, такими, какие нравятся жене. Разумеется, и она не должна быть пассивной. Ведь мужу ее поцелуи также приятны.

Конечно, эрогенные возможности поцелуев не исчерпываются только поцелуями в губы. Целовать можно *и* нужно, особенно у женщин, любые участки тела, прежде всего, эрогенно-возбудимые, например, глаза, мочки ушей. Кстати, щекотание мочки уха языком доставляет особое наслаждение многим. Можно «осыпать» короткими, частыми, требовательными поцелуями все тело (до и во время половой близости) или мягкими, ласковыми, в виде легких прикосновений губами — благодарными (после половой близости) и т. д.

Во время лекций и бесед нередко задают вопрос: прилично ли супругам ласкать, целовать половые органы друг друга? Действительно, некоторые люди воспринимают подобные действия или желания как половое извращение. С другой стороны, люди с примитивными представлениями о половой жизни, действуя настойчиво, грубо требуют от партнера поступать в соответствии со своими желаниями.

Неправы и те и другие. Неприличными могут быть только наши мысли: в теле человека нет ничего неприличного. Ласки, прикосновения, поцелуи во время любовных игр — нормальное и естественное явление, если па эти действия согласны оба супруга, если они приятны им обоим (именно такие действия предельно эрогенно активны). Но если одному из супругов что-то неприятно (чаще женщине), то насилие недопустимо. В случае отказа обиды неуместны, при этом следует тактично и ненастойчиво приучать друг друга к желаемым действиям или отказаться от них и найти другие формы проявления любовных чувств (это касается всех способов и средств полового общения, предлагаемых супругами друг другу).

Разумеется, любые поцелуи сами по себе, в чистом виде недостаточны для взаимной подготовки к половой близости. В ней важную роль играют и объятия — мягкие и ласковые, сильные и резкие, «захватывающие дух», короткие и продолжительные. «Известно, как краток жар любви у женщины, если не поддерживать его постоянно словами и руками», — сказал Данте.

Большинство женщин предпочитают, чтобы объятия были нежными, ласковыми. Некоторым нравятся сильные, «до боли» поцелуи и объятия. Женщины со спокойным темпераментом иногда предпочитают сильные объятия, но нежные поцелуи. И наоборот. «Капризы»

такие заложены в женщине не только природой (в виде темперамента и неповторимой биологической индивидуальности), на них отложили отпечаток воспитание и среда, в которой женщина сексуально и нравственно формировалась.

Многие мужчины ожидают немедленной реакции на свои ласки и, если этого не происходит, считают, что потерпели фиаско. Это возможно прежде всего потому, что они недостаточно терпеливы.

Воздействие на эрогенные зоны, так же как поцелуи и объятия, необходимая часть любовной прелюдии. По «сценарию» любовных игр за ними или одновременно с ними следует проводить возбуждение эрогенных зон (обычно сверху вниз): головы и шеи, верхней части туловища — плеч и подмышечных впадин, грудных желез. Важная эрогенная зона — грудные железы. Степень ее возбудимости не зависит от размеров груди, как думают некоторые, поскольку наибольшей эрогенной чувствительностью обладает сосок и околососковый кружок. Возбуждение их происходит при легком поглаживании, пощипывании, придавливании, вибрирующих прикосновениях и особенно при поцелуях.

Наиболее эрогенны у женщин половые органы: клитор, малые половые губы и область вокруг них, вход во влагалище. Прикосновения к клитору могут не только возбудить у женщины желание, но и вызвать у нее оргазм. Это основной «рычаг» управления сексуальным поведением женщины. Правда, многие основной эрогенно-оргастической зоной считают внутреннюю поверхность влагалища, включая шейку матки и своды. Поэтому мужчина должен знать, возбуждение какой зоны женщине наиболее приятно.

В покое большая часть клитора расположена под поверхностью наружных половых органов, и только небольшая его часть, в виде крошечного бугорка, выступает в верхней части малых половых губ. Когда женщина не возбуждена, этот орган не заметен под кожей. Если же она испытывает сильное половое влечение, клитор приходит в состояние эрекции. При этом почти весь орган виден над поверхностью половых губ.

Клитор можно определить только при легком надавливании на область его расположения. Легче всего это сделать, когда он находится в состоянии эрекции. Несмотря на большую чувствительность, клитор требует

постоянного или хотя бы кратковременного легкого массирования. Если же не удалось сразу вызвать возбуждение у женщины, это еще не значит, что она нечувствительна. От мужа требуется такт, терпение и искусство половой любви, чтобы ожидаемый результат был достигнут.

Любовные игры в целом и особенно возбуждение клитора подготавливают женщину к непосредственной половой близости. Разумеется, она тоже должна быть их активной участницей. И не только поддерживать инициативу супруга, но и сама моментами становиться ведущей любовных игр.

Чтобы быть искусной возлюбленной, жена не должна скрывать желание и стесняться своей чувствительности. Насколько сильнее впечатление у супруга от половой близости, если муж видит перед собой истинную женщину, а жена — истинного мужчину.

Во время бесед о сексуальной культуре не раз приходилось отвечать на вопрос: допустимо ли во время прелюдии взаимное касание половыми органами, прилично ли это? И допустимо и прилично! Такое раздражение клитора даже предпочтительнее для возбуждения.

Во время любовной прелюдии муж не должен форсировать ее исполнение, а жена — спешить ее исполнить и подгонять мужа. Напротив, со свойственным ей тактом и нежностью женщине следует сдерживать желание мужчины и в то же время уметь подготовить себя до уровня его возбуждения. Именно во время любовных игр и благодаря им супруги в равной степени готовности должны вступать в половое сношение. Поэтому прелюдию в сексологии называют подготовительным периодом к половому сношению (фазой возбуждения).

С момента достижения возбуждения наблюдается общее или частичное покраснение кожи (горят щеки, мочки ушей), повышаются частота пульса, давление крови, напрягаются мышцы, особенно живота. У женщин напрягаются соски, у мужчин сморщиваются околососковые кружки. Но наиболее значительные изменения происходят в половых органах. Клитор напрягается, большие половые губы приоткрываются. Наружные половые органы, особенно малые губы, наливаются, намного повышается их чувствительность, расширяется

влагалище, выпрямляется матка. Стенки влагалища увлажняются прозрачной слизистой жидкостью. Многие мужчины именно по этому признаку судят о готовности женщины к половой близости.

Возбужденная женщина, как правило, отвечает на поцелуи с закрытыми глазами, закрывает их и в момент интимной близости. В то же время умелый муж никогда не закрывает глаза и внимательно следит за реакцией жены на его ласки. Во время прелюдии происходит эрекция полового члена. Но мужчина не должен доводить себя до готовности к оргазму, тем более до оргазма (лучше не сосредоточиваться на ощущениях наслаждения, ибо это неизбежно ведет к оргазму).

Можно сказать, что этим моментом и заканчиваются любовные игры, завершается прелюдия — фаза возбуждения. Продолжительность ее от нескольких до 10—15 минут и более. Однако длительные любовные игры утомляют, изнуряют, и прежде всего женщину, особенно если она за это время успела испытать несколько оргазмов.

Если жена слабо возбуждена, муж может использовать для ее подготовки к половому сношению так называемый ступенчатый метод. Он заключается в том, что муж, постоянно контролируя себя и внимательно наблюдая за женой во время прелюдии, искусно подводит ее к оргазму, а затем умеряет свои старания. Когда женщина несколько успокоится, следует второй и т. д. туры возбуждения.

Если прелюдия чересчур затянулась, она может закончиться оргазмом мужчины, и половое сношение на время становится вообще невозможным. Это нежелательно не только с моральной и эстетической точек зрения, но и с точки зрения физиологии, так как супруги оказываются сексуально неудовлетворенными. Такое оргастическое разрешение скорее характерно для петтинга.

Петтинг в переводе с английского означает «баловать», «ласкать», «раздражать». В русском языке слово «петтинг» употребляется только как сексологический термин и обозначает достижение оргазма искусственным возбуждением эрогенных зон, исключая непосредственное соприкосновение половых органов. Существуют две разновидности петтинга — поверхностный и глубокий. Поверхностный осуществляется путем непосредственно-

го раздражения обычно обнаженных эрогенных зон тела (поцелуи, объятия и т. д.). Глубокий петтинг — прямое мануальное (ручное) раздражение эрогенных зон, обычно закрытых одеждой, до достижения полового удовлетворения. Особых возражений против умеренного петтинга в добрачный период нет. Даже напротив — это, пожалуй, единственный способ удовлетворения половых потребностей, однако злоупотреблять им нежелательно, поскольку вырабатывается рефлекс на эякуляцию и оргазм вне полового контакта, только на ласки. В результате половая близость может стать вообще невозможной из-за ранней эякуляции и оргазма (чаще у мужчин). Петтинг без оргазма и эякуляции приводит к застойным явлениям в области малого таза и половых органов.

В рекомендациях древних врачей сказано: «Ласки перед половым актом должны быть вчетверо длиннее, чем само сношение». Как глубоко не прав тот, кто пытается усмотреть в любовных играх нечто непристойное! Любовные игры — это естественность, а не прихоть, тем более не распущенность, как думают люди, невоспитанные нравственно и сексуально. Кстати, многим женщинам прелюдия приносит значительно больше удовольствия, чем сама половая близость.

Конечно, все, о чем здесь рассказано, прекрасно лишь тогда, когда любовные действия совершаются искренне, как выражение настоящего чувства, правильно и красиво в нравственном и эстетическом отношениях. Поэтому просто любить — недостаточно. Нужно еще научиться владеть не совсем простым искусством интимной близости.

Вторая фаза (платофаза)

Сексуально-эротическое согласие между супругами, достигнутое в первой фазе близости, должно привести к обоюдному и одновременному желанию: у мужчины — ввести половой член во влагалище, у женщины — его принять. Мужу следует обязательно дождаться этого момента, ибо только тогда близость с ним будет желанной. Поэтому лучше, если жена даст знать о своем желании, а со стороны мужа не будет ни малейшего насилия (есть женщины, которым это нравится).

Введение полового члена во влагалище должно быть спокойным, ласковым, безболезненным. Муж, который

проявляет нетерпение, часто причиняет жене физические и душевные страдания. Если вход во влагалище не обнаруживается «сам собой», можно помочь ввести в него половой член рукой. Хорошо, если жена жестом, движением тела успокоит мужа и сама поможет ему. После этого мужчина начинает совершать движения, которые называются коитальными.

Эти движения, фрикции, мужчина обычно производит один, но женщина может ему помочь. Она лучше ощущает положение полового члена во влагалище и поэтому умелыми движениями таза, туловища способствует длительному удержанию его. Как правило, мужчина совершает фрикции более интенсивно, чем женщина, поэтому она своим поведением должна регулировать поведение мужа. Возбуждение его нарастает быстрее, ее — немного медленнее и находится некоторое время, несмотря на продолжительные фрикции, на одном уровне. Это и есть платофаза. Ее продолжительность находится в прямой зависимости от интенсивности и частоты фрикций, эффективности предыдущей фазы возбуждения, длительности предшествовавшего воздержания и т. д. Но еще в большей степени — от искусства супругов. Частота фрикций может быть самой различной (до 100 в минуту). Супруги должны подобрать для себя такую частоту, которая им наиболее приятна. Это же касается и амплитуды фрикционных движений (глубины введения полового члена).

Обычно при нормально протекающей платофазе, первые фрикции сравнительно медленны и глубоки, иногда до полного извлечения полового члена из влагалища и повторного его введения (это возбуждает и мужчину, и женщину). Наиболее высокой возбудимостью у мужчины обладает участок под венечной бороздой головки полового члена, а у женщины — клитор или вход во влагалище. При глубоких и не очень частых фрикциях эти зоны подвергаются наибольшему раздражению.

Первые фрикции в платофазе вполне управляемы, и поэтому дают возможность сознательно наслаждаться близостью. Здесь возможны остановки фрикционных движений, увеличивающие длительность этой близости. При достижении определенной стадии возбуждения фрикции становятся более резкими, быстрыми, толчкообразными, с небольшой амплитудой перемещения по-

лового члена во влагалище. Они все менее и менее управляемы волей и, наконец, совсем не зависят от нее. Такое состояние означает приближение или наступление следующей стадии полового сношения — оргазма.

Во время платофазы нужно продолжать взаимные ласки. Ими, а также управлением фрикциями можно регулировать интенсивность и продолжительность полового сношения до наступления оргазма. Более опытный муж должен уметь владеть собой настолько, чтобы до своего оргазма вызвать у жены оргазм уже во время любовных игр (прелюдии) или в платофазе. Поэтому во время платофазы, особенно при медленных фрикциях, он продолжает возбуждать клитор. Ничего зазорного нет и в том, если супруга захочет это делать сама.

Во время платофазы интенсивность большинства функций, характерных для фазы возбуждения, возрастает (давление крови, частота и глубина дыхания). У женщин увеличиваются грудные железы, соски достигают предельного напряжения, розовеет и даже краснеет кожа живота, груди и нередко затылка.

Существенные изменения происходят и со стороны половых органов. Клитор несколько уменьшается, хотя и не утрачивает своей эрогенной функции. Большие половые губы слегка увеличиваются за счет некоторого уменьшения венозного оттока. Малые половые губы увеличиваются в 2—3 раза. Бартолиновые железы еще обильнее выделяют свой секрет. Пещеристые тела и мышцы наружной части влагалища образуют так называемую оргастическую манжетку. Она плотно, но эластично охватывает мужской половой член. Влагалище полностью расширяется и вытягивается в глубину, приспособляясь к размерам полового члена, матка еще более выпрямляется.

У мужчин в платофазе эрекция уже не колеблется. Половой член напряжен, головка его слегка краснеет. Увеличиваются и еще больше подтягиваются кверху яички. Из мочеиспускательного канала выделяется несколько капель слизистой жидкости — выделение куперовых желез.

Все эти физиологические особенности платофазы описаны не случайно. Супруги, особенно молодые, для того чтобы продлить половую близость, иногда чрезмерно затягивают как фазу возбуждения, так и платофазу. Однако, как уже было отмечено, эти фазы сопровожда-

ются существенными изменениями в работе организма, особенно сердечно-сосудистой системы. Наибольшие изменения происходят в половых органах и органах малого таза. Длительное избыточное переполнение их кровью сопровождается застойными явлениями, нарушением их питания со всеми вытекающими отрицательными последствиями.

Невозможно дать универсальный совет, один для всех. В половых отношениях все исключительно индивидуально. И все же если средняя продолжительность любовных игр 10—15 минут, то платофазы — 2—5 минут. Не стоит волноваться, если платофаза короче 2 минут, но оказывается достаточной для возникновения оргазма жены. Напротив, недопустима слишком длительная платофаза, когда жена уже давно исчерпала свои силы, а муж продолжает ее «насиловать». Ведь по-другому такое поведение представителя сильного пола не назовешь. Не животной страстью силен мужчина, а мужским достоинством, которое выражается в уважении, бережном отношении к женщине. Культура половых отношений создает гармонию, гармония — красоту и наслаждение.

Играет ли какую-нибудь роль в половой жизни обрезание крайней плоти у мужчин, принятое у некоторых народов?

Напомним, что стенки влагалища во время половой близости и особенно в момент оргазма плотно охватывают половой член. При движении его вперед крайняя плоть заходит за головку, образуя кольцевое утолщение. Это утолщение скользит по стенкам влагалища, производя волнообразное массирование их, что вызывает у женщины половое наслаждение и оргазм. Волнообразное же сокращение стенок влагалища способствует раздражению эрогенной зоны, расположенной под головкой полового члена, что доставляет наслаждение и мужчине. При обратном движении полового члена кожа крайней плоти натягивается на головку, в результате чего диаметр головки увеличивается приблизительно на 2 мм. Это значительно усиливает наслаждение женщины.

По этой и ряду других причин обрезание ни к чему. Однако существует другая точка зрения, сторонники которой положительно относятся к обрезанию в связи с тем, что обнаженная головка полового члена, постоян-

но находясь в соприкосновении с одеждой и телом (внутренняя поверхность бедер), притупляет ее эрогенную чувствительность. А это, по мнению сторонников обрезания, положительно сказывается на гармонии взаимоудовлетворения супругов при половом сношении, поскольку оргазм у них наступает почти одновременно. И все же важная защитная функция, которую выполняет крайняя плоть, и огромная роль в процессе полового сношения — значительно более веские аргументы к ее сохранению.

