



Эд Уит
Гей Уит

**Предназначено для отрады.
Тайна, открытая двоим**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=2447475

*Предназначено для отрады: Тайна, открытая двоим : Мурм.; СПб.; 2004
ISBN 5-88869-174-7*

Аннотация

Книга рассчитана на всякого, кто состоит в браке (или готовится заключить брачный союз) и желает найти правильное медицинское освещение супружеских сексуальных отношений в рамках библейского вероучения.

Содержание

Предисловие	4
Благодарности	6
Предназначено для отрады	7
1. Предназначено для отрады	7
2. Уясняем замысел Божий	11
3. Отлюбив, не полюбишь заново?	18
4. Познаем основы	24
Женские половые органы	24
Менструальный цикл	36
Оплодотворение и возникновение беременности	38
Девять месяцев беременности	40
Рождение	42
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Эд Уит, Гей Уит

Предназначено для отрады.

Тайна, открытая двоим

Предисловие

Книга «Предназначено для отрады» появилась на свет как-то неожиданно, почти что вдруг; и не потому, что мне для полного счастья не хватало еще стать автором, просто я владел определенными знаниями и считал необходимым ими поделиться. Ведь эти знания способны самым удивительным образом преображать наше бытие, укреплять супружество, поддерживать тепло домашнего очага. Я признаю основой вероучения все содержание Священного Писания и в качестве семейного врача многие годы наставляю в этом своих пациентов. В последнее время я понял, что консультирование по вопросам брака стало моим призванием. А потребность в такого рода помощи весьма велика. Я выступал с сообщениями по данной теме и консультировал в церквях, колледжах, на семинарах, в других аудиториях. И вот несколько лет назад пасторы христианских церквей попросили меня подготовить серию лекций по технике секса, или, лучше сказать, по искусству полового общения и сексуальным проблемам брака в расчете на христианских слушателей.

Учебный курс лекций в записи на кассетах широко разошелся по стране, о чем говорят ежедневно поступающие в мой офис письма от множества христиан. Дело в том, что мои корреспонденты, прослушав аудиокурс, спешат выложить свои личные проблемы и трудности консультанту, который любит Библию и, как врач, знает способ их разрешения. Вот и пришлось мне собрать материал и опубликовать книгу, чтобы ответить на вопросы, которые чаще всего возникают в браке, – о сексуальной гигиене и профилактике. В этой книге подробно рассматриваются методы коррекции сексуальных расстройств и восстановления гармонии супружеской пары. Так что заинтересованный читатель найдет здесь подробные и конкретные, основанные на библейских принципах предписания, которые я даю своим реальным пациентам.

Я считаю, что огромное число супружеских пар попросту лишают себя того, что Господь предназначил для них. Одни в браке не знают счастья, хотя и сворачивают горы ради исполнения иных своих желаний; другие добиваются его, в глубине души страдая от смутной печали по сладости отношений особого рода, которые до сих пор не связали их с партнерами по браку. Большинству таких христианских пар никто и никогда не читал наставлений ни о том, что в действительности говорит Библия о половом общении, ни о том, что советует медицина по вопросу обретения гармонии и счастья в браке.

Таким образом, наша книга рассчитана на всякого, кто состоит в браке (или готовится заключить брачный союз) и желает найти правильное медицинское освещение супружеских сексуальных отношений в рамках библейского вероучения. Данная тема излагается в книге прямо и с медицинской точки зрения откровенно, причем язык ее прост и деликатен, как и язык самой Библии, целомудренно трактующей интимную близость супругов. Всякий муж и всякая жена смогут претворить в жизнь сокровенные возможности полового общения, если познают замысел Божий в отношении их брачного союза. Цель нашей книги как раз в том, чтобы указать супругам путь к осуществлению этих потенциальных возможностей.

Моя чудесная жена Гей постоянно помогала мне, когда я консультировал больных, проводил семинары, собирал материалы для учебного курса и писал эту книгу. С ее страниц мы хотели бы передать каждому читателю чувство изумления и восторга, которое испытываем

всякий раз, когда видим, что творит Бог в брачном союзе мужчин и женщин, полностью преданных Господу, устанавливающих добрые отношения и приобретающих знания, необходимые для наслаждения истинной близостью. Мы поделимся с вами тем, что нам открылось!

