



НАУЧПОП ДЛЯ ВСЕХ

**ЧИСТО**  
**ЖЕНСКАЯ**  
**ТЕМА!**

18+

**ЧТО ДОЛЖНА ЗНАТЬ**  
**КАЖДАЯ ДАМА**  
**О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ**

**ЕКАТЕРИНА**  
**МАКАРОВА**

УРОЛОГ, ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГ, СЕКСОЛОГ

Научпоп для всех

Екатерина Макарова

**Чисто женская тема! Что  
должна знать каждая  
дама о своем здоровье**

«АСТ»

2018

УДК 618  
ББК 53.4

**Макарова Е.**

Чисто женская тема! Что должна знать каждая дама о своем  
здоровье / Е. Макарова — «АСТ», 2018 — (Научпоп для всех)

ISBN 978-5-17-103928-8

Женский организм – загадка как для мужчин, так и для самих женщин. Не всё мы знаем про нашу анатомию, осознание собственной сексуальности порой не придает уверенности либо вовсе не приходит, мысли про половые инфекции вызывают приступы паники, а беременность и прочие радости женской жизни хотя и желанны, но волнения приносят немало. Так вот – незнание не освобождает от ответственности! Хотя бы ответственности за понимание процессов, которые с нами происходят, и регулирование возможностей нашей женской жизни. Зная особенности своего тела и его ресурсы, вы сможете значительно улучшить свою жизнь, правильно выстроить свое женское (именно!) телесное счастье, создать свой интимный мир отношений со своим организмом и окружающим миром. Мой клинический опыт мужского врача подсказывает, что именно глубинное знание мужской психологии в сочетании с женским видением ситуации поможет вам раскрыть в себе женское начало и начать лучше понимать себя – и своих мужчин! Узнаем себя, о себе и про себя!

УДК 618

ББК 53.4

ISBN 978-5-17-103928-8

© Макарова Е., 2018

© АСТ, 2018

## Содержание

Введение. Почему я написала эту книгу?	7
Часть 1. Все про анатомию	8
Глава 1. Общий пол и как получают мальчики и девочки	8
Глава 2. Женская сущность в анатомическом разрезе	10
Половые губы и бартолиниевы железы	12
Клитор	13
Наружное отверстие мочеиспускательного канала и прямой кишки	14
Влагалище	14
Шейка матки	15
Матка	15
Маточные трубы	15
Яичники	16
Глава 3. Мужская сущность в анатомическом разрезе	17
Половой член	17
Мошонка	18
Простата	19
Глава 4. Жители вагины	22
Глава 5. Дресс-код для посетителей вагины	26
Глава 6. Исповедь вагины	28
Глава 7. Орган, в котором живет либидо, и реализм оргазма	30
Часть 2. Все про сексуальность	34
Глава 1. Когда появляется сексуальность	34
Глава 2. Развитие сексуальности	36
Платоническая стадия	36
Эротическая стадия	39
Сексуальная стадия	40
Четыре стадии полового акта	41
Глава 3. Девственность и целомудрие	44
Немного истории, физиологии и развенчания мифов	44
Поведенческие стратегии сохранения девственности	47
Глава 4. Современный взгляд на дефлорацию	49
Методическое пособие для юношей и девушек: как преодолеть барьер девственности	52
Конец ознакомительного фрагмента.	53

**Екатерина Макарова**  
**Чисто женская тема! Что должна**  
**знать каждая дама о своем здоровье**

© Макарова Е., текст

© ООО «Издательство АСТ»

## Введение. Почему я написала эту книгу?

Милые девушки, дорогие дамы! Меня зовут Екатерина Макарова. Я врач с девятнадцатилетним стажем, дерматовенеролог, уролог, андролог и сексолог. В основном я консультирую мужчин, иногда женщин, но довольно часто работаю и с семейными парами. Это и есть основной источник моего профессионального опыта и всех жизненных примеров, упомянутых в этой книге.

Когда год назад я получила от издателя предложение написать настольную книгу для женщин – об их здоровье, сексуальности и всех возможных связанных с этим проблемах, я была озадачена. Я всегда считала себя экспертом в мужских вопросах, и женские трудности волновали меня лишь постольку, поскольку я нередко консультирую своих пациентов в их отношениях с партнершами.

Но я отнеслась к такой возможности как к испытанию и ответственной задаче: достучаться до своих адресатов – мужчин через мудрые советы для их наперсниц – женщин. Я подумала, что поговорить о мужском здоровье, о гигиене сексуальной жизни и профилактике старения мужчин, о партнерской гармонии и семейном счастье стоит в диалоге с женщинами, которые в лепешку разобьются ради своих суженых, готовы на любые метаморфозы ради домашнего очага.

Книга писалась не очень легко. Я успела пережить все тяготы беременности и радости материнства, взлеты и падения на профессиональном поприще и несколько серьезных изменений в личностном развитии. Но когда полгода назад крупное международное брачное агентство обратилось ко мне с просьбой создать курс для его клиенток, то вслед за первой реакцией изумления (опять женская аудитория!) последовала вторая. Это судьба! Я снова профессионально приблизилась к женщинам и повела диалог именно с ними.

Работа коуча обогатила меня багажом житейских примеров и знанием женских болей настолько, что моя книга «Женская консультация» из антологии диагнозов и расстройств превратилась в сборник человеческих историй. И вот, на пороге ее издания, я уже могу с гордостью сказать, что я профессиональный женский тренер, создатель нескольких курсов по раскрытию чувственности, развитию сексуальности и проработке сексуальных травм. Теперь я точно знаю, что работа с женщинами – это не просто какой-то тренд или маркетинговый маневр, в котором меня прибило к женскому берегу. О нет! Говорить с женской аудиторией – это мое предназначение!

Нет, я не хотела бы теперь стать гинекологом и высоко ценю мой клинический опыт мужского врача. Но я с гордостью констатирую, что глубинное знание мужской психологии и физиологии в сочетании с женским видением партнерских проблем делают меня, без ложной скромности, поистине редким специалистом, обладающим уникальными знаниями. Ими я и намерена поделиться с вами в этой книге.

Сегодня все социологи и аналитики решительно провозглашают, что семейный институт претерпевает кризис и скоро совсем исчезнет с лица земли. И что один родитель вполне социально устойчив для того, чтобы вырастить ребенка, а иногда второго родителя и вовсе не требуется: достаточно юридического соглашения с суррогатными матерями или донорами. Но я, как последний романтик, продолжаю отважно сражаться за любовь, семью и вечные ценности.

Да-да! Чем больше таких людей, как я, кто не сдастся под натиском холодной статистики и гендерной истерики XXI века, тем прочнее будут традиционные устои, основанные на идеалах любви.

## Часть 1. Все про анатомию

### Глава 1. Общий пол и как получают мальчики и девочки

Друзья мои! Сразу раскрою вам генетический секрет: пол ребенка определен с первой секунды зарождения жизни. Как только сперматозоид «Х» соединяется с яйцеклеткой, получается девочка. А если это удалось сперматозоиду «Y», то мальчик.

Для будущих родителей с первого дня беременности их ребенок – мальчик или девочка. Иногда пол будущего ребенка – это все, что их волнует. Можно придумывать имя, подбирать тон обоев, цвет коляски. Да и будущим бабушкам сразу понятно, какие вязать пинетки и пледы. Пол нерожденного ребенка определяет эмоциональную окраску ожиданий и отношение окружающих.

Вот только для самого ребенка это не имеет никакого значения. Потому что все, что нужно ему для полноценного развития, это наличие 23 пар гомологичных (это значит, что каждый ген представлен дважды) хромосом. Если их 23, все они содержат правильное количество нужных генов, симметричны и полноценны, тогда ребенок развивается нормально.

Что касается пресловутой 23-й пары, которая отвечает за пол будущего ребенка, то здесь все интересно. Не надо думать, что Х-хромосома – это некая розовая сущность, вся в бантиках, которая уже возлежит в атласной колыбельке в позе «Х», а хромосома «Y» – это такой голубого оттенка брутальный субъект в виде фаллического символа – с крепкой ножкой и широкими плечами. Жизнь, как всегда, намного многообразнее наших шаблонных представлений о ней.

В ключевой для вопроса пола 23-й паре у женщин активна только одна Х-хромосома, причем, какая хромосома проявится своими признаками – левая или правая – определяется случайно. Вторая «Х» (так называемое тельце Барра) находится в неактивном состоянии, а работают гены активной хромосомы. Аналогичные гены в тельце Барра молчат. И у девочки проявляются только те признаки, гены которых содержит работающая Х-хромосома.

У мальчиков тельца Барра не найдены. Y-хромосома нужна для другого.

Итак, наш зародыш имеет хромосомный набор XX или XY, что совершенно никак не влияет на его развитие. В первые дни он интенсивно делится и представляет собой колонию абсолютно одинаковых клеток. Затем в этой колонии начинают формироваться три слоя, каждый из которых отвечает за образование либо кожи и нервной системы (хорды, будущего спинного мозга), либо соединительной ткани, мышц, мочеполовых органов и будущего кроветворного аппарата, либо остальных внутренних органов.

Пока это всего лишь клетки, которые кучкуются среди общего хаоса в группы, которые затем приобретают некий смысл.

Вот хорда, хрупкая полоска. У нее уже определен головной конец (будущий мозг, на минутку!) и копчик (так себе, рудимент хвоста). Но если что-то пойдет не так (например, мама всегда была вегетарианкой и в первые недели беременности не принимала витамин B<sub>9</sub> – фолиевую кислоту), то хвостик этот может оказаться расщепленным, и появится порок развития *spina bifida*. Этот факт лишний раз показывает, что нет ничего лишнего в человеке, и даже хвостик зачем-то нужен!

И вот это тонкое функционирование, одинаковое для обоих полов, смысл которого лишь в дифференциации, то есть в отделении одних клеток от других, продолжается до семи недель беременности. Это значит, что у гонад (половых органов) зародыша нет специфических половых различий. Пол есть, а различий нет!

Первые зачатки сексуального устройства появляются примерно с четырех недель. От стенок желточного мешка отделяются клетки-предшественники, которые мигрируют и превращаются в незаряженные (индифферентные) гонады. Каждая представляет собой отросток, напоминающий пальчик, который содержит одновременно и вольфов и мюллеров протоки и служит источником будущего развития гонад по мужскому или женскому типу.

Вот тут-то и начинается самое интересное.

Если на зародыш не действуют никакие факторы, то ничего не мешает мюллерову протоку дирижировать процессом создания девочки. Потомки клеток мюллерова протока формируют матку, маточные трубы и влагалище будущей женщины. А если на зародыш действует определенный набор сигналов, то получается мальчик.

Все дело в Y-хромосоме – здесь она проявляет себя на полную катушку! В коротком плече Y-хромосомы есть так называемый ген SRY, который кодирует TDF-фактор, определяющий тестикулы. Он представляет собой группу генов, вызывающих образование всех органов будущего мужчины. Если есть TDF-фактор, значит, мюллеров проток угнетен, а работа генов, отвечающих за мужские характеристики усилена, причем особенно выделяются процессы создания семенных канальцев. Они начинаются в самой сердцевине нейтральных (недифференцированных) гонад, которые постепенно превращаются в яички, где куется гордость и краса мужской сексуальности – тестостерон и сперматозоиды. В яичках появляются клетки Лейдига и Сертолли, которые соответственно вырабатывают тестостерон и антимюллеров гормон, также угнетающие развитие мюллерова протока. У нас будет мальчик!

Оставшийся участник заговора против мюллерова протока – дигидротестостерон – образуется из тестостерона и представляет его биологически активную форму. У семинедельного зародыша – все, как у взрослого мужчины: и яички, и тестостерон, и рецепторы к нему! Именно связь рецепторов с дигидротестостероном обеспечивает проявление тестостерона как мужского полового гормона. Тестостерон без своей промежуточной формы – дигидротестостерона, и рецепторов, которые в состоянии принять все благотворное действие последнего – ничто, холостой патрон.

Поэтому не надо думать, что теория общего пола – это шарлатанская сказка о том, что каждый ребенок рождается, как чистый лист бумаги, видит ангелов на первом году своей жизни, воспринимает сигналы любви и положительных эмоций от своей матери и постепенно определяется: какой пол ему предпочтительнее выбрать?

Нет, друзья мои! Это с самого начала предопределено! Остается только выполнить некую генетическую программу пола, по возможности, не испортив те добрые ростки, что заложены в нас матушкой-природой и не посрамив доставшиеся по наследству материнские и отцовские гены своими выкрутасами.

## Глава 2. Женская сущность в анатомическом разрезе

Чтобы четко понимать всю сложность и разнообразие жизненных процессов в организме, надо усвоить некие основы. Есть орган, который обладает неким строением – анатомией. Но он еще и работает в организме, имеет сложные взаимоотношения с другими органами и проявляется как важное и самостоятельное звено. Все это – физиология органа.

Что отличает половые органы от всех остальных? Кроме анатомии и физиологии половые органы имеют значение для персонального самоопределения человека и микроклимата его связей с другими людьми.

В этом и уникальность половых органов. Нет у человека ничего неважного: сердце, печень, кишечник, головной мозг – все в хозяйстве зачем-то нужно. Но если молодому человеку в военкомате делают ЭКГ и в заключении пишут: «Нормальное положение электрической оси сердца. Синусовая тахикардия», это никак не влияет на его жизнь, отношения с девушками, не отражается на будущем. Он не тестирует себя на полноценность, не изучает этот вопрос в интернете, не перепроверяет этот факт по многу раз. Врач сказал, что это вариант нормы, значит, так тому и быть.

А если что-то не так с половыми органами?

Это самый загадочный из всех вопросов. Во-первых, это трудно узнать. Просто пойти к врачу страшно. Вдруг подумает не то? Да и как задать вопрос?

Допустим, волнует то, что малые половые губы – «в рюшечку». И это очень мучительно осознавать. Вдруг это некрасиво? Вдруг это смешно? Вдруг с этим что-то надо делать? И даже железобетонный аргумент, что только 20 % жителей планеты соответствуют тому, что нарисовано в анатомическом атласе, а остальные представляют собой разнообразные варианты, как правило, мало успокаивает людей.

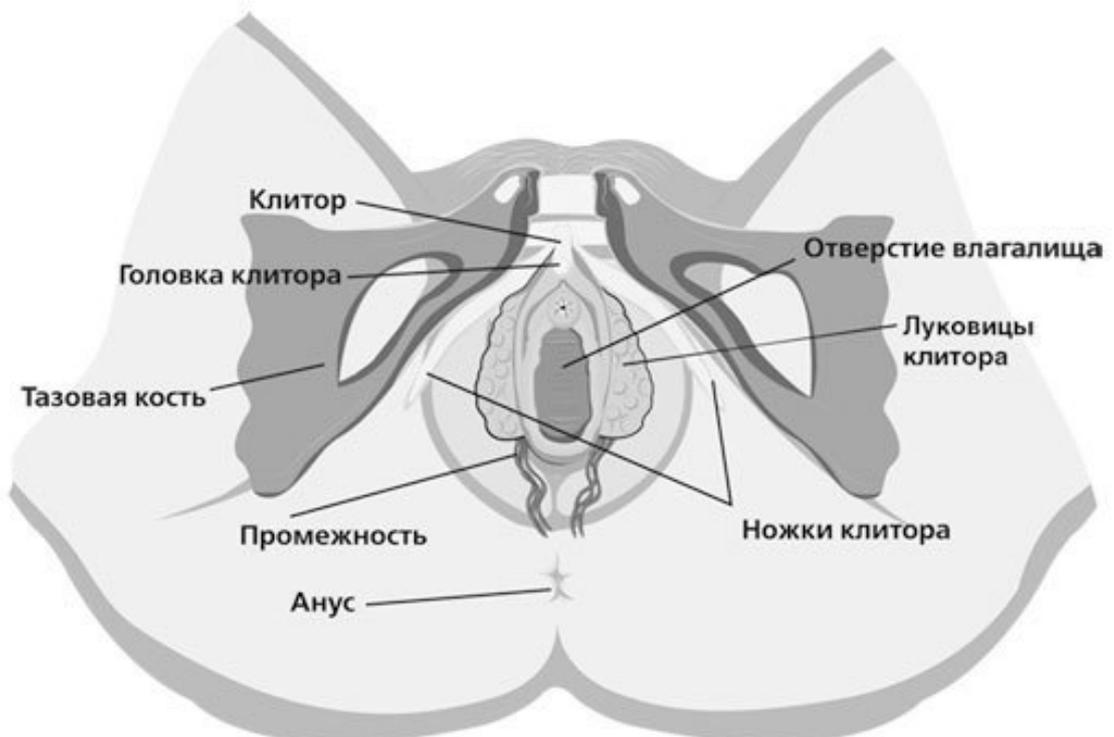
Как там именно у меня? Каким образом это может повлиять на мою жизнь? Вот что волнует.

Да будет ли кто-то это вообще рассматривать? Может, вы пожилой девственник или девственница, но и при этих обстоятельствах, совершая половой акт, вы не позволите рассматривать ваши рюшечки и сравнивать их с эталоном красоты. Вы лучше умрете от стыда! Но этот вопрос вас все равно мучительно терзает.

И чтобы пролить свет на эту анатомическую темень, я решила схематично и нескучно рассказать, как устроена женская и мужская сущность.

Начнем с женской.