Следует отметить, что иногда жизненно показана операция обрезания (циркумцизия). Это бывает при воспалительном сужении крайней плоти — патологическом фимозе. В некоторых случаях перенесенное воспаление крайней плоти может привести к фимозу, не затрудняющему осуществление половых сношений с женщиной. Обычно это бывает у молодых мужчин с хорошей эрекцией и умеющих подготовить женщину к половой близости. Если же мужчина неопытен, попытки ввести половой член в недостаточно влажное влагалище могут вызвать болезненные ощущения, что приводит к нарушению нормальных половых отношений.

У пожилых мужчин со слабой эрекцией и фимозом половые сношения еще более осложнены, так как у пожилых женщин даже при умелой подготовке их к близости влагалище остается довольно сухим. При таких обстоятельствах половые сношения иногда просто невозможны. Не следует из-за этого ссориться и обвинять друг друга в несостоятельности. Посоветовавшись с врачом, проблему можно решить при помощи простой косметической операции — циркумцизии (обрезания). Жаль, что этого многие не знают!

Третья фаза (оргастическая)

Кульминационной фазой половой близости является оргастическая фаза. Оргазм в переводе означает «переполнение», «напор», а еще точнее «пылаю страстью». Интенсивность этого ощущения у мужчин и женщин различна и зависит от многих обстоятельств — темперамента, возраста, состояния здоровья, интеллекта, общей и сексуальной культуры, нравственного, эстетического воспитания и т. д. Продолжительность оргазма у мужчин и женщин 10—15 секунд

(у некоторых женщин 20—30 секунд), Оргазм это чувственный апогей полового возбуждения и его разрешения, мощный положительный стресс всего организма.

Эмоциональное возбуждение в высшей точке переживания интенсивного полового удовлетворения чрезвычайно велико (у некоторых людей встречается иногда даже кратковременная потеря сознания). Частота сердечных сокращений может достигать 180 ударов в минуту, давление крови — подняться до 200 мм рт. ст. и выше, изменяются глубина и частота дыхания, могут начаться судорожные подергивания различных групп мышц, у женщин — сокращение стенок влагалища, матки, мышц тазового дна. Восторг сладострастия выражается горячим шепотом, легкими стонами и т. д.

Стеснять и сдерживать восторг любви не следует, хотя, к сожалению, обстоятельства не всегда позволяют выразить его. Оргазм — это не выражение низменной похоти, как думают некоторые, это сама сущность естественной радости половой любви, которой одарила нас природа.

Наряду с пылкой возможна более спокойная оргастическая разрядка, как у мужа, так и у жены. Это вовсе не значит, что они испытали менее сильное ощущение сладострастия. Даже тогда, когда супруги ощутили разный по характеру проявления оргазм, это не значит, что они не удовлетворены друг другом. Взаимное удовлетворение, как правило, возникает.

Первые оргастические реакции у мужчины начинаются за несколько мгновений до начала эякуляции, достигают высшей точки во время ее, а после — затухают. Ощущение сладострастия в оргастической фазе концентрируется в половых органах. Как правило, оно больше выражено у мужчин, чем у женщин.

Такое состояние возникает за 2—4 секунды до первого толчкообразного выбрасывания семени. Толчков может быть от 2 до 10 с интервалами в секунду (количество и интенсивность их зависит от длительности предшествующего воздержания мужчины). Толчки вызваны сильными сокращениями мочеиспускательного канала. По мере уменьшения количества выбрасываемой спермы толчки становятся все слабее, и вместе с ними угасает сладострастное ощущение оргазма.

Толчкообразное извержение спермы способствует большей эмоциональной насыщенности оргастических переживаний у женщины. Эти толчки рефлекторны, поэтому их невозможно контролировать. Многие мужчины после первого выталкивания спермы склонны прекращать фрикции, оставляя половой член глубоко во влагалище до конца своего оргазма. Женщины, напротив, предпочитают продолжение возбуждающих фрикций. Такая несогласованность, по-видимому, объясняется тем, что продолжительность оргазма у женщины больше, чем у мужчины или он наступает несколько позднее. Поэтому вполне естественно ее желание продлить (или получить) радость интимного общения.

Оргазм женщины, как и мужчины, носит волнообразный характер. Таких волн бывает от 5 до 12 с интервалом около секунды. Одновременно или незадолго до оргазма у многих женщин во влагалище появляются обильные выделения. Некоторые мужчины ошибочно принимают их за признак оргазма, а то и половое удовлетворение и, если у них самих оргазм произошел, прекращают фрикции. Безусловно, это не безразлично для женщины. Жена, хорошо понимающая своего мужа, может управлять наступлением оргазма сокращением мышц влагалища (овладение им полностью определяется интуицией и опытом женщины).

Еще одно важное обстоятельство. Обычно во время полового сношения мужчина может испытать только один оргазм, потому что несколько половых сношений подряд без перерыва могут осуществлять лишь очень немногие молодые и здоровые мужчины. Для повторного сношения он должен восстановить свои силы в течение 15—60 минут. Иногда оргазм во время второго полового сношения бывает более сильным, чем во время первого, иногда слабее, но сношение всегда более длительное, так как эмоциональный уровень мужчины при повторном сношении не так высок, как при первом.

Мужчине среднего и пожилого возраста повторное половое сношение часто под силу лишь через несколько часов или даже дней после предыдущего. Женщина может при одном половом сношении испытать 1—3 и более оргазмов. Обычно самым сильным и сладострастным является первый. Мужчине следует знать об этой особенности и научиться вести себя соответствующим образом, чтобы избежать взаимной неудовлетворенности.

Читатель, вероятно, уже заметил столь частую апелляцию к мужчине. Это не случайно, если вспомнить схему, на которой показана динамика полового возбуждения мужчины и женщины, дарованная им природой. Поэтому при интимной близости именно муж должен взять на себя инициативу, а жена быть его активной помощницей.

Одновременное достижение оргазма есть вершина искусства половой любви, однако возможно достижение сексуальной гармонии и взаимного удовлетворения и без оргазма. Подобное утверждение в какой-то мере противоречит сказанному выше, но это противоречие мнимое. Иногда по причине возраста, состояния здоровья, из-за сложившихся привычек супруги не могут испытывать оргазм. И все же сам факт интимной близости любящих людей может доставить им радость. Ведь даже молодые и здоровые супруги, владеющие к тому же искусством половой любви, при интимной близости не всегда одновременно достигают оргазма. Поэтому будьте снисходительны друг к другу, более внимательны, и вы не обманетесь в своих ожиданиях.

Другое дело, когда оргазм невозможен вообще (чаще это бывает у женщины). В этом случае обоим супругам необходима консультация врача-сексолога или сексолога-психолога.

Четвертая фаза (фаза обратного развития)

Самая распространенная ошибка — думать, что с завершением оргазма одновременно завершается и половая близость, что нечего больше ждать друг от друга. Однако для большинства женщин четвертая фаза не менее важна, чем прелюдия. И это естественно. Наступающая стадия успокоения — это фаза обратного развития. В ней проявляются не только физиологические компоненты этого процесса, но и эмоциональнопсихические. Именно в этой фазе интимной близости наступает чувство духовной, половой и физической удовлетворенности, которая и вызывает чувство глубокой благодарности любящих друг другу.

Первый признак начала фазы обратного развития (постлюдии) — ослабление мышечного напряжения. Разглаживаются и смягчаются черты лица (иногда та-

кое расслабление является единственным внешне выраженным показателем совершившегося оргазма). Быстро восстанавливается деятельность сердечно-сосудистой системы, дыхания. Спадает возбуждение нервной системы. Однако у большинства гармоничных в половом отношении пар не исчезает стремление к сохранению близости (нежелательно, чтобы после оргазма муж сразу же покидал жену, это можно сделать только тогда, когда она этого захочет).

Как правило, еще сохраняется достаточная эрекция для совершения нескольких фрикций. У некоторых мужчин после семяизвержения наступает повышенная чувствительность головки полового члена, которая вызывает болезненные ощущения. В таком случае фрикции лучше не совершать. Нужно прекратить и возбуждение клитора, если прикосновение к нему начинает вызывать болезненные ощущения. После оргазма и наступившего мышечного расслабления возникает приятное ощущение теплоты и неги. Фрикции при этом должны быть медленными, неглубокими.

Через некоторое время эрекция спадает полностью. Жене следует дать знать мужу, что дальнейшее продолжение сношения нежелательно. Она может сделать это без слов, простым напряжением мышц живота или ласковым отстраняющим движением рук. К этому моменту не только прекращается эрекция у мужчины, но и эрекция и избыточное кровенаполнение половых органов у женщины: исчезает оргастическая манжетка, расслабляется влагалище.

Постепенно супруги прекращают ласки, но еще какое-то время сохраняют желание быть вместе. Правда, в результате утомления, своеобразной физической и нервно-психической разрядки появляется желание заснуть (хотя возможны случаи, когда такого желания не возникает). К сожалению, обычно первым засыпает муж.

Дорогие мужья, это недопустимо! Это очень обидно для женщины. Преодолейте себя. Пусть женщина заснет первой, положив голову вам на плечо. Пусть оно даже онемеет, но не тревожьте этого сна. «Супруг никогда не имеет права уснуть первым...», — писал О. Бальзак. Муж не только не должен засыпать первым, но и просыпаться последним. А разбудить жену он также должен уметь: ласковый жест, улыбка, доброе

слово, пожелания доброго утра, конечно, не небрежно брошенное «приветик».

Нельзя не сказать о некоторых неприятных моментах полового общения. К ним относятся истечение влагалищных выделений и спермы на постельное белье, ощущение влажности в области половых органов и т. д. Все это легко устранимо с помощью простейших гигиенических мер. Непосредственно перед началом платофазы женщина должна подстелить (тактично и незаметно) под ягодицы заранее подготовленную небольшую простынку, а затем убрать ее после завершения оргазма. Неприятного ощущения влажности в области половых органов можно избежать, просушив их заранее приготовленными гигиеническими салфетками.

Конечно, после окончания полового сношения супругам нужно подмыться, но иногда гигиеническая процедура нарушает самую сладостную часть близости — фазу успокоения. Вряд ли стоит этим жертвовать, хотя, разумеется, утром обязательно следует подмыться, если нет возможности принять общий душ. Подмывание, спринцевание необходимы в том случае, когда желательно предупредить беременность (кстати говоря, способ, не дающий высокой гарантии) или когда в этом есть необходимость по состоянию здоровья.

Однажды мне пришлось выступать перед мужской аудиторией. Молодые мужчины очень внимательно слушали. Вопросов не было. Мы разошлись в полном молчании. Я недоумевал: неужели то, что рассказал, не



вызвало у них интереса? На следующий день староста учебной группы поблагодарил меня за прочитанную накануне лекцию, сказав, что услышанное вчера было неожиданным и ошеломляющим.

В перерыве ко мне подошли двое и рассказали о том, что произошло у них после лекции вечером дома. Оба они поняли, как эмоционально и физически скудна их половая жизнь, как много они потеряли сами и сколь многого лишили своих жен. И каждый из них решил тут же применить полученные теоретические знания на практике. Каждый тщательно продумал, что он может сделать для того, чтобы было хорошо жене и ему.

Каков же был результат? У одного возник крупный конфликт. Жена была потрясена поведением мужа, заподозрив его во всех «смертных грехах». К счастью, она оказалась достаточно умным человеком. Когда он объяснил, что обо всем услышал на лекции, она поверила, и конфликт был исчерпан.

У второго моего собеседника все сложилось гораздо хуже. «Экспериментальная» встреча с женой состоялась, но оказалась еще более неудачной. Получилось так, что на все его старания супруга никак не отвечала, а если и реагировала, то вразрез с его стремлениями. Так, на прикосновение к различным эрогенным зонам она реагировала своеобразно: «тут чешется», «там щекочет» и т. п. Когда терпение мужа было исчерпано (что вполне естественно), половое сношение произошло второпях и в эротическом отношении хуже, чем обычно.

Конечно, и учить нужно уметь, но и хотеть учиться. Не будем лицемерить: кому из познавших радость полового общения неизвестно, что доставившая взаимное удовлетворение интимная близость супругов — это хорошее настроение и работоспособность. Культуре половых отношений — одной из важных составляющих личного счастья человека — необходимо учиться.

Предотвращение дисгармонии в интимной супружеской жизни

В половой жизни во взаимоотношениях молодоженов в целом не случайно наступает медовый месяц, который может продолжаться и меньше, и значительно дольше календарного. Это период наиболее бурного излияния

любовных чувств супругов друг к другу, их наибольшей половой активности. Особенность в том, что половые отношения в это время, как правило, менее упорядочены и более стихийны, чем в последующем (особенно у молодых супругов), и муж должен быть особенно тактичен и внимателен к своей жене.

Дело в том, что половая чувствительность проявляется у женщины несколько позже, чем у мужчины. Именно муж пробуждает в ней эту чувственность. И срок у молодого мужа — медовый месяц. Если за это время он не изучит сексуальных потребностей и возможностей своей жены, не приспособится к ним и не поможет ей приспособиться к себе, то рано или поздно наступит разочарование друг в друге.

Так называемый медовый месяц — серьезное испытание в жизни супругов: взаимное приспособление должно произойти по всем основным параметрам совместной жизни. А ведь как всегда неожиданно проявляются неизвестные ранее особенности характера, привычки, причем часто далеко не самые лучшие. Недаром статистика утверждает, что большая часть разводов приходится на первый год совместной жизни. Несомненно, что неудавшиеся в сексуальном отношении первая брачная ночь и медовый месяц могут ускорить процесс разрушения молодой семьи.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ И ПРЕОДОЛЕНИЕ ПОЛОВОЙ НЕСОВМЕСТИМОСТИ

Известно, что частой причиной ранних разводов является половая несовместимость, возникшая в результате сексуальной невоспитанности, неграмотности. Именно поэтому нравственно-половое воспитание молодежи и формирование у нее сексуальной культуры должны завершиться до наступления брачного возраста, а тем более до вступления молодых людей в брак. Вот почему первый период половой жизни молодоженов — медовый месяц — должен быть периодом поиска гармонии половых отношений между ними. Чем удачнее и быстрее этот поиск завершится, тем лучше для будущей совместной жизни.

Избежать половой дисгармонии — значит предотвратить возникновение недовольства друг другом, семейных

конфликтов, ссор и скандалов, которые на этой почве могут возникнуть. Воспользовавшись нашими советами, молодым супругам будет несложно обнаружить как согласованность, так и несогласованность в своих интимных отношениях и найти взаимоприемлемый вариант.

Как же преодолеть барьер сексуальной несовместимости, если он возник? Откровенное, тактичное, доброжелательное выяснение позиций обеих сторон должно помочь супругам наладить гармоничную половую жизнь. Можно обсудить с женой, какая именно фаза половой близости ее не устраивает и почему. Если муж настоящий мужчина, то он спокойно, с пониманием выслушает жену. Кстати, часто причиной неприязни к мужу и половому сближению с ним может быть не мужская несостоятельность, а его неопрятность, например, дурной запах изо рта. Да и жена должна постараться спокойно, мужественно выслушать и понять своего мужа.

Если эти попытки окажутся безрезультатными, то не следует ссориться и упрекать друг друга. Разумнее всего, отбросив стеснение, обратиться к специалистам: сексопсихологу, сексопатологу. Избегайте обсуждения этих проблем даже с самыми близкими друзьями, а тем более не пользуйтесь их советами.

Счастливы те молодожены, которые справляются со всеми проблемами в короткий период медового месяца. Те же, кто не справится, не должны предаваться отчаянию. Если любовь настоящая, то хватит терпения и на более длительный срок взаимоприспособления. Тем более что можно обратиться за консультацией к врачу - специалисту, а если надо, то и полечиться. Все пути, ведущие к супружескому счастью, хороши, хотя не все средства для этого пригодны. Напомним лучшие и самые верные: любовь, разум, доброта, знания.

ПОИСК СЕКСУАЛЬНОЙ ГАРМОНИИ

Сила и красота интимных отношений проявляются лишь тогда, когда супруги научатся управлять своими страстями. Это, пожалуй, одна из самых сложных и щекотливых проблем интимной жизни. Нередко между сексуально неграмотными и невоспитанными супругами возникают серьезные конфликты по поводу того, что дозволено и что не дозволено в половых отношениях,

что допустимо и прилично и что уже половая извращенность.