Итак, мы начинаем, а вы, пожалуйста, не забывайте одного потрясающего факта: Сам Бог сделал половое общение супругов источником наслаждения. То, что Он подарил нам, предназначено для отрады.

*Эд Уит, доктор медицины,
Спрингдейл, штат Арканзас*

Благодарности

Гей и я хотим поблагодарить многих дорогих нам людей, которые сообща трудились, чтобы помочь некоему семейному врачу и его жене подготовить к печати книгу «Предназначено для отрады». Глубочайшую признательность мы выражаем Глории О. Перкинс, чей счастливый талант литератора и редактора оказался бесценным и решающим фактором, определившим выход данной книги в свет. Мы преклоняемся не только перед ее способностями, но также перед ее христианской любовью и заботой о ближних. Много счастливых часов мы провели вместе с Глорией и ее замечательным супругом, Дэном, когда вместе молились и оттачивали каждую фразу рукописи.

Мы благодарны Ричарду и Линде Нильсен, Джерри и Сэнди Ноуд и Генри Тейлору, которые тщательно исследовали и подбирали материал для книги; Сузан Вандеруотур и нашей дочери, Мэри Энн, которые добросовестно печатали и перепечатывали эти страницы; и Кейде Грейс, доктору медицины, нашему медицинскому корректору, которая, помимо всего прочего, среди суматохи по подготовке книги существенно помогала мне и в клинике. Труд над книгой не удалось бы завершить, если бы медсестра Джоан Макдоналд и администратор офиса Альма Бизрд не избавили меня от существенной части врачебной работы и не провели бы много сверхурочных часов в клинике, оказывая нашим пациентам необходимое попечение во время моего отсутствия.

Мы особенно признательны Мартину Бэку, который неумоимо трудился над оформлением книги. Дейл Э. Билз была весьма аккуратна в работе над медицинскими иллюстрациями, тогда как ее супруг, Бенни, любезно согласился во время всей суматохи перед выходом книги вести вместо меня занятия в утренних библейских классах для мужей. Советы нашего друга Майкла Кокориса из Далласской духовной семинарии всегда оказывались как нельзя кстати. Всех нас сблизила атмосфера творчества, христианской любви, сердечности и уважения ко вкладу каждого в общее дело.

Великой честью для меня было то, что большую часть рукописи книги рецензировал мой друг, доктор медицины Лемен Кларк, с которым мы знакомы вот уже 20 лет. Д-р Кларк, несомненно, является одним из зачинателей в области сексуальной терапии, и ссылки на полученные им научные данные встречаются в книге во множестве мест.

Любая современная публикация по теме сексуальных отношений в браке так или иначе основывается на выдающемся исследовании, проведенном докторами Уильямом Мастерсом и Вирджинией Джонсон из Исследовательского фонда репродуктивной биологии в Сент-Луисе. В результате их работы в этой сфере у врачей появилась возможность лечить супружеские сексуальные расстройства более эффективно, чем ранее. Некоторые практические советы из нашей книги, которая станет вашим помощником в раскрытии неизведанных возможностей брака, основаны именно на клинических открытиях и методических рекомендациях Мастерса и Джонсон.

В заключение мы благодарим Джоди Диллоу и Дона Мередита из организации «Христианская семейная жизнь» за ободрение и поддержку, оказанную нам в подготовке известного аудиокурса, который впоследствии лег в основу нашей книги.

Эд и Гей Уит

Предназначено для отрады Тайна, открытая двоим

Посвящается сэру Эду Уиту и Глэдис Гибсон Уит, верность и преданность которых друг другу, их великодушие и чистосердечие полсотни лет оставались олицетворением истинной христианской любви

1. Предназначено для отрады

Множество людей – верующих и неверующих – приходят ко мне на амбулаторный прием в надежде найти панацею от интимных проблем в браке. Конечно, как врач, я в большинстве случаев без «лишних» разговоров могу помочь им. Тем не менее я часто испытываю настоящую потребность вначале рассказать им о библейском послании, способном исцелить их раны, восстановить нарушенные связи и заложить надежный фундамент здоровых сексуальных отношений в браке.

Знание и понимание того, что конкретно говорит Бог о каких-либо жизненных явлениях, неизбежно приводит к осознанию усмотренной Творцом целостности, внутреннего единства абсолютно всех сторон жизни. Понимание этого единства жизненных явлений более всего необходимо в той области интимных отношений супругов, где их нездоровые сексуальные установки фактически разваливают семью.