Женские половые органы подразделяются на наружные и внутренние. Все они составляют одно здание, и у него есть фасад с массой архитектурных излишеств, который называется влажным словом вульва. Здесь расположен парадный подъезд – малые и большие половые губы, атланты, придерживающие балюстраду, – это ножки клитора и сам клитор, и декоративный фонтанчик – это мочеиспускательный канал. Есть в этом архитектурном шедевре и автономные топливные станции – железы, вырабатывающие смазку. Внутри строение также поражает гармонией и целесообразностью. Сразу после входа начинается длинный темный коридор – влагище – который заканчивается контрольно-пропускным пунктом: шейкой матки. Он вечно закрыт и лишь иногда в самые ответственные моменты (во время овуляции) привлекает посетителей склизким слизистым глазком. За КПП располагается колыбель, где слизистый слой матки вызревает до нужной кондиции. Колыбель эта имеет основательные толстые стены – мышечный слой, который начинает разрастаться, если в этой колыбели поселяется младенец.



Сразу от маточной колыбели идут два рукава – маточные трубы, яйцеводы, которые заканчиваются тонкими проходами в свободное пространство. Оно ограничено с двух сторон яичниками – фабриками яйцеклеток и гормонов. Свобода перемещения вне проходов относительна, потому что они выстланы ворсинками, которые целенаправленно и настойчиво колеблются снаружи внутрь, привлекая яйцеклетку вглубь яйцеводов.

А теперь по порядку расскажем о каждом элементе женской сущности.

## **Половые губы и бартолиниевы железы**

В организме есть органы-гиганты, такие как сердце или мозг, значение которых можно рассматривать сначала само по себе, а потом в соотношении с другими органами. Но есть такие, роль которых сразу следует постигать во взаимодействии. Например, отдельно взятые поперечно-полосатые мышцы – ничто. Но вместе с костями, суставами и связками они – мощная часть опорно-двигательного аппарата.

То же можно сказать и о половых губах и бартолиниевых железах.

Хотя я постараюсь расписать применение и функцию каждой детали в отдельности, важно знать, что все вместе они выполняют покровную функцию, то есть прикрывают вход во влагалище. Это создает физическую защиту от инвазии ненужной флоры из воздуха, с кожи, рук и белья, обеспечивает свободное проникновение полового члена во влагалище и затем выход головки младенца во время родов (за счет растяжения).

Особенно это касается нижних уст, то есть губ. Посудите сами! Женщина не может лишиться покрова тайны. Ее сокровенные местечки должны быть спрятаны не только от бесстыдного взора, но и от контакта с окружающей средой, с микробами, которые во множестве обитают на белье, коже рук, внутренней поверхности бедер и даже половом члене! Чем меньше контакта, тем лучше. Механическая преграда для них – большие и малые половые губы. При необходимости занавес открывается, губы раздвигаются, растягиваются, эластичной манжетой охватывая предмет, который попадает во влагалище. Такая эластичность нужна еще и для того, чтобы ограничить контакт с воздухом. Дело в том, что природная флора влагалища, добрые сожители, что предохраняют женщину от атаки чужеродной и агрессивной флоры, в большинстве своем анаэробы. Это значит, что их жизнедеятельность проходит в бескислородной среде или при сниженном количестве кислорода. Вот почему лишний контакт с воздухом провоцирует нарушения в развитии женской микрофлоры. Если ввести кислород, питательный субстрат для чужеродной флоры, то можно получить нарушения влагалищной экосистемы, или флороценоза, как это называется на лабораторном языке.

Подобные, но более масштабные процессы происходят из-за разрывов во время родовой деятельности, фистинга или, упаси Боже, насилия. Разрывы вульвы приводят к длительному контакту влагалищной флоры с окружающей средой. Инфицирование микротрещин и ранок делает вторжение микробных эмигрантов еще эффективнее, создавая условия для практически пожизненного нарушения влагалищной среды.

Большие и малые половые губы – это кожные складки, которые идут параллельно друг другу, создавая некое подобие гармошки, в глубине которой прячутся самые интимные места. Расположение губ в виде сомкнутых складок имеет очень большое значение. Если у новорожденной девочки половая щель зияет, клитор и вход во влагалище не прикрыты половыми губами, это дает основание провести дополнительное обследование девочки на принадлежность к акушерскому (заявляемому при рождении) полу и генетические аномалии.

Бартолиниевы железы вырабатывают специальный секрет – смазку, слизь, способствующий этой эластичности и растяжимости.

С возрастом тургор (упругость) половых губ, как и кожи вообще, снижается, поэтому некоторые требовательные дамы жалуются, что малые половые губы безжизненно обвисают рюшечками и не радуют взор их молодых и горячих любовников. Индустрия интимного здоровья тут же предлагает пластику малых половых губ, чтобы вернуть им былую гладкость и округлость, или использование филеров – инъекций гиалуроновой кислоты, которая создает гелевую подушку внутри половых губ и не только возрождает эффект пухлых и игривых лепестков, но и заметно сужает вход во влагалище.

Бартолиневы железы выделяют в наружное пространство увлажняющий секрет, следовательно, имеют протоки, соприкасающиеся с окружающей средой. При неблагоприятных условиях эти протоки могут нагнаиваться с образованием абсцессов или закупориваться с образованием кист. Абсцессы лечат у хирургов – вскрытием, а затем системным применением антибиотиков. Кисты могут существовать годами и неожиданно опорожняться при очень энергичном воздействии на женские чувствительные зоны, что создает иллюзию и восторг женской эякуляции.

## Клиитор

Это слово в переводе с латинского означает «щекотать» или «щекотун». Такая этимология, на мой взгляд, опровергает унылые теории биологов и социологов, что природа женского оргазма исключительно социальна и не отвечает репродуктивной задаче женского пола. Если еще в Древнем Риме, где в помине не было ни социологии, ни представлений о репродуктивной задаче, знали, что клиитор надо щекотать, то это говорит о том, что клииторический оргазм известен человечеству как минимум две с половиной тысячи лет.

Сам клиитор – это вершина айсберга клииторического тела. Дело в том, что клиитор – это рудиментарный (то есть зачаточный) пенис. Это значит, что строение клиитора и пениса сходно. И основная ткань, из которой состоят эти чувствительные органы, – кавернозная. Как и в пенисе, в клииторе два кавернозных тела. Это так называемые ножки клиитора, которые держат само тело, выступающее в месте слияния малых половых губ. Ножки клиитора в толще половых губ спускаются к наружной трети влагалища и огибают задний проход. Этот факт очень точно отвечает на вопрос о природе женского оргазма: он клииторический.

Непосредственное раздражение тела клиитора приводит к сладострастным ощущениям трепетания и острых приятных волн, разливающихся по телу и концентрирующихся в самом клииторе. Воздействие на наружную треть влагалища во время фрикций или иной стимуляции также действует на кавернозные тела клиитора. Да и анальное удовольствие основано на эксплуатации клииторальной эрогенной зоны, только с другой стороны. Женский оргазм в принципе возможен именно потому, что клиитор так чувствителен. Само влагалище – это полый мышечный орган, а мышцы, как известно, не способны оргастировать. За оргазм отвечают кавернозные тела, которые могут содержаться в капсуле, окружающей мышцы, или лежать поблизости. Таким образом, при достаточной стимуляции клиитора и близлежащих эрогенных зон кавернозные тела ножек клиитора наполняются кровью, набухают, увеличиваются в размере. Формируется так называемая влагалищная, или оргастическая, манжетка, что физически проявляется как покраснение и отек наружного входа во влагалище. Чем сильнее проработаны рецепторы клиитора и чем сильнее женщина возбуждена, тем вероятнее возможность при стимуляции ножек клиитора получить вагинальный или анальный оргазм.

Почему же все так носятся с вагинальным оргазмом? Шумиху вокруг него породил еще дедушка Фрейд, опрометчиво утверждавший, что клииторический оргазм есть отражение незрелой, инфантильной женской сексуальности и чувственности. Более поздние исследования полностью опровергли заявления Фрейда и на уровне научного эксперимента доказали, что физио-

логия оргазма не отличается, получен ли он от стимуляции клитора или влагалища, путем мастурбации или партнерского секса, гетеро- или гомосексуального.

Более того, сама природа клитора подсказывает необходимость его стимуляции. Дело в том, что аналогичный мужской орган, состоящий из кавернозных тел – половой член, – выполняет сразу три задачи: выведение мочи, семени и получение удовольствия. Мужская физиология экономна и словно указывает на простоту функционирования мужского органа удовольствия. А вот женская физиология более сложна. Кроме получения наслаждения, у клитора больше никаких функций нет. Так почему же женщины должны прятать свой оргазм? Почему должны отвергать простой и доступный практически каждой из них способ сексуальной разрядки и гоняться за другим, нереальным и малодостижимым?

## **Наружное отверстие мочеиспускательного канала и прямой кишки**

Эволюционно сложилось так, что все выделительные функции некогда сходились в одной трубке – клоаке. Птицы отправляют большую и малую нужду, а также выделяют вонючие или принимают в себя семя и производят на свет потомство через один проход. По мере усложнения организмов происходит не только функциональное, но и анатомическое разделение, и кишка, мочевыделительная система и половой тракт у женщин – это уже три разных отверстия. Но весь мышечный каркас, кровеносный и лимфатический аппарат, а также нервное снабжение остаются общими. Поэтому и анус, и уретра входят в комплекс наружных половых органов, реагируют на сексуальную стимуляцию, располагают рецепторами для чувственного воздействия (эрогенные зоны кавернозных тел) и могут полноценно участвовать в получении удовольствия. Поэтому существуют разнообразные формы анальной эротики и происходит сокращение мышц мочеиспускательного канала при интенсивном раздражении «точки G», когда небольшая порция мочи выделяется наружу в буйстве сквирт-оргазма. Исторически-то они соседи!

Анатомическая общность органов аногенитальной зоны еще и объясняет, почему половые инфекции могут протекать в мочеиспускательном канале или передаваться через анальный секс. А ничего удивительного в этом нет. Устроение эпителия похоже!

Что я скажу утешительного, так это то, что прямая кишка и мочеиспускательный канал закрыты сфинктерами, а значит, легко контролируются сознанием. Их содержимое никоим образом не сообщается с половыми путями и не вмешивается в интенсивную и разнообразную половую жизнь женщины, если только она сама не приложит к этому сознательного усилия.

## **Влагалище**

Наружные и внутренние половые органы женщин соединяет мышечно-эластичная полая трубка – влагалище. Орган чрезвычайной физиологической и социальной значимости! Это и хранилище полезной микрофлоры, защищающей женщину от вторжения инородных микроорганизмов, и проводник сперматозоидов в репродуктивном процессе (зачатии), и средоточие надежд на получение оргастических ощущений для обоих полов.

Можно сказать, что влагалище – это орган межполовой коммуникации, ведь именно благодаря ему возможна связь полов. Не «половая связь», ибо для последней можно воспользоваться любым другим отверстием человеческого тела и даже вне оно, а именно «связь», то есть соединение полов в некоем мистическом единстве, которое достижимо только в интимной близости. Вернее, это потому и называется «близостью», а не «сношением», что возможно только при близкой дистанции и доверии партнеров, когда мужской половой конец соединяется с женским началом для воплощения этой интимности.

По форме влагалище всего лишь трубка, по составу – мышечно-эластический орган, но по наполненности – целая экосистема, которой я посвящу целую главу своего труда.

## **Шейка матки**

Орган не менее важный и значительный, чем все остальные составляющие женской сущности.

Шейка матки представляет собой конечную часть матки и чаще всего плотно сомкнута. Лишь в середине менструального цикла, когда вот-вот случится овуляция (выход яйцеклетки) и матка совершенно готова принять в себя сперматозоиды, шейка матки наполняется густым и вязким секретом, более всего подходящим для продвижения сперматозоидов.

Шейка матки – это, по существу, барьер между той частью женской половой системы, которая соприкасается с окружающей средой и принимает участие в половой жизни, и внутренними органами, которые функционируют, не затрагивая сознание, под влиянием скрытых таинственных механизмов.

Неудивительно, что шейка матки принимает на себя самые тяжкие внешние воздействия. Это фоновые и предраковые заболевания, причины возникновения которых напрямую связаны с образом жизни (вирус папилломы человека, например).

Оргастическое значение шейки матки не столь велико, как влагалища, но иногда волнует умы особенно взыскательных сластолюбцев, тратящих колоссальные усилия на поиск неведомого рая, где водится шеичный оргазм.

## **Матка**

Матка – это мышечный орган, служащийместилищем плода в период беременности. Поэтому ее социальное значение так же велико, как и значение клитора и влагалища – но уже «по ту сторону» половой жизни. Матка не участвует в сексуальных утехах напрямую. Мы не осознаем матку и не чувствуем ее в обычной жизни. Но матка – важный орган, который для многих обозначает смысл и цель половой жизни: в ней поселится будущий ребенок. Поэтому толщина стенок внутреннего слоя матки, эндометрия, наличие доброкачественных узелков (миом) в ее мышечном слое, ее размеры и расположение относительно других органов малого таза волнуют девушек всех возрастов.

## **Маточные трубы**

Это структуры, напоминающие руки. Матка словно стоит, раскинув их, принимая в себя оплодотворенную яйцеклетку. Поэтому маточные трубы по-другому называются яйцеводы. Они выстланы ворсинчатым эпителием, который до времени задерживает в себе сперматозоиды, готовые к зачатию. Сперматозоиды способны прожить в половых путях женщины до семи суток, поэтому если они попадают в маточные трубы за несколько дней до времени «Х», то вполне могут в жизнеспособном состоянии дождаться овуляции и оплодотворить яйцеклетку. Отсиживаются они как раз в этих ворсинках, карауля овуляцию, как искусные птицеловы в кустах стерегут добычу.

Эпителий труб очень чувствителен к микробам, поэтому запущенная инфекция создает условия для длительного воспаления внутри трубы. Результатом любого воспаления является образование соединительной ткани. Поэтому любое хроническое воспаление служит причиной спаечного процесса – внутри трубы (формирование непроходимости труб) или снаружи (спаивание труб с маткой, кишечником и т. д.). Спайки – это рубцовая ткань из нитей фиб-

рина, который склеивает внутренние органы между собой, нарушая их эластичность и мешая функционировать. Физически спайки похожи на грубые суконные нитки.

На концах маточных труб есть специальные длинные свободно лежащие ворсинки – фимбрии, которые улавливают яйцеклетку, выходящую из яичника, и направляют ее внутрь трубы.

## Яичники

Яичники – это фабрика женских половых гормонов и яйцеклеток. Это железы, работа которых делает женщину женщиной. Именно они вырабатывают эстрогены – женские половые гормоны, под воздействием которых ребенок-девочка начинает формироваться как девушка: появляются вторичные половые признаки – оволосение и распределение жира по женскому типу, развитие молочных желез.

Работа яичников происходит циклично. Кроме эстрогенов яичники еще ответственны за выработку андрогенов, которые участвуют в организации полового поведения женщины и прогестеронов – гормонов второй фазы цикла, в котором матка готовится или к вынашиванию беременности, или к менструации.

Гормоны образуются в стенках фолликулов – пузырьков, в каждом из которых созревает яйцеклетка. У женщины есть определенный резерв яйцеклеток, примерно 400–450 гамет, каждая из которых может дать жизнь ребенку.

В процессе менструального цикла несколько фолликулов в обоих яичниках начинают созревать. Один из них всегда опережает и становится самым крупным. Это значит, что в его оболочке вырабатывается больше всего гормонов, которые, с одной стороны, угнетают рост других фолликулов, а с другой стороны, вызывают те гормональные изменения, что приводят к овуляции.

Овуляция – это разрыв фолликула и выход яйцеклетки в свободную брюшную полость, из которой она уже попадает в маточные трубы, чтобы встретить там поджидающих ее сперматозоидов. Здесь она готова слиться с самым отличающимся от себя по генетической структуре живчиком, оплодотвориться и продолжить свой путь по яйцеводам до матки уже в качестве зиготы. Затем, уже в виде эмбриона, она прикрепится в слизистый слой эндометрия и своим существованием нарушит цикличность в системе. Это задержка!

Нет месячных – это сигнал к тому, что женский организм перестроился для нового витка функционирования.

Если оплодотворение не происходит, то яйцеклетка рассасывается, желтое тело, которое образуется на месте разорвавшегося фолликула, подвергается инволюции (обратному развитию). В какой-то момент уровень всех гормонов критически падает, что приводит к менструальному кровотечению.

Менструация – это плач матки по несостоявшейся беременности.

Менструация – это торжество женской молодости и шанс на реализацию детородного потенциала в будущем.

Менструация – это важный психологический момент, убеждающий женщину в том, что она здорова, социально успешна и в любой момент может стать мамой.

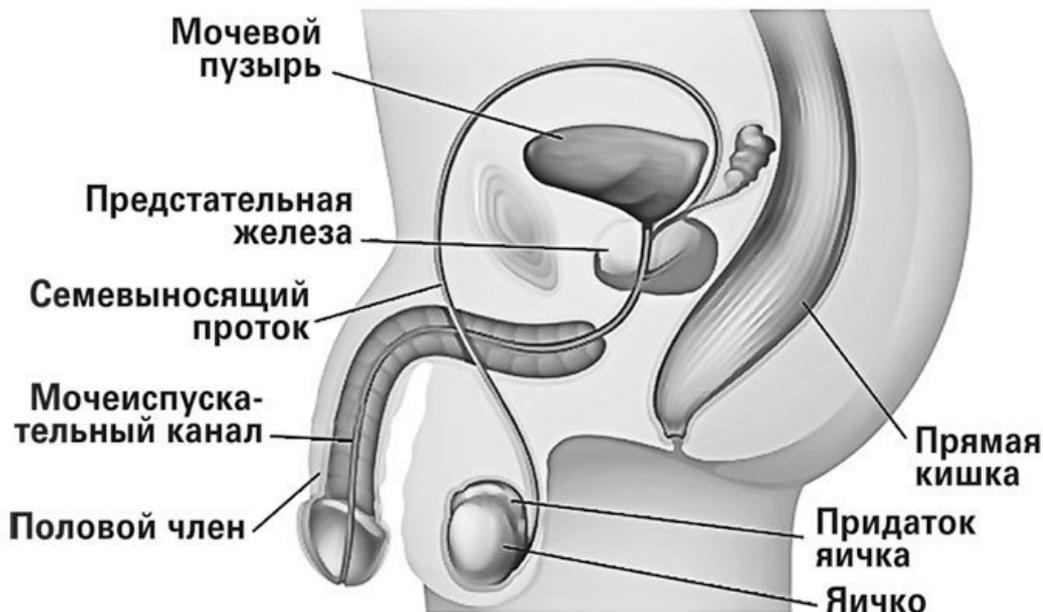
«Верните мою менструацию!» – так часто говорят активные в социальном и сексуальном смысле женщины в преклимактерический период (это время естественного угасания женской репродуктивной функции).