Сразу уточним: здесь не ставилась задача освещать вопрос о половых извращениях. Поэтому все, о чем рассказано, допустимо и прилично. Конечно, между супругами в этом отношении необходимо взаимное согласие. По этому поводу автор одной из книг по сексологии пишет, что следовало бы в нашей спальне повесить невидимый лозунг: «Все, что ни делается в постели с согласия и к взаимной радости и наслаждению супругов, является правильным». Эта рекомендация рассчитана на здоровых, психически нормальных людей, и они, безусловно, правильно ее поймут.

Может оказаться, что супруги в поисках гармонии интимных отношений совершили лишь полдела, и их отношения будут монотонно гармоничны. Даже если это будет гармонический мажор, все может очень быстро наскучить.

Начнем разговор о поиске сексуальной гармонии с ответов на вопросы, которые наиболее часто приходится слышать. Какие существуют положения, наиболее удобные для полноценной половой близости, и следует ли их менять или лучше придерживаться какого-то одного?

Возможно, кому-то такие вопросы покажутся излишними. Но оказывается, что незнание этих важных вещей часто является причиной разводов, так как между супругами становится очевидной невозможность полноценной половой близости. А причина — неподходящее для них индивидуально (именно для них) положение.

Довольно часто полноценная половая близость невозможна из-за физического несоответствия половых партнеров. Например, муж высокий — жена ниже ростом, жена высокая — муж ниже ее, либо один из супругов тучный (оба тучные). Также если у жены слишком высокое или низкое расположение входа во влагалище, либо угол расположения его не соответствует углу положения полового члена в состоянии эрекции, или очень полные (худые) бедра у одного из супругов и т. д.

Возраст тоже вносит свои коррективы. То положение при половой близости, которое было доступно супругам в молодости (кстати, молодым чрезмерная

изобретательность и вовсе ни к чему), становится с годами неприемлемым. Например, классическое и считающееся приличным у европейских народов положение «мужчина сверху» доставляет супругам немало неудобств и даже страданий, если с возрастом они становятся тучными. Изменить же положение, считающееся приличным, супруги не решаются, да часто и не знают, как это сделать.

Что же лучше, создавать проблему — мучиться, страдать или просто найти более удобное положение для интимной близости? Без сомнения, второе лучше. Следует иметь в виду следующее обстоятельство: сколько супружеских пар, столько существует индивидуальных особенностей и требований к положению при половой близости во всех его фазах. От правильного отношения к этой проблеме зависит и счастье любящих друг друга людей.

Знакомство с нравами и обычаями многих народов, их представлениями о «приличном» и «неприличном» выявило поразительную несхожесть точек зрения. Так, обычное для европейцев положение «мужчина сверху» у некоторых народов Азии и Африки считается просто непристойным, а положение «женщина, сидя сверху» как раз именно то, что предпочтительно и вполне прилично.

Несомненно, что приемлемость той или иной позы обусловлена характером быта народа, его представлениями о нравственности, эстетике и т. д. Предпочтение определенных положений при половой близости связано также с антропометрическими и физиологическими особенностями людей.

Из большого разнообразия положений можно выделить основные шесть.

1. Положение «мужчина сверху». Это положение позволяет поддерживать самый быстрый темп фрикций. Супруги имеют возможность продолжать взаимные ласки руками. Кроме того, у них имеется возможность при половой близости менять положение туловища и ног.

Поскольку это положение наиболее распространено, важно уметь им правильно пользоваться. Находясь в положении сверху, мужчина вводит половой член по возможности глубже, прижимаясь к лону женщины так, чтобы эти области вошли в соприкосновение, после



чего производит тазом вращательные движения. Если женщина готова к этому виду возбуждения, следует очередной его этап. Совершая, фрикции, мужчина повторяет описанный цикл второй, затем третий раз. С каждым разом половое возбуждение супругов должно нарастать.

Увеличивая темп фрикций, муж поддерживает ритм до наступления у жены оргазма (так как обычно он наступает через 1 —1,5 минуты, вполне возможно контролировать свои ощущения). Затем муж делает паузу на 0,5—1 минуты и начинает глубокие, резкие фрикции. Второй оргазм может наступить у женщины примерно через 15 секунд и будет более коротким и менее интенсивным.

Если жена способна испытать только один оргазм, муж должен возбудить ее, используя ступенчатый метод (о нем говорилось выше) и только после этого осуществить половое сношение.

Так как даже физически сильный мужчина не может длительно удерживать массу своего тела на локтях или вытянутых руках, между супругами возможны и полезны взаимные объятия. Вряд ли пригодно это положение для тучных супругов или когда муж очень высокий, а жена значительно ниже его.

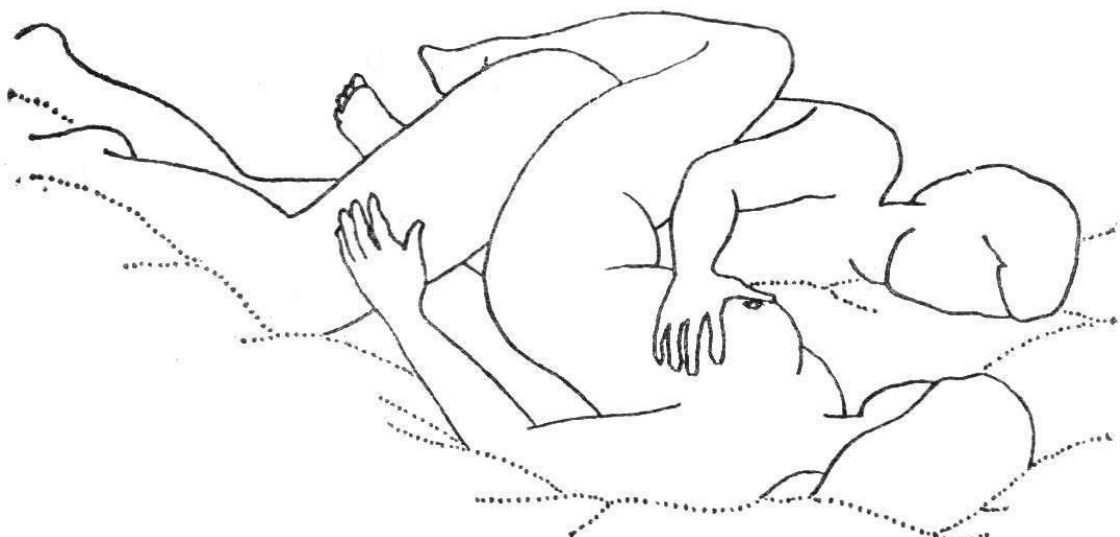
2. Положение «мужчина снизу». При этом положении инициатива принадлежит женщине. От мужчины



требуется меньшая активность, он менее напряжен. Супругам среднего и пожилого возраста советуем обратить внимание на это обстоятельство.

3. Положение «боковое». Мужчина лежит на левом боку, женщина — на правом. Правая нога женщины находится между его ногами, а левая, согнутая в колене, поднята вверх и лежит поперек его правого бедра.

Считается, что никакое другое положение не позво-

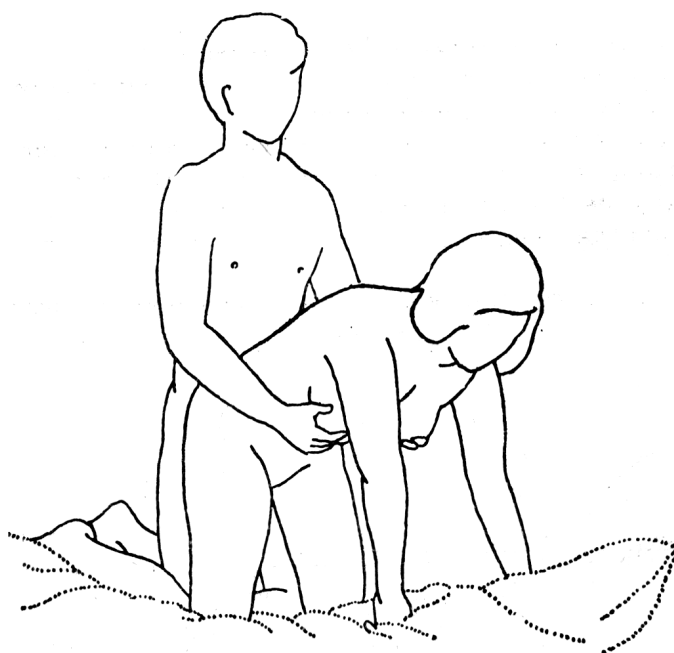


ляет достичь такого тесного полового контакта, как это, Однако для пары, предпочитающей быстрый темп фрикций, оно неприемлемо.

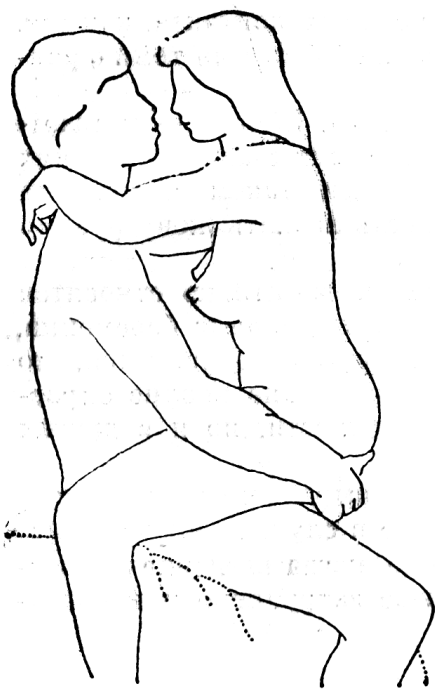
4. Положение «мужчина сзади». Женщина опирается на колени и руки, мужчина стоит сзади на коленях и руками обхватывает бедра. При таком положении у мужа сохраняется возможность ласкать жену руками во время половой близости.

Многие, особенно женщины, негативно относятся к этому положению. Однако, если женщина беременна, а половая потребность у супругов сохраняется, то (в допустимые сроки) такое положение вполне оправданно. И не только при беременности, но и в других случаях.

Например, если у женщины, выраженные эрогенные зоны в области ягодиц, а также в случаях низкого расположения входа во влагалище, когда введение полового члена в классической позе затруднено или болезненно.



Кстати, при беременности во время половой близости возможно также «боковое положение» (мужчина сзади со спины).



5. Положение «сидя». Женщина сидит в низком широком кресле, откинув туловище, мужчина стоит перед ней на коленях. Либо женщина сидит на коленях сидящего на стуле мужчины, обхватив бедрами его талию.

При этом положении сохраняется возможность для взаимных ласк. Оно пригодно почти для всех, кроме очень тучных супругов.

Возможны варианты этой позиции, например, женщина, может сидеть спиной к мужчине.

6. Положение «стоя». Супруги стоят на коленях или во весь рост лицом друг к другу. Более низкому ростом необходимо подложить под ноги (колени) плотную подушечку или поставить маленькую скамейку.

Будем считать, что здесь дана лишь азбука половой любви. Вряд ли стоит вдаваться в детали, лишив тем самым супругов радости первооткрывателей, возможности самим найти идеальный вариант положения при интимной близости.

Все описанные положения могут видоизменяться в силу их индивидуальных особенностей, условий, в которых проводится половая близость. Вопрос о положениях во время половой близости нельзя рассматривать изолированно, не учитывая других взаимоотношений партнеров. Только в сочетании с чувствами и стремлением двух людей сексуальное наслаждение становится переживанием, которое остается надолго и выходит за пределы физических ощущений.

В известном санскритском трактате о любви и чувственных наслаждениях («Камасутра») проблеме положений при половой близости придается, пожалуй, основное значение. Нигде, кроме как в истории Древней Ин-

дии, нельзя найти столь развитой теории, основанной на изучении различных сторон половой жизни, таких всесторонне обоснованных сведений по технике интимной близости.

«Камасутра» — книга домашнего пользования, книга для каждого.

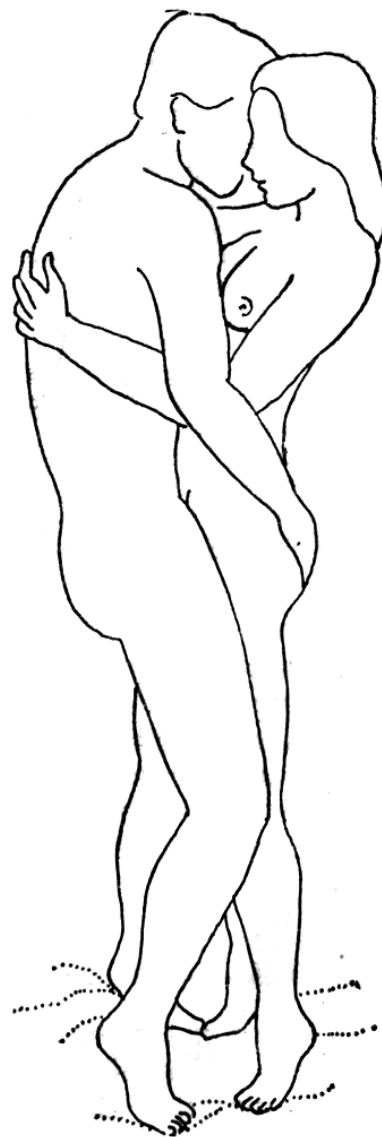
С детства прививаемая культура половой жизни и породила практически бесконфликтные и прочные браки индусов. Элементом этой культуры является умение выбрать наиболее подходящее для данной пары положение при половой близости в любой период брачной жизни.

Обычно инициатором перемен в интимных отношениях является мужчина. Женщина даже при желании изменить положение редко заявляет об этом первая.

Многие вообще противятся этому, рассматривают попытки супруга как проявление его развращенности.

Чтобы избежать подобной реакции, мужу следует склонять к этому жену постепенно. Делать это нужно нежно, очень деликатно, как нечто совершенно естественное, само собой разумеющееся.

К сожалению, некоторые мужчины, не найдя взаимопонимания у жены, пытаются или обсуждать это с ней в постели (где вообще лучше избегать разговоров на любую тему), или силой преодолевать ее сопротивление. Такое поведение лишь усиливает неприязнь женщины



к тому, что она считает для себя неприятным, неприличным, унижительным, неприемлемым.

Верь мне, не торопи наслаждение любовью.

Нет, постепенно, спокойно и нежно ее ты прельсти.

Если ты нашел точку, где женщина любит касания,

Прочь тогда стыд, нежнее погладь ее там!

*Вскоре увидишь ты: блеск ее глаз и сияние
Как солнце отражается в ясной волне;*

Ну а затем

*ты услышишь вздохи, нежный лепет любви Или сладкие
стоны,*

шутливый кокетливый вздох.

Не опережай ее в слишком сильном стремлении.

Пусть и она

не спешит к окончанию раньше тебя:

Согласно придите к цели!

Лишь эта вершина счастья,

Когда мужчина и женщина вместе утомлены.

Овидий

И все же разумно поступит та жена, которая поможет мужу в поисках взаимного удовлетворения, считая нормальным любое положение при половой близости, если только оно доставляет удовольствие и наслаждение обоим, не травмирует никого из них и способствует духовному, физическому и социальному благополучию семьи.

ОПТИМАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПОЛОВОЙ БЛИЗОСТИ

Половая жизнь в супружестве должна быть достаточно напряженной (разумно невоздержанной и одновременно разумно сдержанной). «Если половая функция не перегружается, то чем дольше она сохраняется, тем лучше для долголетия. Однако искусственное превращение ее в источник чрезмерных наслаждений, злоупотребление ею приводит к преждевременному истощению организма, к его преждевременному старению. Нужно беречь желание. Оно — могучий стимул творчества, оно — стимул любви, стимул долгой жизни» — утверждал А. Богомолец, известный ученый-физиолог.

Многим мужчинам, особенно молодым, кажется, что чем больше половых сношений в одну встречу, тем престижнее их мужское достоинство. Так ли это на самом деле?

Специалисты высказывают мнение, что для мужчины следует считать безвредным такое количество сношений в одну встречу, во время которых у него происходит семяизвержение. Полезно знать, что от одного до другого промежутки отдыха удлиняются, а количество выделяемой спермы уменьшается. Как правило, уже второе, а иногда и последующие сношения оказываются более длительными, чем первое, так как возбудимость после каждого очередного сношения несколько снижается. Затем наступает момент, когда мужчина больше не испытывает потребности в половой близости.