Сейчас медицина располагает неопровержимыми доказательствами необходимости «поддержания» менструального цикла в климактерии. Это продлевает не только молодость и сексуальную востребованность женщины, но и жизнь.

А какая жизнь у женщины без мужчины? Так себе.

## Глава 3. Мужская сущность в анатомическом разрезе

Я не буду утомлять вас длинными предысториями и введением, они были в женском разделе. Женщины более обстоятельны и последовательны: они прочитают и вступление к своей главе, и содержание своей главы, и все, что касается мужчины, и даже общие вопросы.



Мужчины – существа более конкретные.

Поэтому и я сразу же перейду к главному предмету мужских мыслей, их мотиватору, смыслу жизни и символу успешности – половому члену и строению всей мужской половой системы.

Итак, из чего же сделаны наши мальчишки?

### Половой член

Природа не так тщательно позаботилась о мужском устройении, как о женском, поэтому семявыбрасывающие протоки и мочевыводящий канал у мужчин слиты и имеют общий выход в мочеиспускательном канале, который проходит через всю длину полового члена и заканчивается наружным отверстием уретры на его конце.

Именно этот «конец» и есть самая важная составляющая мужского «эго».

Причин тому великое множество.

Дело в том, что у мужчины меньше социальных органов, чем у женщины. Вся мужская социальность, как и животная сущность, сконцентрированы в половом члене. В отличие от женщин, мужчины не столько осознают свой орган, сколько наблюдают его состояние – размер, твердость эрекции, высыпания на головке, выделения из уретры и так далее.

Итак, член. Анатомически это всего лишь мягкий отросток, который состоит из мочеиспускательного канала, окружающих его пещеристых и кавернозных тел, пронизанных сосудами и нервами и покрытых белочной оболочкой. Все.

Ухо, нос, молочные железы – тоже мягкие ткани, но никто не задумывается, из чего они состоят и почему у одних они тверже, чем у других. В случае с членом все обстоит совсем по-другому. И это связано с неизбежной мужской потребностью рационализировать все предметы и явления.

Мужской половой член в спокойном состоянии мягкий, малозначительный и незаметный. Но при определенных обстоятельствах его форма, размеры и консистенция начинают резко меняться. Становясь средоточием ускоренного и усиленного кровотока, он неизбежно требует естественной сексуальной разрядки и облегчения своей участи. Возбуждение симпатической нервной системы приводит к выработке оксида азота, который расширяет сосуды полового члена. Это приводит к его стоячести и активизирует способы разрешения половой доминанты. Мужчина инициирует половую близость и доводит процесс до конца, завершая его эякуляцией (семяизвержением).

Мужчины пытаются внести рациональность буквально во все этапы этого мистического процесса. Некоторые накачивают лонно-копчиковую мышцу (ЛК), чтобы управлять эрекцией. Им кажется, что так мужчина сможет превосходно управлять собой. Но где же место чуду? Как же магия любви, что движет сердцами и запускает все эти таинственные процессы, от которых что-то там заряжается, выделяются некие биологически активные вещества, в мозге формируются активные очаги, а в жизни – целые романы? Но активные вещества, мозговые очаги и романы – эфемерны и иррациональны. Они несовместимы с мужским самоконтролем. Вот почему многие мужчины упорно продолжают тренировать свою ЛК и отвергают идею божественного притяжения двух любящих сердец.

Другие мужчины стремятся поставить физику полового акта в зависимость от длины своего члена. Большой половой член, конечно, вызывает восторженную реакцию у представительниц прекрасного пола, но гигантский обладает скорее противоположным свойством, приносящая любовниц к бегству, а законных жен к отказу от половой жизни с таким членом, то есть мужем. Но к счастью, большинство мужчин обладает половым членом среднего размера. Подавляющая часть мужчин не видит эрекцию своих друзей, поэтому не может сравнить себя с другими, да и многие женщины не чувствуют большой разницы между средним или средне-малым половым членом. Это открывает воистину безграничные возможности для достижения супружеской гармонии. Но мужчины, сосредоточенные на иллюзорной идее «длинный половой член – качественный половой акт», безусловно, никогда этой гармонии не достигнут.

## Мошонка

Слово «мошонка» имеет польское происхождение. Означает оно мешочек для денег, который привязывается к поясу. Если мошна чем-то набита и выпукло выдается на теле, то это создает иллюзию богатства и достоинства. Так и в анатомии.

Мошонка – это мешочек, в котором что-то лежит. Причем мужчине чрезвычайно важно, чтобы там и визуально что-то лежало. Например, те, кто из-за операции или травмы лишились одного яичка, делают себе протезирование, чтобы мошонка выглядела симметрично. И даже породистым кастрированным кобелям вживляют такие протезы, чтобы собаки соответствовали высоким стандартам экстерьера и требованиям чистоты породы.

Итак, мошонка должна содержать яички, придатки яичек и семявыносящие протоки. Яички – это цех выработки тестостерона, придатки служат для созревания, накопления и продвижения сперматозоидов, семявыносящие протоки – это каналы, по которым семя движется вверх, навстречу шансу оплодотворения.

Мужчины, как правило, не так хорошо, как женщины, осознают социальное значение своих органов. Мошонка для них – чисто внешняя деталь, знак принадлежности к мужскому роду и не более того. Поэтому мачо, с одной стороны, кичатся здравым смыслом и объек-

тивным подходом, а с другой стороны, больше всего заботятся об устрашающем впечатлении, которое производит их половой член, и о симметричности и складчатости мошонки.

Процессы, происходящие внутри мошонки, мало кому известны и понятны. Но внешне мошонка должна быть превосходным элементом мужской анатомии. Поэтому самая частая жалоба на приеме у уролога (после недостаточной длины полового члена и эпизодических точек на головке полового члена) – асимметрия мошонки. Как правило, мужчины обращаются к врачу из-за разницы в положении яичек, подозревая у себя «рак».

Почему одно яичко ниже другого?

Это физиологически нормальное расположение яичек, и связано оно с теми же факторами, из-за которых яички лежат в мошонке, а не в брюшной полости.

Дело в том, что для развития и созревания сперматозоидов нужна определенная температура, которая по иронии судьбы должна быть немного ниже температуры тела. Даже незначительный перегрев (очень тесные трусы-плавки, злоупотребление сауной или горячей ванной, работа в горячем цеху или систематическое пребывание на горячем сиденье автомобиля) способен нарушить работу яичек и придатков и снизить их возможности.

То же самое происходит, если нарушено кровообращение органов мошонки. Вот почему варикоцеле (расширение вен, оплетающих мошонку) – причина очевидного хронического перегрева и, как следствие, бесплодия.

Поэтому-то и яички расположены относительно друг друга одно ниже, другое выше. Смысл все тот же – сделать так, чтобы усиленный кровоток одного яичка и придатка не перегревал другое. Висящие на разном уровне яички лучше охлаждаются.

Складчатость мошонки – не менее интересная анатомическая деталь, чем позиция яичек. В самом деле, почему у молодых мужчин яички кокетливо прижаты к торсу, тогда как у пожилых они безжизненно болтаются, словно в пустом мешочке? Все зависит от насыщенности организма тестостероном – мужским половым гормоном, – и тургора кожи, который с возрастом снижается, и кожа становится менее эластичной и более дряблой.

## Простата

Это второе сердце мужчины. Простата – маленький орган, весом всего только в 50 г, но во время полового акта по интенсивности кровообращения сравним с сердечной мышцей. Простата выделяет в кровь биологически активные вещества, которые тормозят или инициируют половую жизнь. Простата секретирует специальный сок, который смешивается с содержимым семявыносящих протоков, активизирует сперматозоиды и превращает эякулят в полноценное семя. Наконец, капсула простаты – очень чувствительная структура, которая отвечает за разнообразные явления, будь то скрытые эрогенные зоны или зарождение новообразований.

Ну, давайте рассмотрим все по порядку.

Простата, выделяя регуляторы выработки тестостерона, может стимулировать или подавлять половое влечение, реализуя феномены Тарханова и Белова соответственно. Но это не значит, что маленькая железа – судья мужскому либидо, которая то казнит, то милует. Скорее она тонко управляет уровнем влечения, который соответствует образу жизни и потребности человека.

Феномен Тарханова можно упрощенно определить как «чем больше занимаешься сексом, тем больше хочется». Это означает, что во время полового акта вместе с простатическим секретом тратятся определенные вещества. Головной мозг получает сигнал: «Топливо закончилось, дайте еще!» Стимулируется выработка тестостерона, переполнение семявыносящих протоков усиливает либидо, мотивация к совершению полового акта умножается.

Феномен Белова – прямо противоположный по содержанию и значению.

Его можно сформулировать как «чем меньше секса, тем меньше хочется». В физиологии это выглядит так: чем меньше с эякуляцией тратится простатического секрета, тем меньше расходуется биологически активных веществ и больше их всасывается в кровь. В головной мозг идет сигнал: «У нас всего достаточно». Стимуляция выработки тестостерона приостанавливается. Переполненная соком простата тормозит половое влечение, мотивация к сексу нейтрализуется.

Эти феномены хорошо работают во взаимодополняющей комбинации. Это означает, что при активной и частой половой жизни происходит постоянная самоподпитка сексуального желания, и половое влечение буквально подзаряжается само от себя (феномен Тарханова). Но стоит каким-то внешним факторам ограничить половую жизнь (пришлось уехать в командировку или жена отправилась рожать), как постепенно подключается феномен Белова и ослабляет половое желание.

Оба эти явления сменяют друг друга и формируются в ответ на требование головного мозга снизить энергетические затраты организма во время отдыха, или наоборот, активизировать их в период расхода сил. Как качание маятника. Только физиология, и ничего лишнего.

Как и женские органы малого таза, простата очень чувствительна к инфекциям и воспалениям. Вот почему вовремя не диагностированное и нелеченное воспаление рано или поздно отражается на функции простаты, приводит к нарушениям эрекции и мужской плодовитости. Воспаление простатической ткани – простатит – может вызывать болевые ощущения внизу живота и испортить характер мужчины («жизнь прошла мимо и ничего хорошего меня уже не ждет»). Простатит часто сопровождается и учащенным мочеиспусканием, что снижает социализацию мужчины (мешает работе и сну). Также он ускоряет наступление семяизвержения (преждевременная эякуляция – самая распространенная после длины полового члена причина мужских комплексов).

Воспаление простаты приводит к снижению количества и качества сока, что ухудшает и качество спермы. В наше время супружеские пары откладывают рождение детей. Это связано с карьерными соображениями, финансовыми и жилищными трудностями. Но так или иначе, чем старше супруги, тем заметнее факторы риска, тем больше накопилось соматических мутаций в клетках и воспалительных изменений в половых органах. И простатит – одна из основных причин вторичного бесплодия в бесплодном браке.

Простата – часто наблюдаемый и обследуемый орган. Рак простаты стоит на первом месте по частоте выявляемости и на втором месте по причинам смертности у мужчин (после рака легкого). Это значит, что к простате необходимо относиться с вниманием и ежегодно проходить обследование.

И, наконец, коснемся сокровенных вопросов. Читатели, которые внимательно освоили главу о женской анатомии, должны помнить мое несколько вызывающее заявление о том, что природа разделила клоаку на разные каналы (прямая кишка, половые и мочевые пути), а вот кровообращение и нервное снабжение в них сохранили единый корень. Отсюда рождается и общность эрогенных зон, и их анатомическая близость, и чисто интуитивная стыдливость, прикрывающая сразу все эти отверстия одной деталью туалета.

Эрогенные зоны – потаенные и своенравные участки человеческого тела. Их существование – это внешнее проявление невидимых глазу нервных окончаний, сконцентрированных в разных местах, география которых неподвластна человеческой воле. Эрогенные зоны не ограничиваются только половыми органами, а занимают, скорее, всю область, их обрамляющую. Она включает в себя и низ живота, и внутреннюю поверхность бедер, и прямую кишку, и другие участки, близкие по нервным окончаниям, – например, капсулу предстательной железы.

Открытие для себя этих новых сексуально чувствительных мест, как правило, наполняет мужчину одновременно изумлением и испугом. Влечение вдруг оживляется, лишается рутины, окрашивается в новые, яркие тона и обретает мощную мотивацию. С другой стороны, лабиль-

ная мужская психика перегружается сомнениями в собственной ориентации. И хотя многие мужчины понимают, что, практикуя «это» с родной женой, они прочно держатся в стане натуралов, тем не менее подозрения продолжают точить подсознание: «а вдруг захочется?».

Чтобы раз и навсегда развеять сомнения, сразу безоговорочно утвердимся в двух непреложных истинах. Первое. Ориентацию не выбирают, а обнаруживают. И если мужчина в свои тридцать-сорок-пятидесят лет имеет влечение, строго ориентированное на женщин, то ему ничего не грозит. Мужчины, которых вдохновляют и возбуждают мужчины, как правило, к этому возрасту уже знают про себя все. И второе. Ориентация не имеет ничего общего с эрогенными зонами. Не все гомосексуалы практикуют анальные контакты. А многие гетеросексуальные мужчины не прочь поощрить капсулу предстательной железы или растянуть анальное отверстие в самые сокровенные минуты интимной близости.

Таким образом, можно заключить, что вся красота мужчины в его члене, его счастье – в оргазме, а мужская мощь – в простате!

## Глава 4. Жители вагины

- Доктор, к вам можно?
- Да-да, проходите. На что жалуетесь?
- Я-то, собственно, ни на что не жалуюсь, а вот партнер мой на меня жалуется...
- И чем же вы ему не угодили?
- Красные точки у него на головке полового члена после меня...

Те, кто думает, что жители вагины – это бесчисленное количество больших и маленьких, толсто-ярыстных и энергично-юрыких членов, очень сильно заблуждаются. Если члены и оказываются во влагалище, то это только его гости: пришли, навели шороху и ушли. В эти сладостные моменты постоянные обитатели вагины, как правило, прячутся в неразличимых складках и никак себя не проявляют. Член во влагалище похож на Гулливера в стране лилипутов: среди туземцев пришелец-гигант выглядит настоящим страшилищем, иноземным захватчиком, нашествие которого можно переждать, пересидеть, а после жизнь вернется на круги своя.

Настоящие обитатели вагины, так называемые «местные», – это многочисленные полчища «добрых и полезных» микроорганизмов.

Кто они такие? Как зовут этих героев, что защищают женщину от нападения чужеродных окупантов? Как они это делают? Что мешает и что помогает им?

Давайте разбираться.

Представим себе влагалище как государство, стабильность и благополучие которого зависит от численного и этнического состава его граждан.

Сразу оговорюсь, что в организме все строго определено и запрограммировано, и никакие изменения не проходят бесследно. Это только в человеческом обществе можно объявить информационную войну стереотипам, и вот уже на центральной площади города на Рождество не ставится елка, а в школьном классе появляются девочки в хиджабах.

В организме же все раз и навсегда установлено. Изменение хоть одного компонента системы ведет к серьезным нарушениям в здоровье или гибели человека. Например, замена всего лишь одной глутаминовой аминокислоты на валин в белковой структуре гемоглобина приводит к формированию серповидно-клеточной анемии – «бледной немочи» – со всеми последствиями: слабостью, тромбозами, язвами, склонностью к инфицированию.

Итак, вообразим государство «Вагина».

95 % его жителей – лактобациллы. Это потомки одного вида лактобацилл, связанных между собой определенной степенью родства. Их количество строго ограничено пищевыми ресурсами (гликогеном в клетках эпителия влагалища), поэтому их число – всегда  $10^5$ – $10^7$  на 1 мл влагалищных выделений.

Все изменения, при которых молочнокислых бактерий во влагалище оказывается не 95 %, а более или менее, чем  $10^5$ – $10^7$  на 1 мл, приводят к различным заболеваниям.

Государство «Вагина» не отделено от окружающего мира железным занавесом. Ведь даже девственницы имеют поры в девственной плеве, через которые менструальные выделения выходят из влагалища, а микрофлора проникает внутрь. Поэтому некоторое количество интервентов в любом случае попадает во влагалищную систему, но санитарно-охранительный кордон лактобацилл не дает этой микрофлоре обнаглеть и заполнить собой все.

Кто может оказаться во влагалище, кроме лактобацилл?

У здоровых небеременных женщин бактериальные виды присутствуют в такой последовательности: лактобактерии, бифидобактерии, пептококки, пептострептококки, бактероиды,

эпидермальный стафилококк, дифтероиды. Реже в составе нормальной микрофлоры обнаруживаются гарднереллы, мобилункус и микоплазмы, кандиды.

Как правило, лактобактерии не пускают чужеземцев на территорию. Во-первых, лактобациллы продуцируют кислоту, активность которой соответствует примерно 3 %-ной перекиси водорода. Кислая среда сама по себе – сильный защитный фактор, достаточно агрессивный, чтобы многие бактерии (например, гарднереллы), не выживали.

Еще лактобактерии колонизируют стенки влагалища, высланные эпителиальными клетками, и не оставляют места, куда могли бы прикрепиться какие-то другие организмы.

Наконец, молочнокислые бактерии выделяют специальные вещества – ингибины, которые угнетают размножение других бактерий. Это значит, что жизнедеятельность и процветание других микроорганизмов оказываются просто парализованными в присутствии лактобацилл.

А еще лактобациллы побеждают в конкурентной борьбе за питательные субстраты влагалища и места прилипания. Они усиливают местнозащитные свойства влагалища. Таким образом, население государства «Вагина», на 95 % состоящее из лактобацилл, можно назвать микрoэкологической системой, или нормофлорой, защищающей женские половые органы.

Но враг не дремлет!

Размножение одного или нескольких видов других микробов приводит к практически мгновенной смене «этнического состава», и вот уже количество лактобацилл снижается, они занимают подчиненное положение и резко теряют в качестве выполняемых функций.

Происходит это при нарушении гормональной регуляции, заражении инфекциями, передаваемыми половым путем (ИППП), смене полового партнера, снижении общей стрессоустойчивости организма (синдром хронической усталости, простуда, употребление алкоголя), иммунодефиците и даже при зловредном воздействии экологической среды мегаполиса. Также опасны чрезмерное использование влагалищных антисептиков, интимных гелей и спермицидов и колонизация влагалища ненадлежащей кишечной флорой при чередовании отверстий во время оральных и анальных контактов.

Тогда количество флоры влагалища резко увеличивается – до  $10^8$ – $10^{13}$  на 1 мл влагалищных выделений. Это снижает естественные защитные способности влагалища, а после различных внутриматочных манипуляций и операций грозит острыми воспалительными заболеваниями матки и придатков.

Самые распространенные варианты нарушения влагалищной микрофлоры – это дисбиоз (преобладание неспецифической микрофлоры над молочнокислыми палочками), бактериальный вагиноз (главный герой которого – гарднерелла, опасная инфекция нашей современности), кандидоз (молочница) и микоплазменная инфекция.

Все перечисленные выше состояния – это различные проявления дисбактериоза влагалища. Этиологически, то есть причинно, они связаны с условно-патогенной флорой, обычно присутствующей во влагалище здоровых женщин (те самые 5 % гастарбайтеров). В норме их концентрация очень невелика, а вирулентность, то есть болезнетворность, низкая. Поэтому для проявления поражающих свойств необходимы высокие концентрации флоры (обычно они превышают  $10^4$ – $10^5$  КОЕ на 1 мл влагалищного отделяемого).

Применение для диагностики такого навязываемого клиниками высокочувствительного метода, как ПЦР (полимеразно-цепная реакция), не позволяет оценить количество условно-патогенной флоры, а его высокая чувствительность выявляет даже единичные микроорганизмы в исследуемых образцах. Аналогичными недостатками обладают и иммунологические анализы крови. Для правильной диагностики дисбактериоза влагалища следует использовать культуральные методы и микроскопию отделяемого влагалища.

Но коварство дисбактериозов таково, что они редко проявляют себя драматично – в виде выделений, зуда, жжения, несовместимых с нормальной жизнью. Чаще всего это ничтожные

изменение цвета, запаха и характера выделений, сигнализирующие женщине, что с ней «что-то не то» и «пора провериться».

Очень часто в женских консультациях пограничный женский мазок интерпретируют как норму, даже не сообщая пациенткам, что цитограмма мазка вызывает сомнения, и тем самым вводят их в заблуждение.

Если в результатах анализа вашего мазка лейкоциты в колонке «уретра» выше значения «3–4», а в колонках «шейка матки» и «влагалище» – выше значения «20–25 в поле зрения», в строчке «флора» вместо «преобладает палочковая» написано: обильная смешанная, кокковая, диплококки, коккобациллы, – то это причина, чтобы продолжить обследование, провести расширенную диагностику ИППП (инфекций, передаваемых половым путем) и назначить посев на микрофлору, микоплазменную инфекцию.

Для удобства наших читательниц и читателей приведу те важные пункты в анализе женского мазка на микрофлору, которые могут свидетельствовать о патологии:

	<b>норма</b>	<b>пограничное состояние, требующее до-обследования</b>	<b>патология, требующая лечения</b>
Лейкоциты в уретре (мочеиспускательный канал)	0–1	3–4	более 4
лейкоциты в шейке матки (цервикс)	10–15	20–25	более 25
лейкоциты во влагалище	15–20	20–25	более 35
микрофлора	преобладает палочковая	обильная смешанная, кокковая, диплококки, коккобациллы	обнаружение специфических агентов
ключевые клетки	не обнаружены	коккобациллы	ключевые клетки +
гонококки	не обнаружены	единичные диплококки внутриклеточно	обнаружены

	<b>норма</b>	<b>пограничное состояние, требующее до-обследования</b>	<b>патология, требующая лечения</b>
трихомонады	не обнаружены	флора обильная, кокковая	обнаружены
споры и мицелий молочницы	не обнаружены	единичные споры	мицелий обнаружен

Будьте внимательны к своему здоровью! Малейшие нарушения в целостности систем организма сигнализируют о себе «дискомфортом». Это могут быть выделения, боли, зуд, жжение и просто плохое настроение или жалобы со стороны партнера. Не замалчивайте симптомы! Обращайтесь вовремя к врачу!

## Глава 5. Дресс-код для посетителей вагины

Эта тема – логическое продолжение опуса о жителях вагины. Коль уж вагина – это суверенное государство, вся мощь которого в этнической однородности, то будем помнить о правилах поведения, чтобы не преступить неписаных законов и не нарушить прав его жителей своими неуклюжими действиями.

Итак, кто может посещать вагину и как?

Начнем с самых чистых гостей.

Это предметы гигиены и гинекологические инструменты. Они должны быть стерильными. Тампон, зеркало или урогенитальный зонд – все это следует вводить сразу же после вскрытия герметичной заводской упаковки, на которой написано, что предмет стерильно чистый и предназначен для одноразового использования. Это нивелирует угрозу привнесения микробов извне и снижает риски для влагалищной флоры до нуля.

Такая строгость, как правило, необходима и обоснована. Но, честно говоря, на практике во влагалище вместо чистой селекционной молочно-кислой бактерии нередко растет такой огород, которому уже никакой нестерильный инструмент не повредит. Потому что ухудшать дальше некуда.

Иногда в сети встречаются фантастические рассказы, что кого-то заразили в больнице при осмотре или манипуляциях. Но та частота, с которой руки врача подвергаются обработке, исключает это. Инструменты используются стерильные одноразовые. А для чего же тогда перчатки надевать?

Друзья мои! Боюсь вас шокировать, но перчатки врачу нужны, в первую очередь, чтобы обезопасить себя. Дело в том, что «огород» на приеме встречается чаще, чем чистая нормофлора, поэтому врач обязан защитить себя во время осмотра. Так вот перчатки врач надевает, как правило, чтобы подстраховаться и женщину от случайного и практически невозможного попадания микробов в половые пути в кабинете врача.

Следующим по степени чистоты является половой член мужа или постоянного полового партнера.

Как правило, постоянные половые партнеры регулярно обследуются и при необходимости лечатся. А еще они обмениваются флорой, адаптируются друг к другу, и микробы каждого становятся родными и не воспринимаются как чужеродная среда.

Для того, чтобы это правило чистоты работало, надо соблюдать два принципа. Во-первых, лучшая профилактика инфекций – жизнь с постоянным и единственным половым партнером, который здоров и верен вам. А во-вторых, обследование и лечение нужно пройти перед началом отношений, в крайнем случае, сразу после их начала, причем это должны сделать оба партнера вместе.

Поэтому залог такой чистоты – моногамная сексуальная жизнь и забота о своем здоровье.

И наконец, на последнем месте будут «случайные посетители». Вот им-то и требуется дресс-код. Кто помнит, дресс-код – это требования к внешнему виду, соответствующие формату мероприятия и позволяющие отличить своих от чужих. Это некий внешний этикет, который позволяет уважать права остальных участников процесса. Это защита от неожиданностей, наконец.

Дресс-код посетителей вагины включает в себя душ и презерватив. Выражаясь простыми словами, чаще мойте свое мужское орудие и никогда не лезьте по чужим вагинам без презерватива. И им будет лучше, и вам надежнее. Презерватив – это средство защиты, которое оберегает и женщину от микробов, которые могут быть на слизистых оболочках мужчины, и мужчину от непредсказуемых бактериальных колоний влагалища.

Чистота влагалища гарантирована, если все посетители придерживаются дресс-кода – надевают презерватив. Это же позволяет избежать непредсказуемых последствий нарушений дресс-кода другими пользователями.

Вагина же, которая принимает более одного постоянного посетителя или в принципе допускает гостевание разных членов, просто обязана требовать строгого дресс-кода от всех участников. Если этого не происходит, страдает вся эпидемиологическая цепочка: и женщина, и ее партнеры, и их жены, и случайные любовники этих жен... Так расходятся микробы в популяции – как круги на воде.

## Глава 6. Исповедь вагины

Друзья мои! Давайте признаем, что слово «влагалище», как и слово «член», воспринимаются нашим ухом более органично, чем «вагина» и «пенис». Все дело в нашем менталитете.

Вот в английском языке слово sexual означает весь комплекс характеристик и признаков, относящихся к полу. А на русском как? Слово «половой» ближе к биологическому определению и назначению пола. Оно имеет отношение к анатомии, физиологии и психологии пола. Но стоит только написать, прочитывать или произнести слово «сексуальный», как русский требовательный разум воображает эотику со всеми глубинами подтекста. «Пол» – это про нашу жизнь, «секс» – это про то, что мы делаем в постели. И никак по-другому!

Так же можно разделить и «член», «пенис» и «фаллос». Что такое «половой член»? Это часть тела, которая составляет основу мужской сущности, внешний признак мужского достоинства. Это орган, посредством которого мужчина реализует свой половой потенциал. В конце концов, это тот самый инструмент, который входит в телесные недра при совершении акта любви.

А «пенис» – это что? Это анатомическая деталь, на которую может указывать стрелочка на картинке, изображающей статую Аполлона или схематичного мальчишка в учебнике. И вообще это нечто символичное, что легко спрятать под фиговым листиком. «Пенис» – маленький и «фиговый», как листик, его прикрывающий, а «фаллос» – большой и означает торжество маскулинности, напоминает о гендерном статусе его носителя и выражает радость победителя. Буквально, если с пенисом случается эрекция, то он превращается в фаллос и начинает звенеть от напряжения во всю свою фаллическую мощь!

Такие смысловые нюансы свойственны только великому и могучему русскому языку. На иностранном варварском наречии «пенис» и «фаллос» – это одно и то же, а слова «член» вообще нет, ибо «член» это и есть «penis».

Такие же таинственные аномалии окружают различие между словами «вагина» и «влагалище».

«Влагалище» – это полая трубка, соединяющая шейку матки с окружающей средой. Туда входит член во время соития, и оттуда выходит менструальная кровь в соответствующие дни цикла. Используя влагалище, женщины соединяются с партнером в экстазе полового акта, дают новую жизнь и вообще осознают свою принадлежность к женскому полу.

С «вагиной» дела обстоят намного хитрее. Вагина – главная героиня всех порношоу. Вагина – это средоточие похоти и ее утоления, это орган для использования, но никак не для осмысления, это обезличенная жажда обладания, за которой стоит не вся женская сущность, а только безымянный животный коитус. Вагина – это развратница, которая дает пользоваться собой и принимает в себя пенис, вагина – это сладостный восторг самоудовлетворения с помощью порноэотики и силиконовых приспособлений.

Итак, влагалище – это часть женщины. Вагина – это нечто отдельное от личности и существующее само по себе для удобства, удовольствия и удовлетворения.

О чем могла бы рассказать вагина, если бы умела говорить? О членах – энергичных и неутомимых, вялых и ленивых. Вот был один торопливый щекотун... А вот был еще один неповоротливый увалень. А вообще, что было, что было... Ух! И буравчиком сверлили, и вертолетом вертели, и методично ковыряли в одном месте в поисках точки «джи», и всякие предметы вставляли, в общем, использовали по-всякому.

А трусы? Какие бывают трусы? Врезающиеся безжалостными резинками плавки, растирающие складки половых губ кружевные рюши, вторгающиеся глубоко в плоть стринги... Самые любимые – это семейные растянутые панталоны. Не перекрывают кислород и дышать дают. Чудо что за модель!

А еще вагина могла бы рассказать о своих обитателях. Молочно-кислые бактерии – это ее друзья. Они у нее постоянные жильцы. А еще бывает, забегут трихомушки, побомжуют до первого трихопола и сваливают. Иногда завсегда и куда-то рассасываются, и тогда начинают появляться приживалки – кандиды и гарднереллы. В общем, микробы – народ непрехотливый. Во влагалище среда обильная, богатая – там и теплая слизь, и остатки клейкой пахучей спермы. Если повезет, то с энергичными движениями пальцев сюда попадают остатки мочи. Во время месячных – вообще раздолье. Вся эта снедь обильно дополняется менструальным хумусом. Чтобы все эти выделения и микробы еще лучше смешались в коктейль, хозяйка вагины заботливо затыкает дырочку тампоном.

Иногда сюда въезжает машина на краткосрочную парковку. Называется эта машина – гинекологическое зеркало. Оно впивается в стенки челюстями, защемляет их в складки и жует до тех пор, пока не уедет. Некоторым вагинам везет: их используют как парковку всего несколько раз за всю жизнь. Но большинство впускают в себя зеркало чаще. Иногда после зеркала начинается долгий и противный месяц, когда вагинку вместо теплого и упругого члена пичкают всякими свечами и спринцеваниями. Вагине все равно, в принципе, ведь у нее работа такая – всех в себя принимать. Но в сущности, это очень противно, когда свечка превращается в тягучую жвачку, заполняет собой все пространство и вытекает потом наружу целые сутки до новой порции.

Изредка, обычно один-два раза за всю жизнь, ну, может быть три, вагина подвергается чудовищному издевательству. Неведомая сила раздвигает ее недра, входит туда страшно давящей массой и, разрывая стенки, проделывает путь из лона на поверхность. Это называется роды.

В общем, много чего видала на своем веку старушка вагинка. Есть что вспомнить, есть о чем порассказать. Только никто не понимает ее жалобных признаний.

## Глава 7. Орган, в котором живет либидо, и реализм оргазма

Друзья мои! Возможно, для многих из вас эта глава будет развенчанием мифов и суеверий, поэтому начну с главного. Либидо живет в коре головного мозга, а оргазм – не желанный и самый сладостный результат полового акта, а лишь часть сексуальных интересов партнеров.

Итак, по порядку.

Сексуальность человека – это стержневой аспект человеческого бытия, по последнему утверждению Всемирной организации здравоохранения. А секс – это весь комплекс человеческих поведенческих реакций, в основе которых лежит и коими удовлетворяется половое влечение.

Поэтому, иными словами, половое влечение (либидо) – это нечто, служащее сексуальности человека. Половое влечение в своей основе имеет биологический инстинкт, направленный на продолжение рода, но часто имеющий своей целью нечто другое: сексуальную разрядку, удовольствие, коммуникацию и так далее.

Вся путаница происходит от того, что многие не понимают разницы между половым влечением и эрекцией, оргазмом и сексуальным удовлетворением.

Сексуальность человека – это врожденное качество, которое, начиная с периода полового созревания, формирует либидо, моделирующее дальнейшее поведение и стиль жизни человека. Либидо становится движущей силой для сексуальной активности, и человек начинает поиск объекта полового влечения, на который впоследствии это половое влечение направляется.

Половой акт приводит к разрядке, утолению полового влечения, оказывается желанной реализацией либидо – но лишь частью его.

Половой акт – это генитальный контакт для воплощения полового влечения и (или) продолжения рода. По данным Мастерса и Джонсон, проверенным во множестве экспериментов, половой акт имеет четыре фазы: возбуждение, плато, оргазм, расслабление. И оргазм – это только часть полового акта. Самая ли важная?

Все перечисленные в этой главе понятия – сексуальность, половое влечение, половой акт, возбуждение, оргазм – довольно обширны. Они служат темой многих исследований, научных и общественных споров и даже поводом для политических спекуляций.

Поэтому я предлагаю сосредоточиться на заявленном предмете. Поскольку мы говорим об анатомии и физиологии половых органов мужчины и женщины, то я предлагаю рассмотреть такое сложное проявление психики и высшей нервной деятельности, как половое влечение, именно с точки зрения анатомических структур и их функций, коль скоро для обывателя они представляются именно в такой связи.

Итак, где формируется либидо, чем оно мотивируется и на что мотивирует?

Либидо, или половое влечение, – это поведенческое отражение сексуальности половозрелого человека. Сексуальность присуща человеку с момента зачатия до момента смерти и не ограничивается только половыми актами и функцией деторождения.

Либидо формируется при половом созревании человека и тесно связано с его гормональным профилем. Строго говоря, и в мужском, и в женском организме за половое влечение отвечает гормон тестостерон. Тестостерон формирует уровень полового влечения, степень вождения, проявляющуюся в поведенческих реакциях, и потребность его реализации.

Либидо реализуется через формирование мотивации, а затем намерения. Мотивация – это психофизиологический процесс, побуждающий человека к действию. Это значит, что в основе мотивации лежат физиологические изменения в организме: гормональная перестройка, изменение уровня тестостерона, переполнение кровью, секретом и перерастяжение внутрен-

них половых органов. Эти трансформации устойчиво связаны с психоэмоциональными реакциями (они зависят от усвоенных человеком этических и социальных норм, поведенческих особенностей) и через определенные операции в головном мозге формируют такое поведение, которое помогает утолить мотивацию. Это показывает, что либидо живет в головном мозге.