Но возможны случаи (особенно в начале половой жизни), когда у молодых мужчин желание к повторной эрекции появляется сразу после семяизвержения. В этом случае половое сношение хотя и сопровождается оргастическими ощущениями, но не завершается эякуляцией. Такое половое сношение, безусловно, вредно для мужчины. Оно вызывает перенапряжение нервной системы, застойные явления в половых органах.

Возможны нервно-психические и функциональные срывы, в результате истощения нервной системы иногда с тяжелыми последствиями. Подобные явления могут возникать и при стремлении осуществить как можно больше сношений в одну встречу. Правда, мудрая природа редко допускает подобное. У подавляющего большинства мужчин срабатывает механизм защиты — повторная эрекция не наступает, если не прошло достаточно времени для восстановления сил.

Конечно, это касается в основном молодых мужей. Со временем у супругов наступает упорядоченная половая жизнь, соответствующая состоянию их здоровья, возрасту и темпераменту. Какова же «норма» половых сношений при однократной интимной близости? Обычно это 2—3 сношения в неделю, если такая частота не отражается на самочувствии и работоспособности супругов.

Возможно, читателя заинтересуют данные о частоте половых сношений ученого из ГДР З. Шнабля. Однако

надо учесть односторонний характер приведенных данных, так как они построены на ответах мужей — инициаторов полового общения и не дают представления о том, как к этому относятся их жены. Ведь многие женщины, не получающие удовлетворения от своих мужей, соглашаются на интимную близость лишь «по обязанности», в общем-то, не очень для них приятной. А вот одно из писем, автору, которого можно искренне посочувствовать: «Моя жена настаивает на ежедневной половой близости, хотя, по ее словам, сама не испытывает от нее радости. Но она добивается того, чтобы меня «не тянуло к другим женщинам», чтобы я ослабел в половом отношении. Никаких фактических поводов подозревать меня в измене у нее нет...»

Теперь, если взглянуть на таблицу, цифры частоты половой близости предстанут совершенно в ином свете. Насколько она желательна, полноценна? Даже если между супругами существуют нормальные отношения, то при добровольном согласии на половую близость в количестве сношений от 9 и более в месяц испытывают потребность лишь 45 % супругов, да и то в возрасте до 25 лет. Мужьям следует иметь в виду, что несколько сношений в одну встречу, из которых ни одно не вызвало оргазм у супруги, ничего не стоят по сравнению с полноценной интимной близостью раз в неделю (в пожилом возрасте еще реже).

Таблица. Потребность в частоте половой близости в зависимости от возраста

Возраст, лет	Потребность в частоте половой близости в месяц		
	1—4	5—8	9 и более
До 25	28 %	27 %	45 %
25—30	32 %	33 %	35 %
30—40	35 %	33 %	32 %
40—50	48 %	26 %	26 %
50—60	54 %	28 %	18 %
Свыше 60	77 %	14 %	2 %

И все же каково отношение жен к частоте половой близости? Это зависит от способности переживать оргазм. Существует пять вариантов женского оргазма.

1.Женщина способна испытать только один оргазм и только при первом половом сношении. Зная, что состояние оргазма она вторично испытать не может, жена идет на повторную близость, лишь уступая настоятельным требованиям мужа. У нее нет и не может быть необходимого психологического настроя. Из-за отсутствия полового возбуждения сношение происходит при сухом влагалище и поэтому может быть болезненным для обоих партнеров.

2.Женщина способна испытать оргазм многократно. Если она не утомлена, то от повторной близости обычно не отказывается.

3.Женщина способна испытать оргазм только при повторной близости. Чаще всего это связано с недостатком точной длительностью первого сношения (неопытный в сексуальном отношении муж, ускоренное семяизвержение и т. д.). Поскольку повторное сношение, как правило, более длительное чем первое, то жена успевает во время него испытать оргазм.

4.Женщина вообще не способна испытать оргазм и не испытывает потребности в половых сношениях (фригидность — холодность женщины). В этом случае, частота половых сношений зависит скорее от морально-этических качеств супругов, от искренности их чувств, от уважения друг к другу.

5. Женщины испытывают половое возбуждение в ответ на ласки мужа и при половом сношении. Оно может быть даже очень сильным, но никогда или почти никогда не завершается оргазмом. Это наиболее неблагоприятный вариант сексуальной дисгармонии.

ПРОФИЛАКТИКА ПСИХОСЕКСУАЛЬНЫХ РАССТРОЙСТВ

Напомним, что во время полового возбуждения происходят определенные изменения в функциональном состоянии организма, в частности обильный прилив крови и застойные явления в наружных половых органах и органах малого таза. Эти явления при половом разрешении (оргазме) исчезают быстро, но при его отсутствии — значительно медленнее. У женщины могут возникнуть ощущения тяжести и боли внизу живота, в пояснице, бедрах, а также бессонница, раздражительность и т. д. Разумеется, все это вызывает у нее нежелание в дальнейшем половой близости.

Систематические и даже разовые застойные явления, вызванные половым возбуждением без оргастической разрядки, могут обострить течение воспалительных процессов половых органов. В свою очередь, это может явиться причиной резко отрицательного отношения жены к интимной близости. Внимательный муж с пониманием относится к нездоровью жены и не нарушает предписаний лечащего врача.

Муж должен быть терпелив и снисходителен в таких случаях, а жена предпринять все необходимые лечебные меры для того, чтобы предотвратить половую дисгармонию. К врачу-специалисту должны обратиться и муж, и жена. Муж — за советом о том, каким должно быть его половое поведение в отношении жены, жена — за непосредственной медицинской помощью.

Опыт показывает, что вопрос «сколько» больше волнует молодых людей и обычно в начале семейной жизни. На наш взгляд, такие волнения выражают не бахвальство своими возможностями, а чаще всего беспокойство о правильности своего полового поведения, о котором стесняются говорить открыто. С появлением опыта брачных интимных отношений и при их благополучии вопрос этот уже не возникает, супругов больше беспокоит вопрос «как».

Любящие супруги всегда должны ощущать потребность в физической близости и постоянно испытывать легкий «голод». Это отнюдь не призыв к стоическому воздержанию, напротив, это призыв к обоюдной разумной воздержанности. Если иметь в виду молодых, социально неформившихся людей, половое воздержание никогда и никому из них вреда не приносило, напротив (не будет внебрачных детей, личных драм и т. д.).

Полное воздержание до 30—35 лет может ослабить половые способности мужчины. Нет, мы не за внебрачные половые связи. Но за то, чтобы к 30—35 годам здоровый нормальный мужчина уже состоял в браке, жил регулярной половой жизнью и полностью выполнял в обществе свои функции мужчины.

Женщине сложнее найти спутника жизни: по данным статистики, молодых женщин больше, чем мужчин. Между тем женщине в возрасте 30 лет и старше регулярная половая жизнь, пожалуй, более необходима. Во время половой близости она получает не только радость и наслаждение, но и мужские половые гормоны, которые

женский организм вырабатывает в недостаточном количестве и которые ему необходимы. Часто систематическая недостаточность этих гормонов отрицательно сказывается на психике женщины, она испытывает чувство неудовлетворенности жизнью, становится раздражительной, замкнутой, часто пребывает в мрачном настроении.

Известно, что многолетнее воздержание у мужчин, которое не сопровождается даже эротическими фантазиями, после 45 лет может привести к полной утрате половых способностей. Вместе с тем обобщать было бы неверным. Дело в том, что степень неблагоприятного влияния полового воздержания на организм человека зависит от его индивидуальных особенностей. Люди со слабо выраженным половым влечением могут даже в течение многих лет воздерживаться от половой жизни без особого вреда для организма. У лиц же с сильно выраженным половым влечением неудовлетворенность отражается на работоспособности, вызывает угнетающие психику нервные состояния, эмоциональные и сексуальные расстройства — половые неврозы. Воздержание часто сказывается неблагоприятно на умственной и физической деятельности, на настроении людей.

Особенно тяжело переносят половое воздержание молодые мужчины, уже испытывавшие радость и наслаждение половой близости с женщиной. Лишившись возможности вести регулярно половую жизнь, они страдают от бессонницы, испытывают беспокойство по ночам, прибегают к онанизму. В подобных случаях происходят излишне частые поллюции. И одним из наиболее характерных признаков полового невроза вследствие воздержания у тех, кто жил прежде регулярной половой жизнью, является преждевременное семяизвержение.

Конечно, это еще не означает возникновения патологии: всего лишь показатель повышения половой возбудимости, вызванной воздержанием. Но вот незнание профилактики расстройств ведет к развитию неврозов.

Появление повышенной возбудимости очень индивидуально — от 2—3 недель до нескольких месяцев воздержания. К сожалению, первая же неудача при половой близости повергает сексуально неграмотного мужчину в страх и уныние. Вместо того чтобы предпринять вторую и наверняка более успешную попытку, он делает дополнительный перерыв «для накопления сил» с неминуемой повторной неудачей. После нескольких попыток

таких «воздержаний» состояние его ухудшается, семяизвержение наступает все быстрее и сопровождается нарушением эрекции.

Далее страх перед ожидаемыми неудачами, подозрение на импотенцию заставляют избегать половых сношений. Редкие и обреченные на неудачу попытки усиливают и без того повышенную половую возбудимость. Систематическое же повторение подобных неудач — прямой путь к развитию невроза, уже как явно выраженного патологического состояния. Во многих случаях такие неврозы не возникали бы, если бы, несмотря на неудачи, половая близость продолжалась и стала даже более частой, чем до перерыва в половой жизни. Но для этого у супругов должно быть полное взаимопонимание основанное на сексуальной культуре.

Исходя из этого и в зависимости от складывающихся обстоятельств, каждый человек должен быть в состоянии разумно управлять своим половым поведением, представляя себе возможный ущерб для здоровья.

Замечено, что если человек всецело занят каким-то захватившим его или просто любимым делом, интерес к половой жизни у него может значительно снизиться или даже на какое-то время полностью исчезает половое влечение. В этом и заключается регулирование разумного воздержания. Явление это типично в холостой жизни нравственных, порядочных людей. Да и в семейной жизни нередки ситуации, нарушающие сложившийся стиль половой жизни: командировки, раздельный отпуск супругов, приезд знакомых или родственников, беременность жены и т. д.

Наиболее частой причиной перерывов в половой жизни, особенно остро переживаемых молодыми мужьями, является менструация. Следует ли в этот период воздерживаться от половой близости? Мнения специалистов по этому поводу расходятся. Но большинство все же рекомендуют воздержание в связи с повышенной восприимчивостью женщин к инфекции в этот период (с началом менструации кровь, вытекающая из матки, вымывает слизь, в результате чего создаются условия для беспрепятственного проникновения болезнетворных микробов в брюшную полость). Перерывы на время менструации столь непродолжительны, что мужчина, не способный воздерживаться па это время,— эгоистичный, слабовольный и невоспитанный человек.

Как понимать мужа, настаивающего на интимной близости, несмотря на то, что жена нездорова или страдает гинекологическими заболеваниями, что интимная близость ей временно запрещена? Если спокойно относиться к временному перерыву в половых отношениях (даже достаточно длительному, на несколько месяцев), то никаких вредных последствий от воздержания обычно не наблюдается. Напротив, если муж обеспокоен сложившимся положением, тем самым он создает почву (отрицательная психическая установка) для нервно - психического расстройства.

Особенно важное значение приобретает сказанное с началом беременности жены. Ведь в первые 8—10 недель беременности половая близость запрещена. Через 2—2,5 месяца от начала беременности наступает новый период в половых отношениях — запрет снят (лишь в том случае, если беременность протекает нормально), хотя ограничения введены как в смысле частоты, так и интенсивности половой близости. Все это должно быть реже, спокойнее и с применением такого положения, чтобы не оказывать давления на развивающийся плод.

Не следует вступать в половую близость в дни, соответствующие дням менструации в цикле, имевшемся до беременности. И, наконец, если жене по какой-либо причине половая близость неприятна, лучше прервать ее, а если нежелательна (у многих женщин половое влечение во время беременности почти исчезает), муж должен это понимать. У некоторых женщин во время беременности сексуальность, напротив, возрастает, и оргастические способности усиливаются. В таком случае любящий муж обязан сдерживать себя и жену.

За 2 месяца до родов вновь наступает период запрета на половую близость: любая неосторожность может привести к преждевременному родоразрешению со всеми вытекающими неблагоприятными (подчас трагическими) последствиями для матери и ребенка. И еще один период полного запрета — 1,5—2 месяца после родов, необходимый, даже если роды прошли благополучно. При осложнениях срок половой близости определяет врач женской консультации.

Роды — мощный стресс для женского организма, и нужно время, чтобы все вошло в норму. Несоблюдение послеродового воздержания чревато для женщины тяжелыми последствиями: кровотечениями, воспалитель-

ными процессами и др. Причем эти неприятности могут начаться не сразу же, а значительно позже. При понимании этого воздержание для мужа абсолютно безвредно.

АИСТ ПУСТЬ ОТДОХНЕТ

Итак, первая беременность состоялась. После этого на какой-то срок можно воздержаться от следующей. Перерывы между беременностями должны быть не более 3—5 лет. Статистика утверждает, что нерожавшие или однократно рожавшие женщины чаще и тяжелее страдают различными гинекологическими заболеваниями, в том числе фибромиомой матки.

Чтобы избежать нежелательной беременности, нужно пользоваться средствами для предупреждения зачатия. Однако необходимо сказать сразу, что ни одного способа, обеспечивающего абсолютную гарантию, нет.

Наилучшим является так называемый *физиологический способ*. Суть его заключается в том, что для половой близости исключаются дни, в течение которых наиболее вероятно наступление беременности. Они приходятся на 10—17-е сутки менструального 28-суточного цикла. При таком цикле первые 9—10 суток от начала менструации практически безопасны, последующие 8 суток наиболее благоприятны для зачатия, 10—11 суток перед менструацией абсолютно безопасны. Таким образом, если вычесть 8 «опасных» суток плюс 4 суток, приходящихся на менструацию, когда половая близость нежелательна, остается 17 суток, когда супруги могут не опасаться наступления беременности.

Естественно, что у женщин с более коротким или длительным менструальным циклом (21—31 и более суток) расписание «опасных» и «безопасных» периодов будет иным (рис. 4).

Основным достоинством этого способа является то, что интимная жизнь супругов не стеснена ничем, кроме расписания. Половая близость — полноценная, супруги могут доставить друг другу полное удовлетворение. Для женщины этот способ наиболее предпочтителен, так как кроме полового удовлетворения она получает биологически активные вещества, находящиеся в сперме.

Недостатком его, по мнению некоторых специалистов, является определенное снижение психоэмоцио-

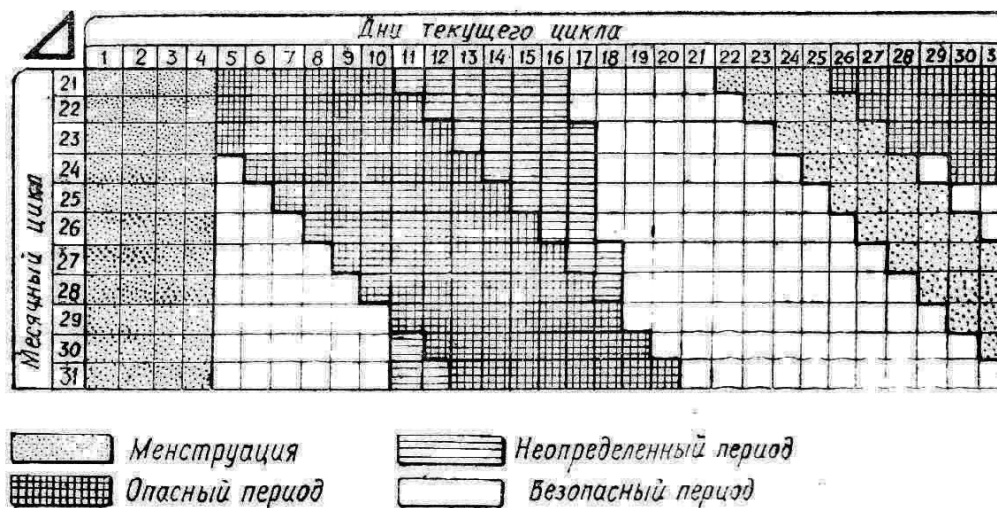


Рис. 4. График предупреждения нежелательной беременности.