Это описание подходит для любой мотивации. Человек хочет есть – сигнал идет в мозг – формируется поведение, нацеленное на поиск пищи. Человек покупает продукты, шарит в холодильнике, вспоминает рецепт и так далее. Человек хочет спать – его мозг получает сигнал – он ищет возможности уединиться, прислониться, прилечь. Особенность такого вмешательства мозга в процесс между мотивацией и материализацией намерения – центральный контроль его коры. Кора головного мозга может регулировать поведение между мотивацией и осуществлением желаемого. Мы хотим есть сейчас, а до конца рабочего дня осталось еще два часа. И кора мотивирует нас на новую деятельность: сначала закончить работу, потом найти подходящую возможность и утолить чувство голода. Кора останавливает нас, если реализация намерения может привести к асоциальным действиям: врач не ест на приеме и не засыпает на операции. Кора еще и ускоряет наши действия, подсказывает правильные решения, если для выполнения задуманного нет социальных препятствий.

Это важное значение коры направляет человека и в сексуальной сфере, как ни в какой другой.

Речь идет о реализации полового влечения. Между возникновением мотива для полового приключения и его осуществлением – совершением полового акта – всегда есть некий переходный момент. Он включает оценку подходящих обстоятельств, реакцию партнера на соответствующее поведение, разрешение коры головного мозга, а затем – весь тот ход действий, которые запускает намерение.

К примеру, допустим, у мужчины формируется половое влечение к коллеге по работе. И он начинает запускать в эфир призывные сигналы. То дырокол попросит, то принтер пододвинет. А недавно даже во время обеда поближе подсел. На этом этапе его мозг оценивает: стоит ли культивировать либидо?

Сформулируем иначе. Стоит ли развивать либидо впустую? Допустим, у коллеги муж волшебник, двое детей и струйный оргазм каждую ночь. И она вежливо отклоняет все непрошенные знаки внимания и устанавливает границы. Наш герой пока находится на такой степени развития полового влечения к этой особе, что еще в состоянии трезво оценить ситуацию как неблагоприятную. Что делает его мозг? Тормозит влечение как усилия, потраченные впустую. Как в том анекдоте про погоню петуха за курицей, когда курица думает: «А не слишком ли быстро я бегу?» И в это же время петух размышляет: «Эх, не догоню, так хоть согреюсь!»

Другой вариант. Дамочка заметила и дырокол, и принтер, и на обеде сама вертелась так, что не обратить внимания на нее было просто невозможно. В этом случае мозг мужчины дает зеленый свет его дальнейшим действиям. Мотивация обостряется. Половое влечение воодушевляет мужчину, и он затевает коммуникацию, используя доступные средства – смс, сообщения в соцсетях и прочие способы флирта. И вот уже дамочка согласна, адреса, пароли и явки утверждены. Половое влечение перешло в практически неконтролируемую стадию и докучает нашему герою в виде эротических фантазий и сексуальных сновидений. Но в самый последний момент он узнает, что дамочка эта глубоко замужем, и, хоть не прочь угоститься свежим членом, но все-таки ему не пара. Тут вся активность сворачивается. В этом случае реализация приостановилась на совсем другом этапе, и снова вмешался мозг.

Или такой вариант. Началось все с дырокола, потом была квартира друзей, история с ключами, торжественный уход к кавалеру от мамы, очень скоро произошла свадьба, и вообще все сложилось гармонично и удачно. И теперь, как только половое влечение шевелится в глубинах сознания нашего счастливого, так тело сразу же отвечает желанной, уместной и адекват-

ной эрекцией. Мозг вообще не вмешивается. Да и кто посмеет вмешаться во взаимоотношения супругов? У них секс случается каждый день, вернее, каждую ночь, и контроля не требуется.

Вот вам примеры того, как работает половое влечение, как оно связано с корой головного мозга и как его проявления вплетены в человеческие взаимоотношения и судьбы.

Теперь поговорим о том, что такое возбуждение. Возбуждение – это очень короткое состояние перехода между утверждением мысленного намерения и физическим его воплощением. В примере с половым влечением возбуждение – это процесс физиологической подготовки к проведению полового акта, то есть эрекция у мужчин или lubricация у женщин.

Поэтому если у мужчины есть половое влечение к объекту, но эрекции нет, возможно, у него какие-то физиологические препятствия к этому, например, сосудистые или воспалительные расстройства. Но вероятнее всего другое: либо объект от него далеко, либо мужчина еще пока на работе. Ведь чтобы эрекция появилась, нужно оказаться в соответствующей обстановке и среди адекватных раздражителей – в нужном месте, в нужное время и с нужным объектом. Расслабиться, начать прелюдию, ощутить на себе нежные прикосновения, самому подарить ощущения и испытать радость от эмоционального ответа на ласки...

К сожалению, жгучий тренд современности – это распространенность уединенного секса, мастурбации наедине с компьютером. В этих обстоятельствах отсутствуют два ключевых фактора: сам объект полового влечения и половое влечение, направленное на этот объект. Поэтому когда зрелый девственник жалуется мне, что потерял влечение, так как его эрекция снизилась – можете догадаться, что я ему отвечу?

Он путает снижение эрекции и снижение влечения. Нет объекта – нет влечения – нет мотивации к проведению полового акта. Нет мотивации, значит, нет и полноценного полового акта.

Что делать? Зреть в корень. Отказываться от общения с компьютером, развивать социальные навыки, выстраивать партнерские отношения.

Надеюсь, я смогла доказать вам, что источник полового влечения лежит в коре головного мозга.

Теперь поговорим немного о реализме оргазма.

Реализм оргазма включает в себя два смысловых блока: то, насколько оргазм практически достижим для разных людей, и то, насколько оргазм отражает степень удовлетворенности сексуальной жизнью.

К счастью, ответ на эти вопросы еще раз показывает, что жизнь намного сложнее, чем мы думаем.

В представлении обывателя оргазм – это цель полового акта, его материальный результат, по наличию которого можно судить о половом удовлетворении.

На самом деле это не так. Дело в том, что далеко не все женщины оргастичны. Есть даже статистика того, на каком году супружеской жизни сколько процентов половых актов у женщин заканчиваются оргазмами. Так вот, через десять лет супружества у большинства представительниц прекрасной половины человечества завершаются оргазмом 70 % половых актов. То есть оргазм – не всегда обязательный атрибут полового акта. Но что самое интересное, факт оргазма не всегда отражает, насколько женщина удовлетворена своей сексуальной жизнью. Интимность в отношениях, нежность и внимательность супруга, жар и крепость мужских объятий иногда дают более полноценное удовлетворение, чем оргазм.

И, наконец, реализм оргазма, который мужчина может явственно продемонстрировать эякуляцией, а затем истощением эрекции, недостижим у женщин. Женский оргазм неожиданный и расплывчатый, и почти всегда не такой явный, как у мужчин. Его нельзя описать словами, внешне с женщиной может ничего не происходить, в какой момент он начинается и в какой кончается – непредсказуемо и непонятно. Можно говорить не о реализме, а о мистификации женского оргазма!

И, наконец, последнее замечание. В зрелом возрасте у женщин способность переживать оргазм не меняется, а у мужчин она снижается. У мужчин в инволютивном периоде, который начинается примерно после пятидесяти лет, далеко не все половые акты заканчиваются оргастической разрядкой. Некоторые пожилые мужчины, обладая, между прочим, умением расположить к себе женщину и превосходной эрекцией, не всегда могут прийти к финальному аккорду. И имитируют оргазм! Наличие половой жизни, положительно настроенной и удовлетворенной партнерши гораздо важнее, чем оргазм! Это тот случай, когда удовлетворенность собственной половой жизнью опять не зависит от оргазма: реальное удовольствие есть, а оргазма нет.

Справедливости ради скажу, что супруги с большим стажем совместной жизни реже занимаются имитацией оргазма. И все по той же причине: удовлетворение от тактильного взаимодействия, от взаимных ласк, от человеческого тепла – дороже и не стоит одного-двух дежурных оргазмов!

## Часть 2. Все про сексуальность

### Глава 1. Когда появляется сексуальность

Многие из вас ожидают прочитать, что сексуальность – это какой-то определенный профиль физиологии, который заявляет о себе к началу полового созревания. Это глубоко ошибочное утверждение. Дело в том, что, как я уже говорила, сексуальность – стержневой аспект человеческого бытия, врожденное качество человека. Это значит, что сексуальность присуща уже эмбриону и появляется во время формирования пола.

Правильная последовательность такая. Сначала яйцеклетка получает либо две одинаковые хромосомы «X», и тогда пол организма будет женский, либо у одной из хромосом «X» недостает ножки, поэтому получается «Y», и тогда пол организма будет мужской. Так складывается хромосомный пол.

Затем хромосомный набор определяет вектор закладки органов. «XX» приобретают женские половые органы, а «XY» – мужские. Это гонадный пол. Он так называется потому, что два внешне одинаковых зародыша отличаются друг от друга строением гонад (половых желез).

В момент рождения акушерка объявляет всем, что родился мальчик или девочка. Это значит, что наружные половые органы соответствуют по строению мужским или женским. И это – акушерский пол.

Как видим, чем более развит человек, тем по более очевидным структурам определяется пол. Сначала хромосомы, потом железы, и наконец, наружные признаки. Казалось бы, как в такой важном деле можно доверять мнению какой-то акушерки, которая что-то там разглядела? Оказывается, можно. Много тысячелетий человечество определяет пол новорожденного именно на глазок акушерки. Внешних данных для точного понимания половой принадлежности достаточно. Но в редких случаях бывает так, что внутренняя закладка органов – одного пола, а внешние органы – другого. Это обусловлено несбалансированным гормональным воздействием. Тогда говорят о гормональном поле.

Но время идет! Ребенок растет. К трем годам малыш совершенно четко понимает, к какому полу он относится, а к семи годам не только совершенно точно знает, какого он пола, но и осознает его необратимость. Начинается школа, и ребенок вступает на путь половой социализации, то есть усваивает нормы поведения и социальные задачи, присущие своему полу. Так определяется социальный пол. Как видите, социальный пол никакой привязки к внутренним органам не имеет, и даже внешние признаки уже не играют роли. Человек ведет себя определенным образом и ориентируется в системе ценностей так, что окружающие его признают лицом либо мужского пола, либо женского.

Но выглядеть мужчиной или женщиной еще не значит усвоить полный набор маскулиных или феминных качеств. И вот этот комплект далеких друг от друга мужских или женских качеств соответствует понятию гендер – социокультурный пол.

Все эти характеристики существуют в рамках принадлежности организма к системе биологических координат: хромосомная и гормональная, анатомическая и физиологическая. Поэтому говорят о биологическом поле как совокупности всех вышеописанных параметров.

И, наконец, существует еще одно определение пола, которое не соответствует внутреннему строению половых органов, а существует вопреки им. Это паспортный пол. Это определение пола характерно для трансгендеров, которые меняют свой пол по своему усмотрению. Этот процесс длительный. Он включает ряд хирургических пластических операций, которые удаляют одно и конструируют другое, и гормональную терапию, которая приводит внешность в вид, соответствующий новому полу.

А где же здесь место сексуальности, спросите вы?

Чтобы вполне разобраться с сексуальностью человека, давайте вспомним, чем она отличается от сексуального поведения животных.

У животных инстинкт размножения связан с условно-рефлекторными реакциями. И это все. Никакой романтики, эмоций и отчаянного влечения друг к другу. Приходит весна, солнце поднимается выше и припекает, удлиняется световой день. Просыпается шишковидная железа у животных, растормаживает в мозге зоны, провоцирующие секс-драйв. И животные, увлекаемые половым инстинктом, устремляются участвовать в сексуальном празднике жизни – в брачных играх. У большинства животных с первыми признаками беременности вход во влагалище самок закрывается плотной пробкой. Неугомонные самцы успокаиваются и снова подчиняются инстинктам самосохранения, пищевому, территориальному и так далее. Половой инстинкт, как морское поветрие, проходит через обезумевших по весне животных, вносит сумятицу в иерархию их жизненных потребностей, неизбежно приводит самок к беременности и отступает.

В чем здесь разница с человеком? У человека в сексуальности физиологический компонент участвует на равных правах с эмоциональным, да и сама биологическая сущность человека функционирует в тесной связи с его социальной сущностью. Сексуальное удовольствие зависит не только от чисто физической разрядки, но и от эмоций, которые человек получает в этот момент. А эти эмоции сильно зависят от эмоций, которые он вызывает у партнера. Итак, если хочется получить удовольствие, придется сначала доставить его партнеру, а потом насытиться положительной обратной связью. Как дом, который построил Джек: а это – сексуальное удовольствие, которое обусловлено физиологической реакцией, которая тесно связана с эмоциональным восторгом, который сначала надо вызвать в партнере.

Эмоции – это положительные либо отрицательные реакции на внешние стимулы. Часто они – необъяснимый компонент оценки, которую мы даем реальному миру с точки зрения его соответствия нашему плану о его совершенстве. Эмоции, между прочим, участвуют в формировании абстрактного феномена любви.

В сексуальности физиологические и эмоциональные реакции связаны с проявлением и удовлетворением полового влечения (либидо). Так что сексуальность – это одновременно базис и надстройка другого, еще более загадочного явления – либидо. А раз половое влечение обслуживается именно сексуальностью, ее мы и будем изучать.

Физиологический же компонент сексуальности связан с полом человека. Вот поэтому мы и говорим о том, что сексуальность начинается в человеке тогда, когда яйцеклетка выбрала себе сперматозоид, их ядра слились в экстазе любви и образовали зародыш с хромосомным полом, мужским или женским. Все этапы дальнейшего развития человека опираются на развитие его физиологии, как на фундамент, и им же ограничиваются.

## Глава 2. Развитие сексуальности

В этой книге мы не будем углубляться во все известные периодизации психосексуального развития. Например, не будем рассматривать стадийность, предложенную еще дедушкой Фрейдом. Если кто помнит, он выделял в развитии оральную, анальную, генитальную, латентную и сексуальную стадии. Первые три соответствуют возрасту с рождения и до поступления в школу. Серьезные психические нарушения на этих стадиях действительно встречаются, но тогда изменения касаются всей личности, а не только ее сексуальности.

Мы рассмотрим ту стадию, которая соответствует периоду полового созревания. У Фрейда это сексуальная стадия, а в физиологии она называется пубертатом. Pubertas – с латинского – означает возмужалость, возраст роста волос на лобке. Нестрогие синонимы – подростковый, старший школьный или юношеский возраст.

Мы проследим фазы становления сексуальности с момента первого пробуждения либидо и до взрослого состояния личности.

Начинается этот процесс в 11–13 лет с начального всплеска полового влечения, а завершается к 17–22 годам. Интересно, что у девочек половое созревание начинается и заканчивается раньше, чем у мальчиков, а вот формирование зрелой сексуальности совершается позже. Безусловно, среди обоих полов можно найти индивидов, которые не завершают свое половое созревание до старости. Это проявляется во всех возможных вариантах проблемного становления и самораскрытия, сложностях партнерского взаимодействия и сексуальной самореализации личности.

Сексуальность – врожденная потребность и неотъемлемая часть физиологии и психоустройства личности, такая же, как дыхание, пищеварение, эмоциональный фон и другие проявления. Поэтому сексуальная гармонизация – это обязательная часть общей гармонии личности. Бесмысленно рассматривать сексуальность как часть низменной физиологии, отвлекающей от тонких материй типа глубокой духовности и могучего интеллекта. Если сексуальность не развита, не проявлена, не реализована, то она растворена и искажает другие стороны личности. Чаще всего, когда сексуальность подавлена и зажата негативными установками, она становится частью деструктивных взаимоотношений человека с самим собой, партнером, окружающим миром. У немногих избранных она превращается в служение, растворяется и питает творческие и духовные устремления: созидательную деятельность художников, поэтов, изобретателей, молитвенное священнодействие.

Поэтому бессмысленно отрицать значение сексуальности и настаивать на ее особенной важности. Нужно просто принять, что сексуальность – часть личности, и воздать ей должное.

### Платоническая стадия

Итак, с чего все начинается? В 11–13 лет впервые просыпается либидо и начинается платоническая фаза становления сексуальности.

В чем это выражается? В первую очередь в осознании своей причастности к стихийному потоку любовных энергий.

Здесь очень важно заметить, что к этому возрасту у детей полностью развита половая идентификация и усвоены ролевые половые взаимоотношения, то есть ребенок к началу полового созревания полностью утверджен в своем поле и ориентируется в ролевых задачах своего пола. Половое созревание – пубертат – предназначен, чтобы человек прошел сексуальное развитие и половую социализацию. Это значит, что личности нужно утвердиться в своих сексуальных проявлениях таким образом, чтобы социализировать и реализовать половое влечение, вписать его в общественные стереотипы и обрести гармонию.

И когда темное необъяснимое для детской психики смятение начинает томить невинную юную душу, оно очень точно улавливается как проявление пола. Подросток учится распознавать стимулы окружающей среды, внутренние устремления, сличать их с собственными знаниями о поле и очень быстро адаптируется к сексуальности, проявляющей себя пока неясными желаниями.

Половое влечение размыто, не связано с сексуальной чувственностью как таковой, а скорее отражает неизвестно откуда появившиеся и рвущиеся наружу чувства, смущающие душу и не имеющие объяснения.

На платонической стадии неясные, но ярко окрашенные эмоциональные импульсы выражаются в восхищении и поклонении объекту любви. Подростка переполняют смутное томление, стремление быть рядом с возлюбленным, ревность и чувство непонятого притяжения. Партнерство, взаимность и чисто телесные проявления любви не имеют для него значения. Чувство опирается на эксклюзивность любимого человека, который выделяется из потока друзей и знакомых. Восторг и признание исключительности характера, внешности и достижений объекта любви закладывают основы социального феномена любви. Именно на этой стадии личность впервые сталкивается с целостным проявлением любви: гремучей смесью влечения, восхищения и уважения.

Часто объект любви может и не подозревать о чувствах, которые обуревают его поклонника. Не имеет значения и взаимность. Любовь питается самым осознанием того, что избранник есть на свете. Это может быть актер, учитель, вожатый, тренер, друг семьи, сосед по парте. Самые яркие проявления любви, которые характерны в этот период, – это тайные вздохи, записи в дневнике, молчаливое поклонение, обмен сообщениями, сидение за одной партой.

Выделение избранника станет основой для будущей способности выбирать пару, находить именно желанные для партнерства и любви качества и проявлять любовь. Нереализованность платонической стадии – трудности контакта с объектом влюбленности, неуверенность в себе, сомнения – переносятся на более поздние стадии.

При недостатке развития этой стадии (часто это происходит у мужчин, которые в период гиперсексуальности стремительно проходят все стадии и даже перескакивают через первую) страдает эмоциональный компонент близости и партнерства. Бывает труднее устанавливать долгосрочные партнерские отношения, сложнее формируется чувство симпатии и любви.

Еще одно последствие выпадения платонической фазы – это деперсонификация отношений в будущем: трудности в поиске партнера и создании постоянного партнерства. При этом сложностей в установлении сексуальных связей не возникает. Как правило, проблема проявляется в том, что либо никто не нравится, либо нравятся многие. На вопрос, почему у человека нет партнера, он не может ни с кем познакомиться, сблизиться – он отвечает, что не может выбрать, так как никто не нравится. Или хотел бы секса только по любви, а любовь не встречается.

Это значит, что человеку трудно однозначно определить, какой партнер нужен. Он не понимает, чем один претендент в партнеры отличается от другого.

Недостаточность платонической стадии приводит к отсутствию в половом влечении энергии любви. Такие люди не дифференцируют влечение к партнеру и проявление физиологического возбуждения перед сексуальным актом: не могут различить эрекцию или увлажнение вульвы и половое влечение (это называется генитальным типом мотивации к половому акту). Такая неполноценность развития сексуальности проявляется в любви к рискованным связям, частой смене половых партнеров. Причиной этого дефекта может быть раннее приобщение к мастурбации с использованием соответствующих стимуляторов, агрессия и эмоциональное отчуждение в семье, отношения в неполных семьях.

Другой недостаток сексуального развития в этот период – задержка на первой стадии сексуальности, застревание в платонической фазе. Это приводит к отсутствию потребности

в партнерстве и взаимности, завышенным ожиданиям в отношении любви, отвержению роли секса в любовных отношениях.

Как правило, организму в пубертате требуется один год, чтобы начавшиеся гормональные изменения «достигли» мозга и запустили в нем генетические программы полового становления личности. Поэтому, как правило, через год после начала платонической подключается эротическая стадия. Физически это выражается в том, что при нормальных темпах полового созревания первые поллюции у мальчиков случаются через год после пробуждения либидо, и менархе (первая менструация) у девочек приходит также примерно через год после появления вторичных половых признаков. Переход платонической стадии в эротическую сопровождается быстрым ростом и внешним изменением облика мальчиков и девочек. Появляются внешние знаки пола – вторичные половые признаки.

Ко вторичным половым признакам юношей относят развитие адамова яблока (кадыка), изменение тембра голоса, появление оволосения в области лобка, груди, подмышечных впадин. Оволосение в области лобка происходит по так называемому мужскому типу (в форме ромба, рост волос идет по направлению к пупку). Пенис и яички увеличиваются в размерах и в объеме. Появляется пигментация (потемнение) кожи полового члена и мошонки. Из-за гормональной перестройки изменяется деятельность сально-потовых желез, что проявляется в высыпании аспе *vulgaris* – юношеских угрей. Это свойственно не только юношам, но и девушкам.

У девушек, в свою очередь, вторичные половые признаки – это рост и развитие молочных желез, рост волос в подмышечных впадинах и на лобке. Причем оволосение на лобке имеет так называемый женский тип – в форме треугольника, обращенного основанием вверх.

Вторичные половые признаки формируются вслед за интенсивным развитием первичных (это половые железы – яичники или яички), которые вырабатывают половые гормоны – андрогены, эстрадиол, прогестерон. Эти гормоны вызывают изменения в органах-мишенях (головной мозг, ткани вторичных половых признаков) и таким образом дирижируют всей симфонией полового созревания.

У девушек эндокринное развитие происходит с гормонообразованием циклического типа. После менархе месячный цикл устанавливается, в среднем, через один год, что определяется созреванием яйцеклетки в каждом цикле.

Половое созревание сильно опережает по темпу социальное. Это связано с увеличившейся продолжительностью образования.

Скорость развития половых органов влияет на половое созревание. Ускорение созревания часто имеет серьезные последствия. Внешний вид развитого сексуально активного подростка может ввести в заблуждение потенциальных половых партнеров. Это может привести к сексуальным действиям с несовершеннолетними. По закону возраст добровольного сексуального согласия в нашей стране – шестнадцать лет. Поэтому любые действия с партнером младше этого возраста рассматриваются как развратные и караются (статьи 133–135 УК РФ).

Темп полового созревания может быть и замедлен. Это бывает связано с конституциональной или временной задержкой развития гипоталамо-гипофизарной области мозга (она отвечает за центральную стимуляцию половых желез), стрессом, голоданием (особенно нервной анорексией, развившейся из-за желания соответствовать стандартам красоты), токсическим поражением мозга сильнодействующими веществами (алкоголь, наркотики, токсические вещества), органическими поражениями мозга (травмы, инфекции), первичным гипогонадизмом (генетические нарушения в эндокринной системе).

Гормональное развитие сопровождается значительным изменением физического облика: скачок роста, формирование фигуры, соответствующей мужскому или женскому облику. Часто подростки не могут принять изменений тела, особенно если они уводят от идеалов моды. Это может вызвать недовольство своей внешностью и фрустрацию на этой почве, вплоть до дисмор-

фофобии – невротического неприятия части своего тела: длины члена у юношей, формы ног, груди, ягодиц у девушек и тому подобное. Негативный образ своего тела – причина тревожности, сниженной самооценки, проблем с общением.

Гормональное развитие завершается половой социализацией, то есть освоением моральных норм и ценностей, регулирующих сексуальное поведение в обществе. Сюда входят религиозные, этические ценности, навыки адаптации и социализации, национальные особенности, коммуникативные качества, знания и умения технической стороны сексуальности, опыт партнерских отношений. Половая социализация начинается с усвоения внешних санкций (по шкале нельзя – неприемлемо – допустимо – желательно). Впоследствии они заменяются на внутренние. Это происходит уже в более зрелом возрасте.

Психосексуальное развитие подростка играет очень важную роль в становлении сексуальности взрослого человека.

С началом полового созревания девушки приобретают повышенную чувствительность экстрагенитальных эрогенных зон, что делает их податливыми на ласки. У юношей поллюции и высокий уровень андрогенов приводят к гиперсексуальности.

## Эротическая стадия

Итак, гормональные программы активированы, и наступает эротическая стадия развития. Если платоническая фаза акцентирована на влюбленности, то эротическая проходит под знаком телесности. Но эротическая стадия вбирает в себя и достижение платонической стадии – умение выделять объект любви по критерию эксклюзивности. Она возбуждает половое влечение к объекту и добавляет к нему проявления телесности: касания, объятия, поцелуи. При гармоничном развитии психики последующие стадии и дальше будут строиться на фундаменте всех предыдущих.

На эротической стадии реализуются выбор, интимность и синхронизация с партнером. Для нее типичны катание вдвоем на одном велосипеде, загорание вместе на пляже, походы и сон в одной палатке, кусание от одного куска, касания друг друга. Это время прикосновений, объятий, поцелуев и бесконечных признаний в любви. Серьезная влюбленность, пережитая на этой стадии, необратимо фиксирует ориентацию – направленность влечения (гетеро- или гомосексуальную). Увлечение и страсть помогают приобрести навыки партнерского общения, опыт доверительных отношений с партнером и понимание его эмоционального состояния.

Эротическую стадию характеризуют и деперсонализированные сексуальные игры подростков (в лагере, интернате), которые подразделяются на добровольные и принудительные, наивные и вульгарные (бутылочка, карты на раздевание).

В этот период влечение реализуется без оргазма, то есть ограничивается ласками. Идет развитие сексуального воображения, появляются грезы и фантазии, которые уже имеют четко направленный телесный характер и требуют разрядки. Это инициирует заместительную мастурбацию.

Мастурбация заменяет реальный сексуальный опыт, которого еще нет, усиливает возбуждение и оргазм, снимает сексуальное напряжение, повышает уверенность в себе, знакомит с собственными эрогенными зонами и снимает стресс. Самоудовлетворение облегчает сексуальную деятельность в будущем.

Недостаточность эротической стадии, как и платонической, может иметь два типа последствий. При выпадении (в семьях с религиозным или рестриктивным (ограничительным) воспитанием) несовершенство опыта влюбленности и фантазийно-мастурбаторных экспериментов приводит к бедности и ограниченности сексуального репертуара во взрослом возрасте, недостатку сексуальных техник.

В противоположном случае, когда происходит застревание на эротической стадии, взрослый человек испытывает трудности не только в партнерском сексе, но и с формированием взаимоотношений.

При задержке эротической стадии затрудняется реализация сексуальной стадии развития – совместного с партнером секса.

В норме воплощение опыта влюбленности, фантазий и мастурбаций неизбежно ведет к развитию сексуальной стадии – формирует сексуальный компонент влечения, то есть стремления к оргазму в интимных отношениях.

## Сексуальная стадия

На сексуальной стадии формируется сексуальное партнерство. Создание пар отражает двойственный характер сексуальности: сочетание физиологического и психоэмоционального компонента с социальным. Этим сексуальность человека отличается от сексуального поведения животных (их половые сношения – проявление инстинкта продолжения рода).

Партнерский компонент сексуальной стадии связан с развитием сексуальной избирательности полового влечения. Это значит, что влечение приобретает узконаправленный характер и поддерживается комплексом чувств, социальных и эмоциональных связей с партнером.

Направление полового влечения на сексуальной стадии отличается от платонической и эротической. Отличие в том, что из неуправляемого потока чувств, производимых гормональным фоном и психикой, оно превращается в вектор, направленный на партнера, и зависит от развития отношений с этим партнером.

Мастурбацию заменяет петтинг – форма партнерского общения с получением оргазма без коитуса (полового акта). Петтинг может быть настоящим эротическим искусством. Он прививает партнерский этикет, служит богатейшей основой для прелюдии в партнерском сексе и залогом полноценного сексуального взаимодействия с партнером в период инволюции.

Затем редкие половые акты у юношей становятся все более частыми и в определенный момент (как правило, это 18–20 лет) совсем вытесняют мастурбацию, на место которой приходит совместный сексуальный опыт с партнером.

Сексуальная стадия включает этапы научения и реализации. Это значит, что личность постепенно накапливает сексуальные навыки, достаточные для первых практических опытов. Научение позволяет преодолеть инфантильный (незрелый) этап сексуальной стадии и перейти к реализации – зрелым регулярным сексуальным отношениям, которые приносят партнерам удовольствие и удовлетворение.

Если развитие предыдущей эротической стадии задержалось, то это приведет к дефициту научения. При застревании в мастурбаторном опыте у мужчин и женщин не только возникают сложности с прохождением копулятивного цикла (полового акта) с партнером, но и само формирование партнерства ставится под сомнение. Иногда мужчине или женщине с задержкой на эротической стадии все же удается сформировать пару, но им трудно реализовать партнерство из-за сексуальных сложностей. Оргазмический опыт мастурбации не воспроизводится в партнерском сексе, разрядка в половом акте не происходит, и гармония семейных отношений остается недостижимой.

Причины этого – запаздывание попыток переучиться с мастурбации на партнерский секс, повышенная тревожность личности, коитофобия (боязнь совершения половых актов), сложившаяся на этой почве, отказ менять привычный сексуальный сценарий.

При нормальном развитии юноши стремительно проходят все стадии за несколько лет пубертата (13–17 лет), а большинство девушек остаются на эротической стадии до вступления в брак. За это время девушки социализируются и имеют четкое представление, что для них значит «любовь» и как они «будут любить», поэтому, даже находясь на эротической стадии

развития, к моменту партнерства они потенциально готовы для перехода к сексуальной стадии при совместном сексе.

При недостаточности становления сексуальной стадии появляются серьезные проблемы с формированием партнерских отношений и их основой – партнерским сексом.

Начало сексуальной стадии – это время сексуального дебюта. Это серьезное испытание для юношей и девушек. Чаще всего мотивы сексуального дебюта у юношей – сильное сексуальное влечение, самоутверждение, развлечение, приобретение опыта, у девушек – любовь.

Итак, давайте резюмируем. Нормальное психосексуальное развитие включает три стадии: платоническую, эротическую и сексуальную. Только успешно пройдя через все эти три стадии, личность способна гармонично реализовать свою сексуальность. Недостаточность и застревание на различных стадиях отражаются на всем сексуальном анамнезе личности: на платонической стадии – отсутствие образа партнера; на эротической стадии – бедность сексуальных техник, неприятие себя; на сексуальной стадии – недостаток опыта партнерского взаимодействия.

## Четыре стадии полового акта

Друзья мои! Мало кто знает сейчас, что еще 40–50 лет назад врачи, физиологи, биологи затруднились определить, что такое собственно половой акт, а такой науки, как сексология, не существовало в научном мире.

Уильям Мастерс и Вирджиния Джонсон сделали настоящий прорыв в физиологии, изучив более десяти тысяч законченных половых актов. Они описали различные типы партнерского взаимодействия, развенчали миф о клиторическом оргазме как о проявлении сексуальной незрелости женщины. Они разработали основы секс-терапии: как обогатить совместный сексуальный опыт, вырабатывая новые техники близости, повысить значение эмоционального компонента сексуального сценария, снять обязательность с эрекции, проникновения, оргазма. Их по праву можно назвать основателями и разработчиками науки сексологии. До сих ни одно исследование нельзя сравнить по масштабу и результативности с работой Мастерса и Джонсон.

Так вот первооткрыватели сексологии выделили в половом акте (копулятивном цикле) четыре фазы, всегда присутствующие во всех актах: возбуждение, плато, оргазм и релаксация.

Это открытие воистину было революционным. Дело в том, что до тех пор для многих людей «правильным половым актом» считалось введение полового члена во влагалище женщины и совершение толкательных движений внутри него.

Такой общественный стереотип делал сексуальность многих людей неуспешной. В стародавние времена, еще до закрепления в общественном сознании идеи о том, что сексом заниматься не стыдно, а приятно, продолжительность жизни была небольшой. Мужчины уходили из жизни до того, как утрачивали свою потенцию. Те, кто оставался в строю, долго и безуспешно лечились у психиатров и на общее убеждение в неизлечимости эректильной дисфункции не влияли. Утраченную эрекцию вернуть было нельзя. Это первая проблема. Вторая заключалась в том, что раз половой акт – это введение члена во влагалище, значит, при возникновении каких-либо сложностей нужно лечить сам «правильный половой акт». А это довольно трудно поддающийся терапии этап половой жизни. Это опять же приводило к устойчивому мнению, что эректильная дисфункция – неизлечимый недуг.

После открытия четырех фаз акта перспективы лечения стали значительно яснее. Основную ставку в укреплении полового влечения и достижении устойчивой эрекции теперь делали на прелюдию – процесс возбуждения. Действительно, между состоянием покоя и готовностью провести «правильный половой акт» есть целая ступень, которая доставляет удовольствия ничуть не меньше, а иногда и больше, чем пенетрация. Оказалось, что эрекция возникает не только сама по себе при виде обнаженного тела или при мысли о нем, но и может быть спровоцирована всевозможными техниками и стимуляцией. Это обнадеживающее открытие дало

много шансов тем, кто отчаялся обрести семейную гармонию и распрощался было с сексуальным удовольствием. Более того, утверждение «у меня на нее не встает» стало возможно опровергнуть как раз этой предваряющей игрой.

Ну, что такое «он не встал»? Когда мужчина так объясняет свои чувства, создается впечатление, что половой член обладает собственным интеллектом и самостоятельно принимает решение, на кого ему вставать, на кого нет. А если к процессу подключить искусную прелюдию? Захватывающий петтинг? И при каждом касании наслаждаться удовольствием, которое дарят умелые руки партнера? Тут не только член «встанет», но и душа запоет!

В борьбе с супружеской скукой можно расширять набор приемлемых ласк, открывать новые эрогенные зоны, использовать разнообразные виды стимуляции, менять роли, сценарии и позиции – все это основа сексуального разнообразия.

Теперь попробуем соотнести данные о нормальном половом акте с нашими знаниями о гармоничном сексуальном развитии.