нальной окрашенности полового общения за счет избытка рациональной физиологичности (расписание). Кроме того, очень темпераментные натуры с трудом переносят неделю запрета на половую близость. Поэтому в «неопасные» дни злоупотребляют ею, удовлетворяя половую потребность впрок, что может неблагоприятно сказаться на здоровье. Таким супругам, видимо, не следует отказываться от половой близости в дни риска, используя при этом средства предупреждения беременности.

Существенный недостаток физиологического способа заключается в том, что менструальный цикл у многих женщин не постоянный. Нарушение цикла может быть связано с состоянием здоровья, временем года, изменениями ритма жизни и т. д. Время созревания яйцеклетки, а следовательно, и календарь полового цикла могут изменяться и под влиянием повышенной половой активности супругов.

Метод Холта (измерение температуры в прямой кишке) позволяет женщине более точно определять дату овуляции — выход яйцеклетки из яичника — и время наступления «опасных» дней.

При стабильности менструального цикла к суткам «опасности» нужно прибавить еще 2 суток (до и после благоприятного для зачатий периода) и этим графиком можно успешно пользоваться.

Физиологический способ противопоказан супругам при расхождении между менструальными фазами

8 и более дней. При этом период, благоприятный для зачатия, более продолжителен, а «безопасных» дней мало или нет вообще.

Противопоказан он и при болезни, нервном, психическом потрясении, гормональном лечении, смене климатических условий и т.д.

К сожалению, многие супруги физиологическому способу предупреждения беременности предпочитают другой — прерывание полового акта, который заключается: в следующем. Непосредственно перед эякуляцией мужчина извлекает половой член из влагалища, и выброс спермы происходит вне половых путей женщины. Этот способ, несмотря на распространенность, имеет множество недостатков.

Основной из них заключается в том, что мужчина не всегда успевает вовремя извлечь половой член из влагалища и семя попадает в него. Беременность может наступить даже в том случае, если сперма окажется у входа во влагалище. Вероятность забеременеть при этом способе довольно велика — 15—50 %. Он эмоционально обедняет половые отношения, не позволяет супругам достичь полного удовлетворения при интимной близости. Женщина, как правило, находится в напряжении, мужчина тоже вынужден постоянно контролировать себя. Вряд ли это может доставлять супругам удовольствие.

При этом способе женщина часто не испытывает оргазма, так как у многих он возникает именно в момент выброса спермы. Прерывая половое сношение, супруги лишаются возможности испытывать ощущения фазы успокоения, обратного развития. Длительное применение этого способа может привести к застойным явлениям в половом аппарате мужчины и женщины, ослаблению полотой потенции мужчины и холодности — фригидности женщины, воспалительным процессам. Нередки, правда, случаи, когда супруги многие годы пользуются им? без заметных отрицательных последствий для здоровья. И все же мы считаем, что прерванный половой акт — не лучший способ предупреждения беременности. Он может быть рекомендован не как система, а в сочетании, например, с физиологическим в «опасные» для наступления беременности дни или когда другие способы противопоказаны по состоянию здоровья. Им следует пользоваться, если мужчина в состоянии задержать семяизвержение до наступления оргазма у жен-

щины, если партнеры при пользовании этим способом не испытывают снижения ощущений.

Широко применяется для предупреждения беременности спринцевание. Дело в том, что сперма всего несколько минут находится в жидком состоянии. Затем она загустевает до состояния желе. При этом сперматозоиды неподвижны. Затем через 40—15 минут сперма вновь разжижается и сперматозоиды обретают подвижность. До наступления этого момента и необходимо произвести спринцевание, чтобы сперматозоиды не успели проникнуть в канал шейки матки. Поэтому при пользовании спринцеванием все должно быть подготовлено заранее.

Среди механических способов предупреждения беременности один из наиболее распространенных — использование презервативов, или кондомов (по имени врача XVII века Кондома, впервые предложившего этот способ как средство защиты от венерических заболеваний).

Презервативы изготавливают из достаточно тонкой и прочной резины, поэтому они почти не снижают чувствительности. Некоторым мужчинам с повышенной половой возбудимостью и ранней эякуляцией презерватив даже предпочтителен. Применение его тормозит наступление эякуляции и приближает ее к моменту наступления оргазма у женщины. Презерватив следует надевать так, чтобы между его концом и головкой полового члена оставалось незаполненное пространство (1—2 см). Перед введением во влагалище презерватив смазывают вазелином, кремом, не раздражающим слизистую оболочку влагалища.

Пользование презервативом не имеет недостатков физиологического способа и прерванного полового акта. Его можно было бы отнести к идеальным контрацептивам, если бы он не имел своих недостатков. Об одном уже было сказано: некоторое ослабление чувственной стороны половой близости. Другие связаны с процедурой надевания презерватива (перед этим заранее проверить, цел ли он). Надевать его рекомендуется перед самой близостью, для чего необходимо прервать ласки. Иногда это сопровождается резким снижением эрекции, и надеть его становится невозможно. То же может случиться и при надевании презерватива перед эякуляцией. Для этого необходимо прервать уже не любовные игры, а непосредственно половую близость. В результате

возбуждение женщины может полностью погаснуть, особенно если она была близка к оргазму. Правда, существуют рекомендации, смягчающие эти недостатки. В частности, рекомендуется включить надевание презерватива в любовные игры, поручив это сделать жене. Что же, возможно, это выход из положения.

Пользование презервативом имеет еще одну отрицательную сторону. После семяизвержения эрекция полового члена сразу же снижается, объем его уменьшается и презерватив может сползти, оставшись во влагалище, особенно если на некоторое время сохраняется близость и мужчина совершает несколько заключительных фрикций. В этом случае супруги не только лишаются наслаждения заключительной фазой половой близости, но и зачастую радости полового общения в целом. Правда, некоторые мужчины фиксируют презерватив, надевая поверх него у основания полового члена резиновое колечко. Кстати, такой способ фиксации несколько удлиняет продолжительность эрекции и задерживает эякуляцию. Однако систематическое передавливание мочеиспускательного канала вредно. Самый же существенный недостаток этого способа заключается в том, что женщина полностью лишается биологически активных веществ, содержащихся в сперме.

Для предупреждения беременности презерватив можно рекомендовать, если: пользование им не снижает остроты ощущений; имеются противопоказания для применения пилюль или внутриматочной спирали; эрекция полового члена не ослабевает при надевании презерватива; имеется склонность к преждевременному семяизвержению (резиновая оболочка позволяет снизить повышенную чувствительность и удлинить половое сношение).

Кроме мужских существуют и *женские презервативы* — это шеечные (надевающиеся на шейку матки) и влагалищные диафрагмы, колпачки из металла (алюминий, серебро), резины, капрона, пластмассы и других синтетических материалов. Существует множество форм колпачков, которые перекрывают либо маточное отверстие (шеечные колпачки), либо большую часть влагалища (диафрагмы). Такими презервативами пользуются немногие женщины: они нередко приводят к снижению ощущений. Хотя, если колпачок надет правильно и плотно, то при половом сношении он не воспринимается

как помеха. Не являются такие колпачки помехой и при ходьбе, чего часто опасаются несведущие женщины. Вместе с тем некоторые ученые считают, что применение колпачков, особенно металлических,— это грубое вмешательство в физиологию нормального полового сношения. Видимо, поэтому многие супружеские пары, применяющие механические (мужские и женские) контрацептивы, отмечают снижение полового чувства, неудовлетворенность половой близостью.

Однако наиболее существенным недостатком этого способа является сложность применения. Женщине не следует колпачки надевать и снимать самостоятельно. Это должны делать врач или акушерка. Презервативы нельзя носить постоянно. Время от времени их необходимо снимать, и тем более перед менструацией. Длительное пользование колпачками рано или поздно приводит к воспалению окружности отверстия матки и пролежням. При эрозиях и разрывах шейки матки, при любых воспалительных заболеваниях влагалища, шейки и др. пользование ими вообще противопоказано. Если колпачок не охватывает плотно шейку матки, это значительно снижает его контрацептивные свойства. Поэтому наряду с колпачками необходимо применять и химические средства предупреждения беременности. Наконец, пользование колпачком не избавляет женщину от обязательного спринцевания после половой близости.

В последнее время довольно широкое распространение получили *внутриматочные механические средства (ВМС)*. Это спирали, петли, зонтики и т. д., которые вводятся в полость матки. Такая операция может быть проведена только врачом-гинекологом. Эффективность ВМС довольно высока (96—98 %). Их применение позволяет достичь полного физического контакта и получать максимальное удовлетворение. К тому же отпадает необходимость применения других способов.

Использование внутриматочных средств нерожавшим женщинам нежелательно. Противопоказаны они при воспалительных заболеваниях матки и придатков. У некоторых женщин с высоким тонусом матки ВМС выпадают во время менструации, при оргазме и т. д. В таком случае от них следует отказаться. Некоторые женщины, пользующиеся ВМС, испытывают боль, у них наблюдаются кровянистые выделения вне менструального периода, а менструальные выделения более обильны.

Чаще всего отмеченные явления исчезают через 2—8 месяца после введения ВМС. Как правило, наличие их в полости матки не нарушает беременности, если она наступила. Вместе с тем описаны случаи врожденных аномалий плода, которые можно связать с ВМС. Возможны также случаи нарушения менструального цикла, провокации скрытых патологических процессов, возникновения неинфекционного (реактивного) эндометрита (воспаление слизистой матки), атрофии, омертвения, эрозии, предраковых процессов в местах соприкосновения ВМС со слизистой оболочкой матки.

Химические противозачаточные средства в виде шариков, таблеток, кремов, желе, суппозиториев, аэрозолей и другие содержат вещества, делающие сперматозоиды неспособными к оплодотворению или препятствующие их проникновению в маточное отверстие. Эти средства вводят во влагалище за 10 минут до половой близости. Активность химических средств непродолжительна — около 30 минут. Уже это не гарантирует их высокой эффективности, а способ применения значительно обедняет эстетическое и эмоционально-эротическое содержание половой близости.

Химические средства могут быть рекомендованы в том случае, если применение их не сопровождается жжением, зудом, раздражением слизистой оболочки половых органов, а также не вредит здоровью супругов (необходим постоянный контроль врача-гинеколога).

Биологические противозачаточные средства применяются в виде пилюль, содержащих натуральные или синтетические гормональные препараты, которые угнетают созревание яйцеклеток в яичниках или семяобразование в мужских половых железах. Противозачаточная эффективность очень высокая, длительность действия самая различная. Назначают их строго индивидуально. Периодически нужно делать перерывы в приеме этих препаратов. Особенно осторожно следует пользоваться биологическими контрацептивами молодым нерожавшим женщинам, а еще лучше ими не пользоваться.

Некоторые женщины считают, что средством предупреждения зачатия может быть кормление ребенка грудью, в том числе и длительное. Они ошибаются. Возможность наступления беременности у кормящих матерей составляет 10—50%. Длительное кормление грудным молоком вызывает уменьшение матки, сниже-

ние функции яичников, раннее прекращение менструации, бесплодие, появление признаков раннего климакса и т. д. Поэтому кормление грудью ребенка старше 9—10 месяцев не рекомендуется.

Как видим, супруги располагают богатым арсеналом средств предупреждения зачатия. Какой из контрацептивов лучше? Это должны решить они сами, приняв во внимание советы врача-гинеколога. Важно, чтобы применяемые способы не вредили здоровью, не нарушали половой гармонии, не привели к бесплодию и были достаточно эффективны.

ИНТИМНЫЕ ОТНОШЕНИЯ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

С возрастом у супругов характер сексуальных потребностей изменяется. Но если их интимные отношения гармоничны, доставляют взаимную радость и удовлетворение, то не стоит огорчаться безвозвратным потерям юности. У зрелости есть свои преимущества. Спокойные и сдержанные ласки, умеренная половая активность, пришедшие на смену пылу молодости, способствуют возникновению обостренного чувства внимания и заботы друг о друге. «В молодости любовь проявляется более бурно, но не так сильно, не так всемогуще, как впоследствии» (Г. Гейне).

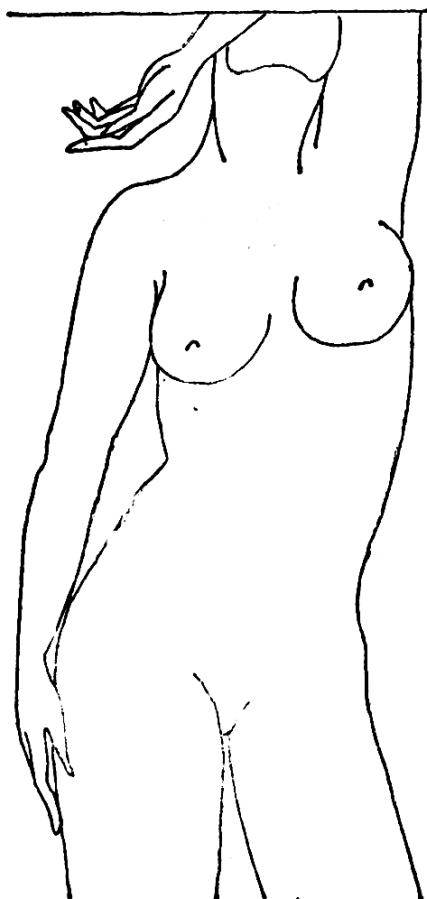
У супругов с возрастом происходят естественные изменения половой потенции. У женщин климакс, связанный с прекращением детородной функции, начинается около 50 лет и в зависимости от индивидуальных особенностей может продолжаться в течение 2—3 лет. Половое же влечение (либидо) ослабляется лишь к 60 годам, а иногда значительно позже. Более того, половое влечение у многих женщин, как во время климакса, так и после него обостряется, становится иногда намного сильнее, чем было в молодости.

Одна из причин такой повышенной сексуальности — снижение психологического напряжения, которое раньше вызывала возможность нежелательной беременности. Однако через некоторое время этот порыв угасает: половое желание появляется реже, но не исчезает, и секреция влагалища становится более скудной. Оргазм либо не наступает, либо ощущается слабее.

У большинства мужчин критический возраст наступает между 45—55 годами, и тем раньше, чем более они

подвержены чувству неполноценности, связанному с ослаблением эрекции полового члена. Дело в том, что постоянное сосредоточение внимания на этом обстоятельстве только усугубляет неблагополучие и может привести к заболеванию, иногда с тяжелыми психоневротическими последствиями. В таких случаях мужчине необходимо безотлагательно обратиться к врачу-специалисту (психоневрологу, сексопатологу или психотерапевту).

Итак, у мужчин в 45—55 лет наблюдается ослабление половой потенции при сохранении детородной функции. Хотя половое влечение сохраняется на достаточно высоком уровне, реальная возможность его осуществления более ограничена, чем у женщины, особенно находящейся в состоянии повышенного либидо (после климакса). Ситуация весьма неблагоприятная для половых отношений супругов: возможности жены явно превосходят возможности мужа, даже при одинаковых желаниях. Кстати, у большинства мужчин способность к половой близости угасает значительно раньше, чем потребность в



сексуальном удовлетворении.

В супружеских отношениях наступает нелегкое ~ время. Специалисты выделяют два трудных периода: первые 3—5 лет и 16—20-й год супружества. Они совпадают с двумя волнами бракоразводных процессов по причинам половой несовместимости. О начальном периоде супружеской жизни и всех его сложностях мы уже вели разговор. Второй период совпадает обычно с возрастом сексуального несоответствия супругов, например, когда муж старше жены на 10—15 лет. Ему уже 45—50, а ей только 30—35. Здесь возможны сексуальные, а на их почве и прочие конфликты.

Не в лучшем положении находятся и супруги, которые вступили в брак, например,

в 25 лет. Через 20 лет им по 45, пока жена из боязни нежелательной беременности ограничивает половые контакты, чему не очень возражает (потенции снижены) ее когда-то сексуально активный муж. И вот им по 55: у жены завершился климакс, но сохранилось или даже усилилось половое влечение, у мужа половое влечение есть, а полноценное осуществление его невозможно.

Конечно, у сексуально грамотных и воспитанных супругов конфликты на этой почве не возникают: они понимают, что с ними происходит, знают, что нужно набраться терпения и переждать. Трудный период закончится, и вновь наступит гармония.

Проблема половых отношений в пожилом и старческом возрасте осложняется не только в связи с изменениями, происходящими в организме женщины, в большей степени она осложняется по причине снижения половых возможностей супруга. Пожилые мужчины реагируют эрекцией на половое раздражение медленно (у многих после 60 лет наиболее полная эрекция наступает перед самым семяизвержением). Им нужна более сильная стимуляция, поэтому при близости жена должна взять на себя большую инициативу, тем более что эрекция у пожилого мужа быстро проходит.