Давайте выстроим такие закономерности. Семья с ограничительным или религиозным типом воспитания, отсутствие сексуального просвещения и подавление сексуальности – выпадение эротической стадии либидо. Недосток фантазии, петтингового и мастурбаторного опыта – техническая бедность прелюдии во время «правильного полового акта». Скупой репертуар половых отношений – отсутствие дополнительной стимуляции полового влечения и эрекции. Снижение потенциальных возможностей мужчины – короткий мужской век. Таким образом, мы видим наглядную связь между гармонией сексуального развития – и успешностью половой жизни. Сексуальный успех и долголетие буквально корнями уходят в разнообразие и буйство юношеского опыта. Чем он ярче и богаче, тем больше шансов на сохранение потенции в зрелом возрасте. Более того, чем интереснее и устойчивее опыт петтинга, тем дольше мужчина сохраняется в строю в период увядания, ведь именно опыт помогает реализации полового влечения, когда эректильная функция теряет качество.

Итак, открытие, что для акта необходима качественная предварительная стимуляция (прелюдия, увертюра или форшпиль), дало новые возможности поддержания эрекции.

Следующая фаза полового акта – плато. Это период между возникновением стойкой эрекции и разрядкой. Архаичное представление о половом акте как о взаимодействии пестика и тычинок, уходит в прошлое. Наше сознание и опыт расширяются. Добрые сексологи «разрешили» какое-то время позабавиться с членом, пока не стало невтерпех. Оказалось, можно продолжать прелюдию и с эрегированным членом, расширяя и углубляя стимуляцию женщины, принимая ее ласки и получая удовольствие. И это тоже важно для укрепления и поддержания хорошей эрекции.

**Оргазм** тоже претерпел революционные метаморфозы. Во-первых, он отделился от эякуляции и стал самодостаточным источником наслаждения вне зависимости от семяизвержения. Во-вторых, оргазм как результат сексуального акта и разрядка разграничился с удовольствием. Старый шаблон полового акта «быстрее-быстрее к оргазму» поменялся на современную установку «получай удовольствие от процесса и не спеши». Во времена стыдливости и под покровом тайны не принято было акцентироваться на удовольствии. Для сохранения приличий нужно было делать вид, что секс тебя совсем не интересует, и тихо про себя переживать оргастический экстаз как случайный незапланированный бонус «этих нелепых телодвижений». Из-за увеличения продолжительности жизни и появления запросов на высокое качество жизни, в котором физическая и сексуальная активности не убывают с годами, изменился и взгляд на сущность полового акта. **Удовольствие** как наслаждение от приятных прикосновений и стимуляции «рабочих» эрогенных зон вышло на первый план и отъяло у оргазма часть его задачи – услаждать плоть. Люди захотели отсрочить оргазм и продлить удовольствие. Как? Обогащая прелюдию и варьируя позы и способы стимуляции во время фазы стабильной эрекции – плато.

С чем ничего нельзя сделать, так это с оргазмом. Он как был, так и остается высшей точкой чувственной улады. Он по-прежнему сильно зависит от эмоционального накала любовников и означает момент полной сексуальной разрядки. Но и оргазмом, как оказалось, можно управлять. Все те же разнообразные сексуальные практики, аудио- и видеостимуляция, всевозможные игрушки и ролевые взаимодействия могут усилить оргазм и окрасить его в новые тона.

Релаксация – это момент невосприимчивости к началу нового копулятивного цикла. Встречали латинское выражение «всякое животное после совокупления печально»? Это не об инфекциях, передаваемых половым путем, или о незапланированной беременности. Так отражается состояние обмена энергиями и медитативного интравертного отрезвления. В стадии релаксации любовники словно вновь находят себя в состоянии «здесь и сейчас». Они становятся способны воспарить над своими базовыми потребностями и подвергнуть происходящее абстрактной оценке. Что я делаю в постели с этим человеком? Действительно ли удовольствие от происходящего стоит затраченных усилий и вложенной энергии? Да и было ли удовольствие? Позитивные ответы на все эти вопросы человек воспринимает как **удовлетворение** половым актом.

Удовольствие, оргазм и удовлетворение – это разные источники чувственного наслаждения в сексе. Если они совпали в одном половом акте, индивид оценивает акт как успешный, гармоничный и качественный. У личности есть шанс компенсировать выпадение одного из компонентов другими. Так, недостаток оргазма у женщины может с лихвой окупаться удовольствием, которое ей доставляют ласки мужчины, и удовлетворением, которое вызывает у нее половая жизнь в целом. Это же относится и к пожилым мужчинам, у которых меньше возможностей получить оргазм. Удовольствие от обладания женщиной и удовлетворение самим наличием половой жизни и довольной партнерши восполняет нерегулярность оргастической разрядки.

В то же время выпадение удовольствия при жалобах на слабый и неощутимый оргазм создает хороший потенциал в терапии этого расстройства. Освоение сексуальных техник и адекватное поведение в постели повышают градус удовольствия, а с ним и яркость, и выраженность оргазма.

А вот если от сексуального опыта остается чувство неудовлетворения, несмотря на удовольствие и оргазм в процессе полового акта, это свидетельствует о нарушениях партнерского взаимодействия и внутриличностных конфликтах. Это прямой признак партнерских дисфункций, которые нужно решать не только в совместной работе с сексологом, но иногда и с психологом или семейным терапевтом.

Таким образом, сексуальность и сексуальный опыт – это неотъемлемая часть разносторонней человеческой личности. Преуменьшение, так же как и преувеличение ценности и значения секса, приводит к личностной и партнерской дисгармонии. Естественное и ровное отношение к сексу закладывается в подростковом возрасте. Гармоничное сексуальное развитие личности возможно, если окружение относится позитивно к ее сексуальности: предоставляет необходимую информацию о сексуальности и физиологии (просвещение), не подавляет естественные физиологические процессы, равно как не делает избыточного акцента на их наличии.

## Глава 3. Девственность и целомудрие

### Немного истории, физиологии и развенчания мифов

Наверное, нет такого состояния организма, которое было бы окружено столькими мифами и стереотипами, как девственность.

До самого конца XX века потеря девственности ассоциировалась не только с началом половой жизни, но и символизировала трансформацию личности и мистический «переход» из девичества в женский мир плотских радостей.

К началу нашего века девственность больше не синоним непорочности, целомудрия, чистоты, не признак неискушенности ее обладательницы в сексуальных вопросах. Почему? Дело в том, что общение в социальных сетях, распространение мастурбации в подростковой среде и утрата парных функций сексуальности создают условия для сексуального просвещения и научения еще до того, как случается сексуальный дебют.

Такое драматическое определение – «потеря девственности» – характерно не для всех культур нашей многоликой планеты. Девственность значима только для стран авраамических религий, воспринимающих мир сквозь призму учения Иисуса Христа, Моисея или Мохаммеда. Телесная нетронутость в этих религиях служит символом непорочности и отражает состояние души, соединенной с Богом и уподобленной Ему. Потеря чистоты возможна только в благословенном состоянии – браке. Интересно, что цель жизни религиозного человека – служение Богу. В добрачный период обязательное условие – сохранение чистоты, в супружестве служение продолжается через брачные обязанности. В пространстве авраамических религий наличие у женщины девственной плевы служит прямым доказательством ее непорочности и целомудрия.

На сегодняшний день только в мусульманских странах сохранилось столь строгое отношение к целомудрию девушек. В современном Израиле и в христианских странах практика свободных отношений и гражданского брака довольно распространена. Девственность стала делом личного благочестия ее обладательниц, и общественное осуждение и брачная невестребованность не висят дамокловым мечом над девушками, не сберегшими свою «девичью честь».

А как было в других культурах? В Древнем Риме женщины лишались девственности перед браком во время торжественного обряда в храмах. В Индии девственная плева у девушек – признак недостаточной гигиены, поэтому родители лишали девственности новорожденных девочек при подмывании. А в странах Океании девственность – позор для девушки, так как обозначает ее невестребованность и неприспособленность к любовным утехам. Раз девушка – девственница, значит, она не умеет вести себя в обществе мужчин и поэтому не набралась опыта. Значит, и для потенциального жениха она недостаточно хороша. Поэтому юные девушки стараются избавиться от девственности как можно скорее, чтобы занять достойную позицию среди других невест.

Сегодня среди различных кросс-культурных версий существует и рациональный, научный взгляд на девственность. Физиологически девственная плева, или гимен, – это тонкая пленка, отделяющая полость влагалища от окружающей среды. Она несет барьерные, защитные функции и необходима для сохранения влагалищной микрофлоры в состоянии равновесия. В организме все целесообразно. У девочек от рождения до пубертата (полового созревания) уровень эстрогенов недостаточно высок для того, чтобы поддерживать вызревание и жизнедеятельность молочнокислых бактерий, населяющих влагалище здоровой половозрелой женщины. И девственная плева выполняет роль естественного барьера, препятствующего проникновению условно-патогенной флоры из окружающей среды. К тому времени, когда девушка

готова потерять девственность (в период полового созревания), ее эстрогеновый фон уже достаточно высок для того, чтобы поддерживать нормальное «экологическое равновесие» во влагалище, и необходимость в естественном барьере отпадает. Девушка лишается девственности (процесс разрыва девственной плевы называется «дефлорация»), но ничего другого не теряет, ведь теперь благодаря эстрогенам кислая среда и молочнокислые палочки защищают влагалище от колонизации неблагоприятной флорой.

Гимен представляет собой тонкий слой соединительной ткани с одним или несколькими небольшими отверстиями, через которые менструальная кровь во время ежемесячных выделений истекает наружу. Такая дырявость физиологически целесообразна. Полное заращение девственной плевы – серьезное гинекологическое заболевание, требующее госпитализации и оперативного вмешательства.

Итак, давайте сосредоточимся на том, что тонкая пленка из соединительной ткани легко рвется. Это означает, что нарушение девственной плевы в результате первого полового акта, мастурбации или неаккуратного введения тампона легко исполнимо и часто безболезненно. Примерно каждая третья дефлорация безболезненна, бескровна и незаметна для владелицы девственной плевы.

В остальных случаях дефлорация может сопровождаться более или менее интенсивными болевыми ощущениями и кровотечением различной степени выраженности: от нескольких капель до мажущих кровянистых выделений на протяжении нескольких дней.

С возрастом ткань девственной плевы теряет эластичность и становится более плотной и толстой, поэтому рвется не так легко и малоболезненно, как у девушек 18–25 лет. Это придает процессу лишения девственности зрелой девушки некоторую специфику.

Казалось бы, духовное значение девственной плевы утрачено, особенности физиологии раскрыты и доступны. Но менталитет обывателя по-прежнему наделяет девственную плеву таинственными свойствами. Поэтому ее ликвидация до начала половой жизни требует достаточных оснований.

Есть несколько стереотипов, связанных с девственностью и будоражащих умы исследователей интернета.

Так, сегодня, когда вся информация об абортах доступна в полном объеме и люди знают, что аборт – это не просто безобидный способ восстановить менструальный цикл, но и риск будущего бесплодия, гинекологических осложнений, не говоря о том, что это бесцеремонное прекращение зародившейся жизни, многие девушки наивно полагают, что сохранение девственной плевы – гарантия предохранения от беременности. На самом деле сперма может затечь через отверстия в гимене и вызвать зачатие. Причем затекание спермы возможно при семяизвержении в процессе и анального коитуса (то есть в анальное отверстие девственницы), и вестибулярного (в пространство между бедер, между ягодиц).

В противоположность стремлению сохранить анатомическую целостность девственной плевы, существует идея, что гимен – физиологическая помеха для нормального психосексуального развития. И если до некоторого возраста сохранение девственности физиологически оправдано, то на определенной стадии личностного развития оно просто архаично и комично. Отсюда рождается убеждение, что сохранение девственности вредно женщине, что «для здоровья» и «от прыщей» надо кого-то «иметь» для секса. На самом деле девственницы имеют меньший шанс заразиться венерическими инфекциями, в том числе и вирусом папилломы человека, который, как известно, может привести к раку шейки матки. Вероятность получить незапланированную беременность у девственницы, безусловно, ниже, чем у женщины, практикующей незащищенные вагинальные контакты.

Еще одно мифообразующее утверждение гласит, что дефлорация – это болезненный и кровавый процесс. Это неправда. Примерно треть девушек переживает бескровную и безболезненную дефлорацию. К сожалению, эта статистика порождает у искателей девичьей чистоты

и непорочности деструктивную мысль, что если девушке не было больно и на простыне не расцвела роза, значит, она не девственница. Не он первый в цепочке ее приключений.

Очередной миф, окружающий девственность, – это связь девственной плевы и сексуальной невинности. На самом деле, девственность девушки – это символ чистоты и непорочности, то есть целомудрия. Это состояние души. А сохранение девственной плевы, наоборот, может сочетаться с достаточно зрелой сексуальностью. Существует богатая палитра сексуальных техник, практикуя которые можно иметь одновременно и развитую чувственность, и оргастическую достаточность, и целостную девственную плеву.

Плавно вытекает из предыдущего то заблуждение, что девушка без девственной плевы – нецеломудренна. На самом деле некоторый процент девушек не имеет девственной плевы, или плева настолько эластична и растяжима, что при пенетрации не ощущается преодоление препятствия. Тогда окончательный разрыв плевы происходит уже в родах. А чистота и непорочность, как мы уже говорили, категории совсем другого порядка и характеризуют скорее духовное состояние девушки, чем ее физиологический статус.

Есть и еще одно общественное убеждение, достойное упоминания на страницах этой книги. Это идея, что для счастливого брачного союза обязательно нужна жена-девственница. Дескать, она и чистая, и, если что, не сможет сравнивать своего мужа ни с каким другим мужчиной. Да, материала для сравнения у такой девушки, действительно, нет (если, конечно, ее девственность – не результат тонкого расчета, когда девушка практикует внегенитальный секс и сохраняет гимен). Но часто девственность бывает признаком некоей подавленности сексуальности и задержки сексуального развития, и в этом случае таких искателей девственниц ждет жестокое разочарование. Дело в том, что те же причины, что были у сохранения девственности во взрослом состоянии, лежат и в основании супружеской холодности и сексуального безразличия: низкое половое влечение, бедность сексуальных фантазий и техник, закомплексованность, неприятие собственной телесности и телесности партнера, подавление сексуальных желаний. Нужна ли такая жена?

И, наконец, мы приблизились к последней, скандальной идее, связанной с девственностью, – телегонии. Телегония – это недоказанное учение о том, что женщина «генетически запоминает» следы половых партнеров. В мировой сети бушует целая телегоническая истерика. Множество людей распространяет информацию о том, что генетический материал первого мужчины, извергнувшего семя в половые пути женщины, остается там в малоизученных тайниках навеки, и все потомство этой женщины неизбежно будет нести черты не биологического отца, а того первого мужчины. Так в наказание за утрату девственной чистоты женщина будет производить на свет потомство не своего мужа, а человека, который ее совратил.

На самом деле сперматозоиды выживают в половых путях женщины, по разным данным, до семи дней, чаще всего три-пять дней, и за это время успевают (или не успевают) соединиться с яйцеклеткой и образовать новую жизнь. Оплодотворение – это смешение мужских и женских гамет, которое подразумевает возникновение новой биологической особи, максимально отличающейся от родителей по набору генетического материала. Природой заложено так, чтобы наши дети были «другие», – это залог выживаемости грядущего поколения. Поэтому непохожесть детей на своих родителей – это не торжество телегонии, а залог успешной реализации нашими потомками своего наследственного потенциала.

Но многие мужчины боятся взять в жены «испорченную» женщину, которая принесет потомству чужие гены. На самом деле 8–10 % мужей (из тех, кто задавался этим вопросом) воспитывают детей, которых считают своими, но которые оказываются детьми совсем других биологических отцов. Особенно часто это касается первенцев.

Нет, телегония не виновата в социальных пороках общества. А получить чужеродный генетический материал в семье можно, даже обвенчавшись с девственницей и будучи хорошим и порядочным, и даже горячо любимым мужем.

## Поведенческие стратегии сохранения девственности

Итак, девственность лишилась символического значения перехода из одного состояния в другое. Но по-прежнему необходимо обоснование, почему надо ее сохранять или избавляться.

Можно выделить несколько причин сохранения девственности: соответствие духовному состоянию – целомудрию, сексуальная подавленность и стратегический выбор при определенных формах половой жизни.

Девственность целомудрия соответствует платонической стадии сексуальности, когда важен эмоциональный, личностный аспект отношений, восхищение партнером, признание его эксклюзивности, переживание острой влюбленности, иногда неразделенной – из-за расстояния, возраста, социального статуса влюбленных. На платонической стадии чувства влюбленного не сводимы к сексуальным желаниям, чувственные порывы неосознанны и не формируют четких сексуальных фантазий. Именно поэтому девственность в этот период – естественное и логичное состояние человека с пробуждающимися в глубине души смутными желаниями, еще не вполне созревшими до четко очерченных потребностей сексуально развитых взрослых людей.

Девственность целомудрия – это нормальная стадия зарождающейся сексуальности. Она отличается от мировоззренческой девственности, характерной для целомудренных подростков обоего пола из семей, которые придерживаются религиозного типа воспитания. Таких подростков целенаправленно учат произвольно сдерживать разжигающие плоть мысли, ограничивают доступ к стимулирующей аудио- и видеоинформации. Как правило, взрослые люди, вышедшие из таких семей, не могут вспомнить, что именно им запрещали, как конкретно действовали или что говорили их родители. При просьбе припомнить, каким образом, будучи подростками, они узнали о необходимости сдерживать свои «греховные» потребности, чаще всего я получаю ответ: «знали, и все». Получается, что образ жизни семьи и общее стремление избегать тем, касающихся сексуальной тематики, приводит к стойкой табуированности половых вопросов. А нет вопросов, нет и ощущений.

Такой фундамент из ограниченной, подавленной сексуальности впоследствии приводит к рестриктивному типу сексуального поведения в партнерском сексе. Это означает, что привычка избегать сексуальных тем сохраняется и во взрослом состоянии. Вопросы и чаще всего проблемы сексуальной жизни относятся к «неназываемым», поэтому их трудно осознать, преодолеть и привести сексуальность к гармоничному партнерскому знаменателю.