Мужчины, которые годами воздерживались от половой близости, например вдовцы, вступая в брак, испытывают определенные трудности при попытке возобновить половую жизнь. Их удастся преодолеть, когда жена проявит по отношению к мужу понимание и такт, сумеет помочь ему обрести уверенность в своих силах.

Если супруги прожили в мире и согласии, глубокой привязанности и взаимном уважении, трогательной заботе друг о друге, они спокойно переносят постепенное угасание сексуальности.

Хотелось бы дать совет людям пожилого возраста: не страшитесь сексуальной жизни и не пренебрегайте ею. «Функция тренирует и лечит». Неразумно и совсем не учитывать возрастных половых возможностей в стремлении казаться моложе своих лет, используя для этого любые, даже самые сомнительные средства стимуляции. Специалисты считают, что данный возраст, как никакой другой, требует размеренности, регулярности, согласованности. Сохранение половой жизни продлевает не только биологическую, но и социальную активность человека.

Трудности в интимных отношениях супругов и их преодоление

С какими же трудностями в половых отношениях чаще всего сталкиваются супруги? Начнем с сексуальных нарушений у мужчин. Одно из них — снижение половой потенции (половая слабость) или отсутствие ее (импотенция).

ПОНЯТИЕ О ПОЛОВОЙ СЛАБОСТИ

Снижение половой потенции и ее отсутствие могут быть следствием возрастных изменений и результатом изменений в возрасте половой активности (врожденная и наследственная импотенция встречается очень редко). При возрастном снижении потенции медицинская и психотерапевтическая помощь может облегчить ее течение, способствовать активизации половой потенции. Если жена в сексуальном отношении достаточно воспитана, то угасание половой активности мужа происходит без тягостных переживаний и конфликтов.

При приобретенной половой слабости, в зависимости от ее природы (физические травмы, перенесенные заболевания, связанные с воспалительными процессами, психические травмы, неврозы и др.), лечение назначается индивидуально. Чем раньше начато лечение при половой слабости, особенно вызванной психической травмой или неврозом, тем больше шансов на благополучный исход. Пусть не смущают вас вопросы, которые задает врач, — отвечайте правдиво на все, даже на самые неожиданные.

Половая слабость проявляется в физической невозможности осуществить половую близость из-за очень слабой эрекции полового члена или ее отсутствия. Определить, какова природа половой слабости, и выбрать методы ее лечения должен врач. И не обязательно только сексопатолог. Иногда необходимо привлечь для этого невропатолога, психиатра, эндокринолога, хирурга и, разумеется, терапевта.

Не следует рассматривать как половую слабость случаи, когда муж не способен удовлетворить чрезмерную сексуальность жены, несмотря на полноценные половые сношения. Скорее это признак его сексуальной негра-

мотности. Сказанное относится и к редким неудачам при половой близости, если она происходила в неблагоприятных условиях, накануне важных событий и т. д.

О половой слабости можно говорить лишь в случаях длительной неспособности мужчины к половому сношению. Во всех остальных это скорее всего временные расстройства. Следует помнить, что обвинение в половой слабости мужчины переносят очень тяжело. Поэтому словом «импотент» не следует бросаться (имеются в виду те жены, которые в порыве гнева выносят свой «приговор»). Это не только оскорбляет мужа, но и может стать причиной приобретенной половой слабости.

Как должна вести себя разумная и чуткая жена, если у мужа произошел подобный срыв? Прежде всего, не добиваться половой близости, а, напротив, ласково и тактично удерживать его от безуспешных попыток, выражать удовлетворение (ласками) по поводу случая побыть вместе. Интимные отношения не должны прерываться вообще: именно тактика неактивных отношений дает наилучший эффект.

Следует отметить, что большинство мужчин, как и женщин, ошибочно полагают, будто мужское достоинство в интимной близости определяется «силой» (эрекции) полового члена. Между тем это не совсем так. Не меньшее достоинство заключено в искусство обращения с женщиной, особенно в тех фазах интимных отношений, которые предшествуют непосредственной близости.

Приведем несколько советов из книги З. Шнабля (Мужчина и женщина. Интимные отношения.— Кишинев, 1982), которые могут оказаться супругам полезными.

Внешние условия (помещение, постель и др.) должны соответствовать потребностям мужа. Жена может это устроить незаметно. Иногда ей достаточно изменить положение при половой близости на более удобное для него, подложить подушку под поясницу или убрать ее из-под головы.

Если мужу приятны прикосновения и ласки половою члена, жена должна пойти на это, даже если придется преодолевать совершенно неоправданное предубеждение. Мужа такой жест возбуждает тем больше, чем меньше ему кажется, что она делает это только ради него.

Чтобы облегчить начало полового сношения, жена

может сама ввести половой член во влагалище. При этом, замечается далее в книге «Мужчина и женщина. Интимные отношения», во-первых, возрастает вероятность эрекции благодаря интенсивному раздражению (еще более увеличивающемуся при ласках ртом); во-вторых, муж избавлен от «опасности» потерпеть неудачу при введении полового члена во влагалище; в-третьих, полная эрекция в таком случае не обязательна, особенно если раскрыт вход во влагалище (с появлением влагалищных выделений). Можно воспользоваться смазкой по совету врача.

Положение и поведение женщины должны способствовать удержанию полового члена во влагалище. В случае же выпадения полового члена во время фрикций ни мужу, ни жене не следует делать из этого драму. Надо надеяться на лучшее при последующей интимной близости.

В таких случаях лучше исключить из пользования мужские презервативы. Все заботы по предохранению от беременности жена должна взять на себя. Иногда сознание того, что она принимает «соответствующие пилюли», разрешает сексуальные проблемы мужа. Он должен сосредоточить свое внимание не на эрекции, а на близости, уметь наслаждаться объятиями, телом, ценить ласки как эротические переживания. Важно запомнить: чем меньше мыслей об эрекции, тем больше вероятность ее восстановления.

При сниженной потенции у мужа не следует назначать день и час половой близости. Она должна совершаться тогда, когда у мужа появятся малейшее желание и шанс на успех. И приготовления должны быть по возможности непродолжительными (условие сложное, но очень важное). Иногда одна успешная для мужа близость может решить всю проблему.

Продолжительность и интенсивность любовных игр и других способов сексуального возбуждения должны определяться возможностями мужа, а не желанием жены: такая жертва с ее стороны воздается сторицей. Жене необходимо уметь вести сексуальную игру. В некоторых случаях избыточная ее Откровенность, казалось бы, из самых благих побуждений может погасить искру желаний у мужа. Наблюдая за мужем, внимательная жена выявит, что оказывает на него большее эротическое воздействие (полная или частичная обна-

женность, свет или полутьма и т. д.) и возбудит его эротическую фантазию.

Чем больше внимания и чуткости проявляет жена, тем легче и быстрее восстанавливается потенция. Жена должна избавить своего мужа от страха оказаться несостоятельным и не показывать, что терпение ее иссякло. Словом, поведение должно быть таким, чтобы у мужа не сложилось впечатление, что все специально организовано и подготовлено.

К сексуальным нарушениям относятся раннее (до начала половой близости) и преждевременное (вскоре после начала эрекции) семяизвержение. Это может происходить как при нормальной эрекции, так и при ее ослаблении. При раннем семяизвержении половая близость состояться не может, так как после эякуляции прекращается эрекция. В случае преждевременного семяизвержения сперма не выбрасывается под давлением, а вытекает, и половая близость оказывается неполноценной. Правда, неудовлетворенность жены — это не всегда несостоятельность мужа (напомним, что некоторые женщины вообще не могут испытать оргазм).

Причин нарушений эякуляции довольно много, большинство имеет нейропсихогенную природу. При общей повышенной возбудимости семяизвержение может наступить независимо от половой близости. Его могут вызвать вид женщины, ее прикосновение, какое-нибудь воспоминание, волнение, неврастенические реакции вследствие постоянного нервного напряжения при однообразной деятельности (например, умственный труд), психическая установка (страх) на возможное раннее семяизвержение, на необходимость задержать его, на ожидание оргазма у женщины, длительный перерыв в регулярной половой жизни и т. д. Разумеется, преждевременная эякуляция возможна и вследствие перенесенных воспалительных заболеваний, травм, хронических невротических состояний.

О ПОЛОВОЙ ХОЛОДНОСТИ И АНОРГАЗМИИ

В супружеских сексуальных отношениях неприятности могут подстергать и женщину. Наиболее распространенными сексуальными нарушениями являются половая холодность (фригидность) и аноргазмия (невозможность оргазма).



Истинная (первичная) фригидность женщины проявляется в отсутствии полового влечения при любых обстоятельствах. Это явление довольно редкое, однако, по некоторым данным — это 15 % женщин. Чаще всего встречаются случаи очень слабого полового влечения, они также могут быть отнесены к фригидности.

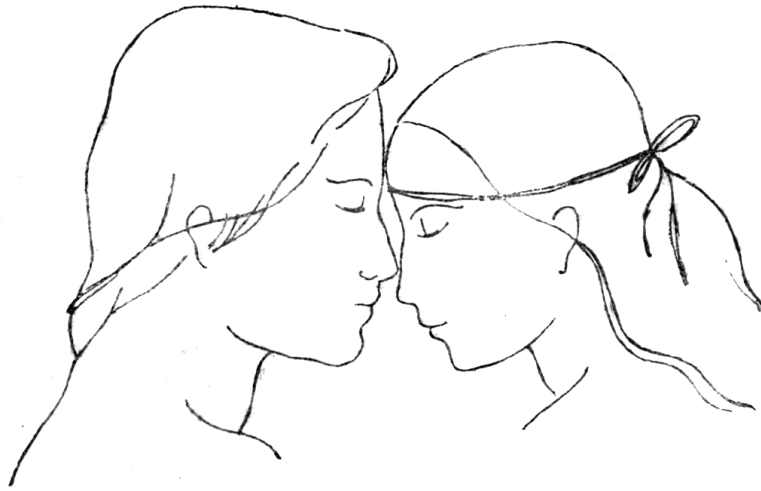
Большинство женщин имеют нормальное половое влечение. Между тем их мужья, да и они сами часто относят себя к холодным в сексуальном отношении. Но в «холодности» таких женщин, как правило, виноваты мужчины. Это вторичная фригидность, которая обычно является следствием неудовлетворенной половой потребности. Очень часто после вступления в брак молодые жены первое время вообще не испытывают никакого наслаждения от половой близости. Вот почему мужу необходима сексуальная грамотность, в противном случае

жена останется «фригидной» для него навсегда.

Причиной холодности жены могут стать острые и хронические заболевания, в первую очередь половых органов и их недоразвитие, нарушение деятельности желез внутренней секреции, болезненность при половом сношении, злоупотребление лекарственными средствами, использование неподходящих противозачаточных средств, нервные потрясения и др.

Определить, что является причиной фригидности, должен врач. Он же должен назначить необходимое лечение, результат которого будет зависеть от поведения мужа.

Другое сексуальное нарушение у женщин — аноргазмия — встречается значительно чаще, чем холодность. Возможно сочетание фригидности с аноргазмией. Даже если женщина испытывает половое возбуждение от чтения эротической литературы, при виде любовных



сцен в кино или на телеэкране и у нее бывают сновидения сексуального содержания, она уже не фригидна.

Как это ни странно, но отсутствие оргазма у жены иногда может возникнуть из-за чрезмерных стараний мужа его вызвать. Это происходит из-за неверного представления о том, что женщине кроме оргазма в половой близости ничего не нужно. «Идеальный муж — это не сексуальный акробат, владеющий всеми тонкостями полового возбуждения. Для женщины идеальный муж — это тот, которому она может довериться, который любит и уважает ее, в котором она всегда находит поддержку и понимание, который во всех поступках учитывает и ее желания, стремится создать с ней настоящий брачный союз», — пишет в своей книге З. Шнабль.

Причины аноргазмии могут быть нейропсихогенного характера, например опасения, что свидетелями половой близости могут стать дети, которые спят в одной комнате. Успех лечения при аноргазмии, так же как и при фригидности, во многом зависит от того, как сумеет освоить муж все тонкости половой близости со своей женой. Важнейший прием этого искусства — продление полового сношения. Приведем советы, которые помогут преодолеть супругам сексуальную дисгармонию.

СОВЕТЫ ДЛЯ САМОРЕАБИЛИТАЦИИ

И ПРОФИЛАКТИКИ СЕКСУАЛЬНЫХ ОСЛОЖНЕНИЙ

1. Супруги должны каждый по отдельности и оба вместе проанализировать свой образ поведения на производстве, дома и вне дома. Необходимо учесть особенности проведения досуга, взаимоотношений с людьми, питания, отношения к физической культуре и спорту и т. д. Особое внимание следует обратить на характер половой близости, и прежде всего на то, что затрудняет ее. Этот анализ поможет создать наиболее благоприятные условия для успешной интимной жизни.

2. Близость при аноргазмии должна осуществляться чаще и регулярно.

3. Если муж через сравнительно короткий срок в состоянии повторить половое сношение, это следует сделать. Повторная близость всегда длительнее первой и может вызвать оргазм у жены. Это следует учесть в первую очередь молодоженам.

4. Для продления полового сношения опытный муж (способный управлять своими половыми рефлексам) после нескольких фрикций на какое-то время прекращает их, пока не пройдет первая сильная волна полового возбуждения. Затем вновь фрикции — и снова покой. Такие волны спада и возбуждения могут чередоваться до наступления оргазма у жены.

Другой возможный вариант — «неподвижное» половое сношение — не всегда имеет смысл, так как подобная длительность половой близости может изнурять обоих супругов. Продолжительность половой близости должна быть такой, какая желательна женщине. Это должны учитывать и те мужья, у которых при продолжительных фрикциях не наступает семяизвержение.

5. На сходном принципе основан способ прижимания, при котором мужчина, страдающий преждевременным семяизвержением, не вводит половой член во влагалище, а оставляет его между половыми губами, упираясь в клитор и не производя фрикций.

6. Для продления полового сношения целесообразно пользоваться средствами, снижающими возбудимость эрогенных зон полового аппарата мужчины. Ими могут быть мужские презервативы, а также нанесение на головку полового члена местноанестезирующих средств

7. за 1—1,5 часа до сношения (только по назначению врача).

8. Продлить половую близость можно и путем очень низкоамплитудных толчков (при глубоком погружении члена во влагалище), за счет замедления фрикций, изменения положения супругов и т. д.

Эти рекомендации касаются не только трудностей в интимной близости, но могут оказаться полезными и в других случаях. Ведь важным, если не единственным мотивом половой близости является желание, как можно дольше ощущать друг друга. Многих женщин это удовлетворяет значительно больше, чем быстро вызванный оргазм.

А теперь немного статистики. Лишь 22 % женщин испытывают оргазм в первые три месяца семейной жизни, к концу первого года — 42%, через пять лет — 72 %, а при стаже семейной жизни свыше десяти лет — 89 %. Как видим, опыт совместной жизни, само- и взаимопознание супругов позволяют им достичь гармонии половых отношений.

Любовь и взаимопонимание супругов

Прежде всего, коснемся проблемы взаимной внешней привлекательности супругов, проявляющейся не при непосредственной половой близости, а в многочисленных штрихах быта.

Так, например, женщина ждет пятницы, чтобы «отдохнуть» дома в субботу и воскресенье от утомительной процедуры причесывания, подведения бровей, ресниц и т. д. Обряжается в просторный и не всегда опрятный халат, из-под которого порой выглядывает подол ночной сорочки. Супруг же ее двое суток не бреется и ходит поросший щетиной, не выпуская сигарету изо рта. Вот так проводят оба выходных дня два неопрятных человека. Так они «отдыхают». И даже не замечают, как на поверхности их отношений постепенно собирается пена неприязни, психической и физической антипатии.

О каком желании близости может идти речь? Зато всю вторую половину воскресенья такая жена проводит в парикмахерской или дома у зеркала, а муж в понедельник с утра пораньше наводит лоск. И у каждого из них возникает вопрос, пока подсознательно: «Для

кого?» Раздражение и недовольство друг другом усиливаются и, наконец, все, что накопилось, выплескивается наружу — скандал по причине ревности...

Удивительно, как могла прижиться мода носить дома тренировочные спортивные костюмы? Среди способов обезобразить свою фигуру и сделать ее непривлекательной — это один из лучших. Взгляните на мужчину, особенно полного. Резинка, удерживающая брюки, находится где-то под животом, на коленях пузыри... Подобные брюки на полной женщине с широкими бедрами делают ее фигуру просто безобразной. Стоит ли удивляться, почему пропадает взаимный интерес друг к другу!

Так, между прочим, и накапливаются «мелочи жизни», ведущие к семейным конфликтам. Их не надо драматизировать. Видимо, в супружеских отношениях нельзя полностью избежать столкновений. Все-таки два пола, две физиологии, две психологии. Это два разных человека, равноценных и равноправных. Важно, чтобы суть этих столкновений была преходящей, без серьезных последствий.

Взаимопонимание и уважение друг к другу — это совместная большая и нелегкая забота супругов. Л. Толстой, размышляя о человеческих судьбах, советовал: «Будьте оба осторожны, внимательны больше всего другого к взаимным отношениям, чтобы не закралось привычки раздражения, отчуждения. Нелегкое дело стать одною душою и одним телом. Надо стараться. Но и награда за старания большая. А средство я знаю одно главное: ни на минуту из-за любви супружеской не забывать, не утрачивать любви и уважения как человека к человеку».

Немало существует правил для супругов, которые помогают им достичь взаимопонимания, сохранить любовь и уважение друг к другу. Итак, если хотите, чтобы ваша семейная жизнь была счастливой и спокойной, попробуйте применить следующие правила.

СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ МУЖУ И ЖЕНЕ

1. Никогда не «пилите» друг друга.
2. Не пытайтесь перевоспитывать.

Во взаимоотношениях между людьми главное — не мешать человеку оставаться самим собой, не заставлять

его менять сложившиеся привычки, которые доставляют ему удовольствие, если, конечно, они не во вред окружающим.

3. Не критикуйте друг друга, тем более в присутствии посторонних.

Это правило больше имеет отношение к женам, чем к мужьям. Вот результаты одного исследования. На вопрос «Как часто случается вам критиковать мужа при посторонних, знакомых, родственниках, детях?» только 31 % женщин ответили, что они никогда не критикуют мужа. Остальные 69 % ответили утвердительно, причем 13 % из них делают это весьма и весьма часто.

Исследователи отмечают, что психологическая и этическая культура семьи требует, чтобы критические замечания, даже если они справедливы, были высказаны с глазу на глаз и уж никак не при детях. К тому же постоянная резкая критика одного супруга другим ведет к психологическому дискомфорту, к эмоциональным срывам, конфликтам, а значит, и к отчуждению, ибо затрудняет, разрушает супружеский контакт. В этом случае дом стоит на пороховой бочке, готовой в любую минуту разнести его в щепки.

4. Научитесь ценить друг друга.

5. Оказывайте друг другу знаки внимания.

В основе большинства семейных разногласий лежат мелочи. Если бы Жены и мужья не забывали сказать друг другу «С добрым утром» проснувшись, «Спокойной ночи» перед сном, поблагодарить за вкусный (даже если и не очень) обед, ласково проститься, уходя на работу, радостно встретиться возвратясь, принести жене букетик цветов (не по случаю праздника, а просто так), купить мужу тюбик крема для бритья, или галстук, или просто сказать друг другу «А ты у меня, молодчина!», то размолвок было бы гораздо меньше. Знаки внимания — это стиль добрых супружеских отношений. Они даже более приятны, чем дорогостоящие преподношения, стесняющие порой экономические возможности семьи.

Важно только, чтобы внимание друг к другу не превратилось в назойливую, раздражающую, приторную заботливость чеховской Душечки. А поэтому иногда необходимо отдохнуть друг от друга: разъехаться к разным родственникам в гости, провести отпуск врозь и т. д. Это тоже проявление внимания друг к другу.

5. Будьте вежливы.

Почему-то некоторые вполне воспитанные и вежливые на работе супруги дома преображаются, становятся грубыми, диктуют, поучают, обвиняют, обзывают.

6. Общайтесь.

В век стремительных скоростей и научно-технического прогресса, когда все «страшно заняты» и постоянно куда-то спешат, а радио и телевидение приносят в каждый дом информацию о новостях и событиях, супруги все меньше общаются друг с другом, обеднело по содержанию наше семейное общение.

7. Помните только хорошее.

Умение помнить хорошее — это умение забывать плохое. Да, плохое ранит, портит настроение, заявляет о себе подчас более громко, и все же его в жизни меньше, чем хорошего, которое просто нужно научиться видеть.

8. Берегите здоровье свое и близких.

Муж, который не следит за своим здоровьем, в общем-то, порядочный эгоист, так как его болезни нередко ложатся тяжким бременем на плечи родных и близких. Разумеется, вообще избежать болезней невозможно, но можно добиться, чтобы заболевания (особенно простудные) протекали легко.

Забота о своем здоровье — это забота и о спокойствии близких. А забота о здоровье близких — гарантия семейного благополучия.

Еще один узелок на память

Для будущих супругов очень важно понимание пагубного влияния алкоголя и курения на их организм, в частности на половую потенцию и на здоровье будущего их потомства.

Детский и женский организм особенно чувствителен к вредному воздействию табачного дыма. У курящих женщин в 2 раза чаще нарушается менструальный цикл, чаще происходят самоаборты, возникает токсикоз в период беременности. От курения страдает и плод. Дети в результате рождаются ослабленными, недоношенными.

У курящих мужчин нарушается половая потенция, наблюдаются случаи бесплодия. По данным Всемирной

организации здравоохранения ежегодно свыше 1 млн. человек погибают от болезней, вызванных курением. Вот о чем говорит статистика.

Заболевания, осложнения

**Во
сколько раз чаще**

**наблюдаются заболевания
или
осложнения у
курящих**

Снижение половой функции

2.1

1. Половая слабость мужчин
2. Половая холодность женщин
3. Нарушение менструального цикла
4. Угнетение желез, вырабатывающих половые гормоны
5. Бездетность в связи с нарушениями половой функции
6. Раннее наступление климактерического периода у женщин

3 и

более До
4,6

Около 10

Около 12
2 и более

До 4

Осложнение беременности

1. Нефропатия, плацентарные кровотечения
2. Самопроизвольное прерывание беременности (преждевременные роды)
3. Рождение мертвых детей:
 - а) у женщин до 25 лет
 - б) у женщин старше 30 лет
4. Послеродовая смертность детей
5. Рождение ослабленных детей (с пониженной массой тела)

Около 1,5

„ о 3 2 и
более

1,5

Физические и психические дефекты у детей

1. Проявляющиеся при рождении
2. Спустя годы после рождения, вплоть до периода зрелости недостаточность молока

Около
2,5 3 и
более

Немыслимое количество бед приносит в семью алкоголь. В семье пьющих часты случаи мертворождения, рождения умственно отсталых детей. Алкоголь поражает все функции человеческого организма. Особенно отрицательно действует на половую и детородную. В последние годы в МЕДИЦИНЕ появился новый термин — «алкогольный синдром плода». Это состояние проявляется у новорожденного, если женщина во время беременности принимала алкогольные напитки, даже некрепкие.

Такие дети рождаются с различными пороками, нарушениями психики, которые часто могут проявляться не сразу, отстают в своем развитии.

Если вы хотите иметь крепкую, счастливую семью, здоровых детей, испытать всю полноту супружеского и родительского счастья, исключите алкоголь из своей жизни.

Мутации, возникающие в неполовых клетках, поражают здоровье нынешнего поколения людей, вызывая увеличение заболеваемости злокачественными опухолями, мутации, возникающие в половых клетках, могут передаваться следующим поколениям: у детей, родившихся с такими нарушениями хромосом, развиваются тяжелые заболевания, практически не поддающиеся лечению.

Стоит ли сомнительное удовольствие от употребления табака и алкоголя того, о чем свидетельствуют объективные данные Ленинградского медико-генетического центра: 60 % врожденных уродств и болезней детей возникает из-за пристрастия их родителей к этим вредным привычкам. И как равнодушны еще люди к советам врачей, специалистов медицинской науки, к ценному опыту, накопленному народом за многие тысячелетия.

Многие считают, что алкоголь стимулирует половую потенцию. Действительно, иногда прием небольших доз спиртного может усиливать половое влечение, а также удлинять половой акт за счет задержки эякуляции. Это характерно для мужчин с повышенной мнительностью, неуверенностью в себе, особенно если они имели в прошлом неудачный сексуальный опыт. У них вырабатывается привычка перед каждой половой близостью употреблять спиртное. Нормальная половая близость без употребления спиртных напитков становится невозможной, что рано или поздно неизбежно приводит к алкоголизму.

Мужчины должны знать, что прием алкоголя оказывает стимулирующее действие очень недолго, и со временем, наоборот, приводит к нарушению и угасанию половой функции. Расстройство деятельности половых желез выражается снижением *полового* влечения, отсутствием эрекции, преждевременной эякуляцией. Со временем развивается стойкая импотенция. Иногда еще может появляться сильное влечение, но так как эрекция бывает недостаточной, оно вскоре исчезает.

При исследовании спермы мужчин, страдающих алкоголизмом, в ней обнаруживается большое количество неподвижных, структурно измененных и незрелых сперматозоидов. Если человек продолжает употреблять спиртное, эти изменения нарастают, приводя к стойкому бесплодию.

Всем известно, как меняется характер человека, для которого прием алкоголя становится привычным делом. Сужение круга интересов, моральная деградация, грубость, переоценка собственной личности не могут не сказаться на интимной жизни мужчины. Кроме того, у него появляются эмоциональные нарушения, в частности чувство неуверенности, которое приводит к постоянно возникающему ожиданию неудачи, а из-за этого — боязни половой близости, затем половая импотенция. Это одна из причин неизбежных семейных конфликтов.

СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита) вызывается специфическим вирусом. Этот вирус попадает в кровь и повреждает лимфоциты, являющиеся важным звеном защитной (иммунной) системы организма. В результате человек становится беззащитным перед любой инфекцией.

Доказано, что болезнь передается половым путем, с кровью через поврежденную кожу и слизистые оболочки и от зараженной беременной женщины плоду во время беременности и родов. При половых контактах между гомосексуалистами вирус СПИДа распространяется гораздо интенсивнее, что обусловлено непосредственным проникновением его в кровоток через трещины в слизистой оболочке анального отверстия и прямой кишки.

Проблема СПИДа за последние три года превратилась в главную проблему здравоохранения всех стран мира в связи со стремительным распространением и высокой смертностью. Погибают люди в молодом возрасте — от 20 до 40 лет.

Самое коварное в этой болезни то, что на одного больного приходится 100 и более носителей вируса, у которых болезнь может начаться в любую минуту, а может и вовсе не развиваться, и человек, внешне абсолютно здоровый, не зная о своем затаившемся недуге, может заражать все новых и новых людей.

Именно это обстоятельство и привело к безудержно-

му распространению СПИДа в мире. К настоящему времени болезнь охватила более 130 стран, число больных приближается к 150 тысячам, а вирусносителей — к 10 миллионам человек. Прогнозы на ближайшее будущее также неблагоприятны: к концу 1991 г. общее количество больных достигнет 1 миллиона человек, в одних только Соединенных Штатах Америки — 270 тысяч больных.

Ретроспективный эпидемиологический анализ показал, что случаи заражения СПИДом встречались в странах Центральной Африки и Карибского бассейна еще в 70-х годах. Об этом свидетельствуют результаты исследования законсервированных с того времени образцов сыворотки крови. Носителями вируса, по-видимому, были изолированные группы населения. Урбанизация и миграция населения, имевшие место в последние десятилетия, а также волна сексуальной распущенности, охватившая разные страны, способствовали распространению вируса вначале по всему африканскому континенту, а затем на Гаити и уже, по-видимому, оттуда в Америке и Европе. Зарегистрированы случаи заболевания СПИДом и в нашей стране.

Лица, зараженные возбудителем СПИДа, чаще встречаются в так называемых группах риска, т. е. среди лиц, ведущих беспорядочную половую жизнь, гомосексуалистов, проституток, наркоманов, которые пользуются нестерильными общими шприцами для введения наркотических средств.

От момента заражения вирусом СПИДа до появления первых симптомов заболевания проходит время от нескольких месяцев до 5—8 лет. *Первые признаки болезни:* быстрая потеря массы тела при сохранении прежнего режима питания; увеличение лимфатических узлов в шейной, подмышечной или паховой областях; длительное незначительное повышение температуры тела, сопровождающееся ночной потливостью, слабостью; длительное расстройство деятельности кишок; белые пятна или необычные высыпания на слизистой оболочке полости рта и на коже.

В дальнейшем в результате нарушения защитных сил организма у больного могут появиться признаки саркомы Капоши — редкой формы опухоли, поражающей кожу головы, шеи, туловища, конечностей, слизистых оболочек, внутренних органов. Часто встречается

и пневмоцистная пневмония — паразитарная инфекция легких, никогда не развивающаяся у людей с нормальной иммунной системой. Могут возникнуть и другие инфекционные заболевания.

Каждые 8—10 месяцев количество больных удваивается, а *защита от СПИДа в настоящее время только одна* — определенные правила поведения. Установлено, что советские граждане, зараженные СПИДом, либо сами имели половые связи с иностранцами (большой частью выходцами из африканских стран), либо такая связь была у их половых партнеров.

Свободу сексуальных отношений большая часть молодежи считает обычным делом, а частую смену партнеров — неизбежным атрибутом такой свободы, утверждая, что это личное дело каждого.

Теперь такое поведение из просто аморального в связи с появлением СПИДа превратилось в смертельно опасное. Ведь чем больше половых партнеров, тем выше риск заражения СПИДом.

Здоровый образ жизни, отказ от половой распущенности, пьянства, наркомании, супружеская верность — теперь это жизненная необходимость.

В быту следует отказаться от пользования чужими предметами личной гигиены, особенно зубными щетками, бритвами, маникюрными приборами и т. д. Все процедуры, связанные с нарушением целостности кожного покрова (инъекции, иглоукалывание, прокалывание мочек ушей и др.), следует проводить только в медицинских учреждениях, где имеются одноразовые шприцы и стерильный инструментарий.

Если у вас в последние три года была половая связь с неизвестными лицами, а также лицами из группы риска, вам необходимо обратиться в кабинет доверия по обследованию на СПИД. Такие кабинеты функционируют в Киеве и других областных городах республики. Там вы получите квалифицированную консультацию по всем вопросам профилактики СПИДа и можете пройти обследование на наличие у вас возбудителя. При этом *гарантируется врачебная тайна.* Телефон кабинета доверия можно узнать в справочном бюро.

Учитывая, что возможна передача возбудителя СПИДа от инфицированной беременной женщины через плаценту плоду, следует женщинам, которые имели половую связь с неизвестными лицами, а также женщи-

нам, вступающим в брак, в обязательном порядке пройти обследование на СПИД.

Проконсультироваться у врача необходимо и при первых признаках заболевания.

Диагностика СПИДа основывается на том, что при проникновении вируса в организме человека через 1—6 месяцев после заражения образуются антитела, которые и выявляются при исследовании крови.

Эффективных средств для лечения больных СПИДом пока нет. Можно только приостановить развитие болезни в надежде, что в ближайшие годы будет найдено средство лечения и предотвращения заболевания. Это трудная задача, поскольку вирус разнообразен. Однако работа в поисках средств борьбы со СПИДом интенсивно проводится во многих странах мира, в том числе и в Советском Союзе.

ПРОЧНЫЕ СЕМЕЙНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Верно ли, что муж и жена, проживите долго в браке, становятся похожими друг на друга? Действительно, если супруги живут в мире и согласии, они невольно перенимают друг у друга манеры, сходно реагируют на те или иные события, у них вырабатываются одинаковые привычки, вкусы. Они не просто живут рядом, они живут друг для друга.

Конечно, муж и жена могут прожить жизнь счастливо и без детей. Законодательство рассматривает бездетную супружескую пару как полноценную семью. Однако биологически и социально вряд ли можно считать ее полноценной, ведь не выполнен долг перед природой. Не выполнен долг и перед обществом. Поэтому как бы ни были счастливы супруги в своей совместной жизни, их счастье не может быть полным, если в семье нет детей.

«Нужда в детях — не просто нужда, подобная десяткам, сотням других,— пишет в своей книге «Дети — наше будущее» Я. Рубин.— Дети — не объект удовлетворения каких-то потребностей. Сами они — потребность. И ничто людям не может заменить то, чего они ждут и что получают от детей».