Например, мужчина, прошедший школу такого воспитания, не склонен углубляться в эмоциональные аспекты интимной близости, тяготеет к шаблонному сексуальному сценарию, скуп в предварительных ласках и глух к потребностям и запросам женщины.

Женщины, вышедшие из такого рода семей, чаще всего жалуется на сексуальную холодность, наступившую сразу после заключения брака или рождения первенца. Но иногда при благоприятном стечении обстоятельств им удается постепенно пробудить чувственность и раскрыть сексуальный потенциал, заложенный природой.

Следующий заслуживающий внимания тип девственности – ее выражение как сексуальной самодостаточности. Мужское либо женское самоудовлетворение восполняет все сексуальные потребности и снимает мотивацию поиска партнера. Сексуальная жизнь проходит в форме мастурбации, единственная сексуальная стратегия – моносекс. Такое сохранение физической девственности может быть как переходным этапом между детской невинностью и взрослой сексуальностью, так и единственным видом половой активности. В последнем случае научение партнерскому сексу и адаптация к партнеру бывают затруднены, а иногда и невозможны.

Есть вариант, характерный для хитрых и расчетливых девушек. Просторы интернета наводняют сведения о телегонии и ценности девственной плевы для будущего брака. Поэтому

многие девушки хотят быть в тренде и соответствовать социальному заказу на чистоту и непорочность.

А есть ли связь девственности и счастливого супружества на самом деле? Некогда целомудрие невесты было связано с ее чистотой и означало неискушенность. Будущая жена могла иметь представление о таких обязанностях супруги, как ведение дома и воспитание детей, но о таинствах телесной близости не принято было говорить во все времена. Единственно доступным опытом для женской сексуальности было познание мужа. Его стиль сексуального поведения, его потребности, его физиологические и анатомические особенности женщина воспринимала, не сравнивая его с кем бы то ни было.

Современное стремление сохранить внешнюю сторону целомудрия (наличие девственной плевы) порождает внегенитальные сексуальные практики (петтинг, неккинг, анальный, оральный секс). Изопренное стремление обойти влагалище без ущерба для себя и партнера – это всегда богатый сексуальный опыт. Девушки развивают сексуальную чувственность и изобретательность в любовных играх. У этого способа поддержания девственности есть только один серьезный недостаток – сложности адаптации к вагинальному партнерскому сексу и формирования будущей супружеской сексуальной гармонии. Сама возможность сексуального удовлетворения от вагинальной пенетрации, то есть тот самый пресловутый «вагинальный оргазм», также сомнительна.

И, наконец, нельзя обойти вниманием девственность как состояние сексуальной неразвитости. Такой тип сохранения девственности свойственен и юношам, и девушкам. Психологические, эмоциональные, физиологические блоки, усвоенные в процессе воспитания, которое ограничивало естественные проявления сексуальности, тормозят интерес к сексу и подавляют сексуальное влечение. В этих случаях попытки мастурбации и приобщения к сексуальному опыту возможны, но безуспешны, и часто сворачиваются с выводом «мне не понравилось». В будущем такие люди проявляют асексуальность в добрачный и поздний брачный период, в браке реализуют только репродуктивный тип сексуальности, то есть подстраиваются под необходимость зачатия детей. Фригидность, утрата интереса к интимной близости, сексуальная отстраненность – как правило, закономерное следствие такого типа сохранения девственности. Бедные сексуальные фантазии и мастурбаторный опыт таких людей свидетельствуют о низкой потребности в реализации либидо. Иными словами, чем меньше юноша занимается мастурбацией, тем хуже у него развита сексуальность и ниже потенциал ее развития в будущем. Этот парадоксальный факт был доказан многими учеными (исследования У. Мастерса и В. Джонсон, Г. Васильченко, Лав-Старовича): сексуальная неразвитость свидетельствует не о повышенной приверженности к целомудрию, а о проблемах в сексуальном развитии.

## Глава 4. Современный взгляд на дефлорацию

«Дефлорация» – это латинское слово, несколько академичное: оно звучит примерно так же, как «социализация» или «империя». Думаю, большинство мужчин, лишивших девушек невинности, не задумывались над тем, что они производят дефлорацию.

Итак, дефлорация – процесс разрушения девственной плевы. Это действие окружено не меньшим количеством мифов, чем девственность. А между тем отношение к девственности во многом определяет отношение к дефлорации.

Социальные оттенки разрушения девственной плевы зависят от обстоятельств дефлорации и ее цели.

Существует такое физиологичное решение проблемы, как самостоятельная дефлорация. Девушка, которая «и жить торопится, и чувствовать спешит», может отважиться на собственноручное членовредительство. Такое встречается у развитых в сексуальном смысле девушек с богатым опытом мастурбации, которые стремятся получить сексуальный опыт при отсутствии партнера. В подобной ситуации желание полноценного секса может не находить отклика у мужчин. Девушка 15–16 лет с высокими сексуальными запросами (а такие девушки бывают!) может отталкивать зрелых мужчин, которые боятся последствий связи с несовершеннолетней, ее сексуальных порывов, неуравновешенности и юношеского максимализма. А ровесники, как ни удивительно, попросту сторонятся такой девушки. В возрасте гиперсексуальности (14–18 лет) разрывающие плоть сексуальные желания, преследующие подростков повсюду, сочетаются с колоссальной зажатостью, отсутствием навыков контрацепции, неумением общаться с представителями противоположного пола и строить партнерские сексуальные отношения. И это нормально и правильно! Не будем забывать, что инкубация сексуального желания соответствует платонической и эротической стадиям становления сексуальности. Половое влечение должно выстояться, вызреть, чтобы дать толчок развитию зрелых партнерских отношений.

Все это служит естественным тормозом для формировании пар, и сексуальные контакты в этом возрасте, как правило, разовые, безответственные и анонимные. Поэтому, чем более развита девушка и чем определеннее ее сексуальные запросы, тем опаснее тактика ее потенциальных партнеров-ровесников. И необходимость дефлорации – дополнительное препятствие для осуществления сексуальных намерений.

Многие юноши серьезно и справедливо полагают, что если лишат девушку девственности, то ответственность за ее будущее ляжет на их плечи. Многие, да почти все, к такой ответственности не готовы, поэтому не торопят девушку расстаться с девственной плевой, успешно сочетая мастурбаторный опыт с петтингом. Вот поэтому самостоятельное преодоление этого неудобного физиологического барьера – естественное и закономерное развитие сексуальной любознательности девушки. Нет девственности – нет и препятствий для эротических экспериментов.

Существует общественный стереотип, что мужчина, не имеющий опыта пенетрирующих вагинальных контактов с женщиной, остается девственником. Формально лишение девственности – это парный половой акт. Но, в отличие от женщины, мужчина, успешно мастурбирующий свой член, владеет механикой процесса. Этапы возбуждения, плато, разрядки и релаксации ему знакомы. Фактически парный опыт нужен лишь для адаптации моносексуальности к партнерским отношениям, но мало что изменяет в самом процессе получения удовольствия. Поэтому запомните: взял в кулачок свой член – и ты уже не девственник, а онанист.

Не будем забывать о таком логичном и естественном порядке вещей, как дефлорация при начале половой жизни. Она может как служить познавательным целям, так и быть закономерным проявлением эмоциональной близости партнеров, дозревших до нормативного вагинального контакта. Оба эти варианта – последовательные этапы развития сексуальности у партне-

ров. Часто случается, что один из партнеров чувствует себя готовым попробовать взрослый секс, тогда как другой пока откладывает его. Как правильно выстроить стратегию при таком несоответствии? Желательно не форсировать это событие и дожидаться, когда оба участника любовной игры почувствуют себя готовыми.

Если не углубляться в стратегии сохранения девственности, рассмотренные в предыдущей главе, то момент для дефлорации наступает с началом законных супружеских отношений. Этот тип дефлорации отличается от предыдущего тем, что здесь нет груза ответственности за решение расстаться с девственной плевой. Дефлорация ассоциируется с началом взрослой жизни. Получая официальное разрешение на половую жизнь, партнеры освобождаются от моральных запретов. Но и такой вариант не всегда соответствует физиологической и психологической зрелости партнеров и готовности к сексуальным отношениям. Это лишний раз подчеркивает, что истинная гармония достигается внутренними установками, а не внешними рамками.

Таким образом, дефлорация не всегда бывает проявлением парности сексуальной функции, может служить этапом самопознания и получения сексуального опыта при мастурбации.

Не менее значимы в подростковой и юношеской среде и стереотипы в отношении процесса дефлорации.

Например, многие убеждены, что дефлорация – это всегда болезненный и кровавый процесс. Есть кровь – значит, дефлорация свершилась и девственная плева была в наличии. Нет крови – значит, девушка уже была лишена девственности. Это пугает и юношей, и девушек, и в результате дефлорация иногда неоправданно затягивается. На самом деле каждый третий случай происходит без крови и боли. А в остальных случаях чаще всего бывают моментальные болевые ощущения и минимальная потеря крови. Главное, не заикливаться на психологическом значении своих ощущений.

Известно, что дефлорации достаточно, чтобы забеременеть. Это правда. Дело в том, что дефлорация чаще всего совершается во время максимальных гормональных всплесков и у мужчины, и у женщины. Кроме того, на юных участниках этого процесса еще не сказались вредности жизни (курение, переедание, употребление трансгенных жиров, алкоголя, труд на вредном производстве), поэтому их организмы отлично подходят для моментального зачатия.

На вероятность зачатия влияет и социально-экономическое развитие региона. Там, где уровень жизни выше и дети взрослеют позднее (образование занимает более долгий срок), момент наступления социальной зрелости отдален, и последствия раннего начала половой жизни не так заметны. Так, например, в Центральной Африке на подростков приходится 1,5 % всех беременностей, а в Южной Корее – 0,3 %. Но это не опровергает тот факт, что беременность наступает легко, беспрепятственно и нежеланно. И самое необъяснимое, что при всеобщей осведомленности о том, что от вагинального секса могут случаться дети, неискушенные участники процесса не делают ничего, что может предотвратить незапланированную беременность. Как правило, при первом половом акте не используются никаких средств контрацепции. Так что вместо счастливого осознания себя женщиной, нового опыта интимности с партнером и пробуждения своей сексуальности девушка страдает от неврастении и тревожности на почве страха забеременеть.

Распространены неоправданные страхи, что совершить дефлорацию – это трудно и нужно обладать специальными знаниями. Множество подростков ищет на форумах ценнейшую информацию о том, как же дефлорировать девушку и как освоить подходящую технику. На самом деле лишение девственности ничем не отличается от обычного полового акта. Но интерес молодежи к «технике дефлорации» побудил меня наконец составить учебно-методическое пособие по лишению девственности (смотри ниже).

Многие юноши уверены, что дефлорация – это почетно, так как означает, что их девушка чиста. При этом сексуальная зрелость – виртуозное владение техниками петтинга, мастур-

бации, внегенитальных контактов – игнорируется. В итоге оказывается, что «девственница» успела приобрести столько опыта с помощью рта или анального отверстия, что вагинальный контакт для нее затруднен из-за его физиологической ненужности.

Очень часто богатый опыт внегенитального интимного общения сочетается со множеством страхов и комплексов у девушки: страх забеременеть, страх боли во время дефлорации, чувство вины за свои сексуальные аппетиты, страх разоблачения (мама силком отведет к гинекологу, и раскроется ее опытность). Частенько такие девушки имеют массу разнообразных и неожиданных эрогенных зон. А вот юноши, которые стремятся найти девственницу, но игнорируют петтинговый и мастурбаторный опыт или не знают о нем, начинают половую жизнь с вагинальной стимуляции. В итоге юноша, особенно неискушенный в искусстве прелюдий, старается вызвать возвратно-поступательными движениями члена хоть какой-то отклик в вагинальных рецепторах партнерши, а она ничего не чувствует. Она и не может чувствовать. Все оргастические условно-рефлекторные связи идут у нее другими маршрутами, и нужны длительная адаптация, научение и очень большое доверие между партнерами, чтобы соединить его желание нормативного вагинального полового акта и ее опыт и возможность получить удовольствие от внегенитальных ласк.

Следующий непохожий на реальность стереотип утверждает, что дефлорация автоматически знаменует собой начало гармоничной сексуальной жизни. На самом деле лишение девственности не означает сиюминутного пробуждения чувственности. Напротив, болевые ощущения, которые испытывает девушка, требуют некоторой паузы в отношениях. После дефлорации должен последовать этап чуткого, нежного и очень аккуратного приобщения девушки к миру сексуальных утех.

Бытует и стойкое убеждение, что дефлорация – это безопасно. Однако даже попытка дефлорации способна привести к заражению инфекциями, передаваемыми половым путем. Последствиями может быть острый цистит, хронические незаживающие трещины в области задней спайки влагалища, герпетическая инфекция и другие заболевания. Для того, чтобы заболеть инфекциями, передаваемыми половым путем, бывает достаточно одной попытки. Поэтому будьте бдительны! Сексуальная востребованность и оргазмы – это хорошо, но и голову не надо терять. Презерватив – защищает от 99 % инфекций, передаваемых половым путем.

А теперь рассмотрим под микроскопом наших умозаключений обратный акт – рефлорацию. Если вы ошиблись с партнером и ступили не на тот путь, то все поправимо. Медицина к вашим услугам. Рефлорация – плевое дело. Если что, всегда можно подарить свою невинность партнеру еще раз. На приеме у врача чаще всего называют три причины для проведения гименоластики: сюрприз для любимого человека в первую брачную ночь, восстановление девственной плевы после изнасилования, мусульманские требования к «невинности и целомудрию».

Однако гименоластика – не такое уж простое дело. Какие здесь могут быть ограничения? Хирургическая операция, даже проведенная под местной анестезией, имеет свои последствия – заживление раны и восстановление в послеоперационный период. Никому без особой нужды не нужно их проходить, так как это дает риск осложнений и дополнительную нагрузку на организм. Несколько рефлораций истощают остатки девственной плевы, собранные для пластики, поэтому осложнением такой операции может быть серьезное кровотечение. И наконец, мусульманский запрос... Зачастую повторные рефлорации выполняются как раз мусульманкам. Девушки в черных платках тоже хотят быть современными и востребованными и не прочь поучаствовать в промискуитете. Оральный и анальный секс, которым занимаются такие девушки, никак не контролируется. Но когда приходит время замужества и требуется задорого продать невинность, они частенько вместе с мамами обращаются в медицинские клиники, как в ремонтный сервис.

В общем, операция эта возможна.

Таким образом, можно сказать, что дефлорация претерпела идеологические метаморфозы – от этапа пробуждения чувственности и наступления зрелости до самостоятельной ликвидации остатков детства. Лишение девственности вызывает сложности в технике ее совершения и отражает некую фрагментарность знаний о собственной физиологии, которые есть у подростков.

## **Методическое пособие для юношей и девушек: как преодолеть барьер девственности**

Я умышленно избегаю слова «невинности», потому что уже говорила на страницах этой книги, что невинность – это состояние совсем другого порядка.

Итак, не делайте дефлорацию самоцелью сексуального поведения и опыта. В юном возрасте объятия, поцелуи, прикосновения, тактильные взаимодействия очень долго могут быть самодостаточным способом выразить свою любовь и сексуальное влечение. Практикуйте дефлорацию только в тот момент, когда чувствуете, что точно к этому готовы. При этом помните, что степень готовности партнеров может быть разной. Иногда юноша настаивает на пенетрации, а девушка боится забеременеть, боится сделать взрослый шаг и преодолеть барьер стыдливости. Если срабатывают внутренние тормоза – послушайте интуиции. Помните о том, что в момент, когда дефлорация станет неизбежной, она произойдет естественно и по взаимному согласию. Возможна и обратная ситуация: девушка торопит коней, чувствует себя готовой к зрелым, взрослым отношениям, а юноша боится ответственности, или болевой реакции партнерши, или просто не уверен в своих половых возможностях и уклоняется от вагинального контакта. Будьте чутки друг к другу. Дефлорация – неизбежный, но не срочно необходимый атрибут доверительных сексуальных отношений.

Но если уж вы решились, то подготовьтесь к дефлорации с полной ответственностью. Постарайтесь вести себя не как овечка на заклании, с которой делают что хотят, а с полным осознанием происходящего и возможных последствий. Поэтому несколько презервативов (желательно уметь их использовать еще до самого акта – потренируйтесь!), заранее купленный лубрикант, обстановка, исключая появление нежелательных свидетелей, взаимное доверие, когда по первому вашему слову партнер готов остановиться, – лучшие друзья успешной дефлорации.

**Что должны знать девушки.** Дорогие дочки! Если вы практикуете половые отношения с мужчиной, чувствуете себя созревшей до такой степени, что готовы вступить в половую жизнь и стабильно в ней участвовать, а дома продолжаете играть роль маленькой девочки, далекой от сексуальности, то оставьте этот самообман для строгой мамы и не тешьте им себя. Сказали «А», говорите «Б». Если вы начали половые отношения – явитесь к гинекологу за назначением грамотной контрацепции. Оральные контрацептивы – это оптимальный выбор для вашего образа жизни. Всякие иллюзии насчет «одного раза» или «нечасто» лишь приведут к незапланированной беременности. Посещение врача и подходящая контрацепция – ваша забота о себе. Ни мама, которая знать не знает о ваших похождениях и смелых опытах, ни ваш молодой человек, озабоченный только красотой своего члена и как бы без ущерба для собственного «Эго» совершить процесс, не будут заботиться о вашем здоровье и будущем. Только вы сама. Вы уже взрослая девочка.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.