*Ты будешь жить на свете десять раз,
Десятикратно в детях повторенный,*

*И вправе будешь в свой последний час
Торжествовать над смертью покоренной.*

В. Шекспир

Чем больше супруги привязаны друг к другу, тем сильнее у них желание иметь детей. А дети в свою очередь — основа прочных супружеских отношений. Конечно, может случиться так, что супружеская пара окажется бесплодной. Бесплодным считается брак, при котором в течение двух лет регулярной половой жизни без предохранения не наступает беременность или если наступившая беременность завершается рождением мертвого ребенка (таких браков 10—20 %). В этом могут быть «виноваты» как муж, так и жена или оба супруга.

Каждый второй-третий бесплодный брак — это результат бесплодия мужчины. Обращаем на это особое внимание, поскольку в таких случаях мужья склонны обвинять в неполноценности своих жен, что, по меньшей мере, в 30—50 % случаев несправедливо. В таких браках мужья, хотя и очень обеспокоены этим обстоятельством, но весьма снисходительны к своему недостатку. Женам же, как правило, бесплодия не прощают.

Разводов могло бы быть значительно меньше, будь супруги более просвещенными. Во многих случаях при своевременном обращении обоих супругов к специалистам им можно было бы помочь. Но даже если бесплодие неизлечимо, то и в этом случае любящая пара может сохранить брак (может растить усыновленного ребенка).

Зная десятки супружеских пар, которые обрели счастье в усыновленных ими детях, и счастливых детей, нашедших в усыновителях настоящих родителей, хочу все же подчеркнуть, что семей, которые не могут иметь детей, всего 10—12 %, остальные могут и должны иметь своих детей.

Список рекомендуемой литературы

1. *Маркс К., Энгельс Ф., Ленин В. И.* О женском вопросе — М 7. — 223 с.
2. *Аасамаа И.* Как себя вести.— Таллинн, 1974.— 222 с.
3. *Азбука нравственности*,— М., 1977.— 271 с.
4. *Андреев Ю.* Откровенный разговор.— М., 1988,— 112 с.
5. *Антонов А. И., Медков В. М.* Второй ребенок.— М., 1987 — 299 с.
6. *Арова Э. В.* Будьте добры.— Минск, 1982.— 160 с.
7. *Атаров Т. С., Атарова И. Т.* Поговорим откровенно... Беседы о половом воспитании и нравственности.— Ростов н/Д., 1982.— 129 с.
8. *Афанасьева Т. М.* Семья: Книга для учащихся старших классов.— М., 1982.— 224 с.
9. *Балаян З.* Открытое письмо новобрачным,— Минск, 1985.— 30 с.
10. *Баскина А. Л.* Сто и одна проблема Гименея, или Брак с разных сторон.— М., 1975.— 110 с.
11. *Бедный М. С.* Мальчик или девочка? — М., 119 с.
12. *Бельчиков И. С.* Климактерий у мужчин.—Таллинн, 1982.— 64 с.
13. *Бем А.* Вторая книга о любви/Пер. со словац. А. М. Кавцевича.— Минск, 1984.— 63 с.
14. *Богданович Л. А.* Пробуждение чувства.— М., 1979.— 135 с.
15. *Войко В. В.* Молодежная семья. Социально-психологическое исследование.— М., 1980.—231 с.
16. *Бонев А. и др.* Пол. Брак. Семья.— София, 1977.— 300 с.
17. *Борман Р.* Молодежь и любовь: Сокр. пер. с нем.— М., 1975.— 160 с.
•*/.'«
18. *Борман Р., Шилле Г.* Родителям о половом воспитании: О подготовке подростков к браку и формированию семьи! Пер. с нем.— 1979.— 77 с.
3. *Брусилковский А. И.* Жизнь до рождения.—М., 1984.— 192 с.
19. В мире подростка / Под ред. А. А. Бодалева.— М., 1980.—296 с.
20. *Вагнер Г., Грин Р.* Импотенция / физиология, психология, хирургия, диагностика и лечебные : Пер. с англ.— М., 1985.— 240 с.
21. *Васильев К.* Любовь: Пер. с болгар.— М., 1982.— 384 с.
22. *Васильева Э. К.* Семья в социалистическом обществе.— М., 1985. —156 с.
23. *Висьневска-Рошковска К.* Вторая и третья молодость женщины/Пер. с польск. С. И. Гульянц.— Минск, 1988.—144 с.
24. *Владин В. Капустин Д.* Интимный мир семьи.— Минск, 1983.- 190 с.
Владин В., Капустин Д. Гармония брака.— Минск, 1985.—* 238 с.

25. Водзинский и др. *Семейно-бытовая культура*,— Минск, 1986. - 255 с.
26. Гавриловец К. В. *Дружба, товарищество, любовь*.— Минск, 1981.- 48 с.
27. Гехт К. *Психогигиена / Пер. с нем. Г. С. Черновой*.— М., 8. - 176 с.
28. Голод С. И. *Стабильность семьи: социологический и демографический аспекты*.— М., 1984.— 135 с.
29. Гудкович Л. П., Кондратов А. М. *О тебе и обо мне*.— Ставрополь, 1980.— 224 с.
30. Гулицкая Н. М., Сидорик В. Н. *Нравственность, здоровье, право*.— Минск, 1981.— 160 с.
31. Джеймс М. *Брак и любовь: Пер. с англ.*— М., 1985.— 192 с.
32. Добрович А. Б. *Глаза в глаза*.— М., 1982.— 207 с.
33. Донован Б., Верф Т. Б. *Физиология полового развития : Пер. с англ.*— М., 1974.— 184 с.
34. Думитру М. и др. *Физиология и патофизиология воспроизводства человека*.— Бухарест, 1981.— 846 с.
37. Загородный П. И. *Физиология и патология половой функции*.— Л., 1975.— 263 с.
38. Зацепин В. *О жизни супружеской*.— М., 1987.— 144 с.
39. Зуйкова Е. Мс. *Быт и бытовые отношения при социализме*.— М., 1986.— 192 с.
40. Иванов М. А., *Брак, семья, дети: Беседы о семейном законодательстве*.— М., 1983.— 144 с.
41. Имелинский К. *Психогигиена половой жизни: Пер. с польск.*— М., 1973.— 256 с.
42. Имелинский К. *Сексология и сексopatология: Пер. с польск.*— М., 1986.— 424 с.
43. Исаев Д. Н., Каган В. Е. *Половое воспитание и психогигиена пола у детей*.— Л., 1979.— 184 с.
44. Кальченко Е. И. *Гигиеническое обучение и воспитание школьников*.— М., 1984.— 127 с.
45. Климашевская И. В. *Пятое время года: Письма о любви*.— Минск, 1980.— 142 с.
46. Климашевская И. В. *Пора любви: Повести*.— Минск, 1984.—■ 280 с.
47. Косалев С. В. *Психология семейных отношений*.— М., 1987.— 160 с.
48. Комсов Д. Всельверстова Н. Б. *Физиолого-педагогические аспекты полового воспитания*.— М., 1978.— 224 с.
49. Колесов Д. В. *Беседы о половом воспитании*, - М., 1980.— 190 с.
50. Кон И. С. *Психология юношеской дружбы*.— М., 1973,— 92 с*

51. Корик Г. Г. *Половые расстройства у мужчин.*— JL, 1973.— 230 с.
52. Королев И. А. *Супруги, родители, дети.*— М., 1985.— 176 с.
53. Костыгова Т. М., Ракитина Р. И. *Девочка, девушка, женщина.*— М., 1984.— 199 с.
54. Кочетков В. Д., Лапик В. М. *Психология и гигиена пола.*— М., 1971.— 186 с.
55. Кузнецов М. Т. *Разговор о любви.*— Минск, 1986.— 63 с.
56. Кунц О. Р. *Установление нравственных основ взаимоотношений между старшеклассниками — юношами и девушками.*— Пермь, 1975.— 116 с.
57. , Лытешк С. Д. *Советская <ожж: со <кально-этические проблемы.*— Минск, 1985.— 176 с.
58. , Лебедев £, JL, Дуиаешшт Л. Ш. *Алкоголь ш семья.*— Л., 9. - 128 с.
59. Лисовский Б. Т. *Либомь и .нравагвиюсть* —JL, 1985.—224 «с.
60. Литвак Л. М. *Человек любящий: Размышления о природе лада, развитии штшвй жи&ьи и © жосхожденииг к человеческой любви.*— Пермь, 1J973.— 215 с.
61. Маръясис Е. Д. *Гармония сюемной жижнм: О тгаене пола.*—■ Ставрополь, 1983.— 223 с.
62. Мшмьм&n Л. М. *Мжпотенция: зтиешатогенез, профилактика, клиника, лечение половых раосттаойств мужчин и женщин.*— Л., 1972.— 262 'с.
63. Мушкина Е. *Семейный ра&говор.*— М., 1985.— 195 с.
64. . *Мы и шша семья: Книга для молодых супругов /<0©ст.: В. И. Зацепин, В. Д. Цимбалюк.*— М., 1987.— 41<6 с.
65. *Мы остаемся вадоагег. Дискуссия © тпричинах (разводов.*— М., - 192 с.
66. Ш<еч1ъе'Ва А. И, *Брак, юемья, ватгон.*— М., 1984.—144 <с.
67. Нойберт Р. *Вопросы пола: Книга для молодежи / Пер. с нем. Х. С. Мартинси.*—М., 1961.— €8 с.
68. Мой&грт Р. *Что я окажу «своему ребенку? / Дер. *е нем. Е. К. Кухаревой.*— М., 1971,— 36 с.
69. Нойберт Р. *йовая книга о супружестве: Проблемы брака в настоящем и будущем : Пер. с щ*ем.*— Волгоград, 1983.—301 с.
70. Еохуров А. *Алкоголизм и сексуальные расстройства у мужчин.*— М., 1978.— 78 с.
71. *О дружба, любви ж хорошей семье: Высказывания, мысли, советы, афоризмы: Сб.*—Смоленск, 1962.— *254 с.
72. *О мерах по п]шо делению пьянства и алкоголизма.*— Минск, 1985.- 30 с.

73. Шилльди Г. А., Шгемберь М. Ш, {Лишена брака.— Кишинев, 1981.- 222 с.
74. Иощеделшчгкоѡа-М'ашлоФа М., Ш&псделичек И. *Откровенно о половом воспитании.*— Кишинев, 1981.—1»69 с.
75. Разумихина Г. Ш. *Мир семьи.*— М., 1986.— 208 «с.
76. Рапопорт Ж. Ж., Прахин Е. И. *Школьники: Физическое и полсяюе развитие.*— Красноярск, 1W2.— 238 с.
77. Рошнаева Г. *Супружество, материнство, отцовство / Шер. со 'словац. А. М. Кавцевича.*— Минск, 1984.— 14В с,
78. Рос сет Э. *Продолжительность человеческой жизни :!Шер. с тгольск.*— М., WJB1.— 381 с.
79. Рубин Я. И. *Паше бесценное достояние — дети.*— Минск, — 109 с.
80. Рюриков К). Б. *Трудное с^afCtr^F: ЛадГгонь и молодая дамья.*— М., 1977.- 63 с.
81. Рюриков Ю. Б. *1>ри влечаяшк: Лдо&сякъ, ее вчера, сегодня, завтра.*— Минск, 1986.— '271 с.
82. Санюкевич Л. И. *Половое воспитание детей и подростков.*— Минск, 1979.— 4\$ ъ.
83. Свядош А. М. *Женская сексопатология.*— М., 197^.— 182 с.
84. 'Скор о док Л. М., Савчкяшо 10. Н. *Нарушнения полового развития у малт/чярка.*— М., 1'984.— '238 <е.
85. *Советы молодой паре/®тер. с яшишж. И. М. Андрушевич, И. Б. Тимковского,*— Минск, 1982,—143 с.
86. *Советская женицина: Трудг материнство, семья.*— М., 1987.— 176 с.
87. Станков А. Г. *Что надо знать до брака и в браке.*— Ташкент, 1981.— 351 с.
88. Стендаль. *О любви,*— Минск, 1979.— 231 с.
89. Ступко А. И., Соколова С. В. *Тебе — девочка, девушка.*— К., 1981.—58 с.
90. Ступко А. //., Соколова С. В. *Тебэ— мальчик, юноша.*—Км 1984.- 48 с.
91. Сухомлинский В. А. *Книга о лж€в>я.*— IIIЗ.— 191 с.
92. Сысенко В. А. *Молодежь вступает в брак,*—М., 1986.—255 с.
93. Тарковский Ю. В., Блинов Г. М. *Мальчики и девочки: Некоторые вопросы полового восшгрггния'.*— М., 1972.— 79 с.
94. Тихомирова Е. И. *Профилактика женских заболеваний.*— Минск, 1976.— 63 с.
95. Углов Ф. Г. *В плену иллюзий.*— Минск, 1986.—256 с.
96. У раков И. Г. *Алкогольслилность* здоровье.*— М., 1986,—80 с.
97. Урланис В. Ц *Эволнзцагя продашиитедвйости жизни.*— М., 1978 — 309 с.

98. Фролова О. *ГНиколаева Е. И. Гигиена беременной.*—М., 1987.- 64 с.
99. Харчев А. Г. *Брак и семья в СССР.*—М., 1979.— 367 с.
100. Ходаков Н. М. *Молодым супругам.*— М., 1988.— 168 с.
101. Хорват Ф. *Любовь, материнство, будущее : Пер. со словац.*— М., 1982.- 96 с.
102. Хрипкова А. Г. и др. *Продолжим разговор на трудную тему.*- М., 1973.— 159 с.
103. Хрипкова А. Г., Колесов Д. В. *Девочка — подросток — девушка: Пособие для учителей.*— М., 1981.— 128 с.
104. Хрипкова А. Г., Колесов Д. В. *Мальчик — подросток — юноша: Пособие для учителей.*— М., 1982.— 207 с.
105. Чертков В. П. *О любви: Беседы философа с писателем.*— М., 1964.- 207 с.
106. Шмелев А. Г. *Острые углы семейного круга.*— М., 1986.— 96 с.
107. Шнабль З. *Мужчина и женщина: Интимные отношения: Пер. с нем.*— Кишинев, 1982.— 224 с.
108. *Энциклопедия молодой женщины / Пер. с чеш. Н. И. Белой, 10. Н. Козловой.*- М., 1985.- 412 с.
109. *Энциклопедия молодой семьи // Бел. СЭ; Редкол.: Г. И. Герасимович и др.*— Минск, 1988.—6Шс.
110. Юркевич Н. Г. *Семья и легкость.*—Минскч 1986.— 70 с.
111. Юрченко А. И. *Супружество и дюйоньч — Горький, 1980.— 208 с.*
112. Я\$одипскиЛ 11 / Школьнику о ирод» мигсотитта и алкоголя.— Минск, 108(1 101 <\
Из .Языкова // (Мир ггммг. ождидани и реальность.— М., - 144 с,
113. Янкова .7 I, Сииигннм ж иципп.— М., 13978.—159 с.
114. **Яроип** / Гр> I и красота/Пер. с нольск. В, Ф. Кобе- ляцкого М, IШ. - 224 с.

**Искусство
Интимного
счастья в супружестве**

Оформление, художественное и
техническое редактирование С. И.
Духленко Корректор О. В. Трут

Слано в набор 11.07.90.
Подписано в печать 28.08.90.
Формат 84x108^{1/32}.
Бумага типогр. ЯЧв 1.
Гарнитура обыкновенная новая.
Печать высокая.
Усл. печ. л. 5,88.
Усл. экз. лотт. 5,98.
Усл. экз. л. 5,98.
Тираж 200 000 (1-й завод 1— 50 000 экз.). Заказ № 278,
Цена 3 р. 50 к.

Украинский фонд культуры,
252021 Киев-21,
ул. Розы Люксембург, 16'

Отпечатано с матриц Киевской фабрики «Шортань» на Книжной фабрике им. М. В.
Фрунзе, 310057, Харьков-57, ул. Донец-Захаршевского, 6/8

*В этой книге
Вы найдете ответы
на многие вопросы
интимных отношений,
возникающие
у будущих супругов:
сексуальная индивидуальность
мужчины и женщины;
психология интимных
отношений;
сексологические основы
интимной близости;
предотвращение дисгармонии
в интимной супружеской жизни;
оптимальный режим
половой жизни
в супружестве
и другие*