Я знал одного человека, который приходил в ужас при одном упоминании имени Божьего в связи с понятием «секс». Секс в его представлении был всецело отделен от христианской жизни. Половое общение он считал проявлением порока, однако, не имея сил отвергнуть его полностью, испытывал глубокое чувство вины, которая превратила его половую жизнь в бессодержательное и скучное занятие (и с этой оценкой его жена полностью согласилась). Превратное толкование того, что именно Бог установил в отношении секса, подменило интимную близость супругов совокуплением без нежности и удовольствия.

Наряду с этим типичным случаем мне приходят на ум и другие: одна женщина состоит в браке четверть века, но сказать наверняка, что такое оргазм и был ли он у нее хотя бы раз в жизни, она затрудняется; муж и жена в постели огорчают друг друга так, что потом едва разговаривают; у благочестивой христианской пары нет никаких проблем, если, конечно, не считать проблемой безотрадность половых отношений. Можно вспомнить множество других измученных и огорченных людей, чьи супружеские отношения вовсе не радость, а скорее – печаль.

Сколь многое через Слово Бог говорит таким людям! Как у медика, верующего в Христа, у меня есть привилегия передавать Его важное послание супругам, так и не познавшим счастье из-за ошибочных подходов к вопросам половой жизни. Вот основная идея этого послания: по любви Бог дает вам право наслаждаться сексом в браке. Бог был Творцом секса; именно Он придумал половое общение. Никто не мешает вам наслаждаться половой жизнью. Никто не мешает мужу сделать брачный союз с «женою юности» радостным и счастливым. Если вы превратили брак в поле для ведения междоусобной войны, или он стал напоминать тоскливую, невозделанную пустыню, а не место любовных свиданий, то с Божьей помощью все это может перемениться. Как важно понять, что Творец создал совершенный проект брака. Мы способны, не упорствуя в заблуждениях, по своей воле и в любое время, принять его к исполнению, и тогда все перемелется, утрясется и устроится.

Совет, данный в древности отцом сыну и основанный на мудрости Божьей из Прит. 5:18,19, совершенно понятен и нашему современнику: «Источник твой [органы, производящие жизнь] да будет благословен; и утешайся [наслаждайся] женою юности твоей... груди ее да уповают тебя во всякое время, любвию ее услаждайся [удовлетворяйся] постоянно».

Быть может, некоторых читателей удивит, что Библия говорит о половом общении в браке так открыто и восторженно. Более того, почти в каждой книге Библии можно найти те или иные высказывания о сексе. Книга Песни Песней описывает любовные отношения в браке особенно изысканно и утонченно. Однако более всего впечатляет Книга Бытие, книга начала начал, утверждающая, что Бог от вечности думает о супружеской любви. Прочитав первые три главы этой книги о сотворении *мужчины* и *женщины*, мы остановимся на следующих словах: «И увидел Бог все, что Он создал, и вот, хорошо *весьма*». Интересно, что сотворение света Бог оценил как «хорошо», суши и собрания вод – тоже «хорошо», и зелени, рыб, птиц и животных – «хорошо». Но сотворив мужчину и женщину, Бог обращает на это наше внимание такими словами: «И вот, хорошо *весьма*».

При многих «хорошо» только об одном сказано «не хорошо»: «И сказал Господь Бог: не хорошо быть человеку одному; сотворим ему помощника» (Быт. 2:18). Бог немногословно учит тому, что альтернативы браку нет, и лучшего помощника для мужчины, чем жена, быть не может. Отчаянную печаль души вследствие удаления «кости от костей моих и плоти от плоти моей» можно утолить только в присутствии жены. Некая часть Адама пошла на создание Евы, поэтому мужчину без его Евы трудно оценить на «весьма хорошо».

Бог делает соитие едва ли не краеугольным камнем всего устройства брака. Из Книги Бытие видно, что если на первом уроке Бог учил Адама уклоняться от зла (Быт. 2:17), то на втором Он учил его и сотворенную уже Еву тому, как относиться друг к другу в браке: «И потому оставит человек отца своего и мать свою, и прилепится к жене своей; и будут одна плоть» (Быт. 2:24). Творя Еву, Бог отделил ее от Адама. Ныне же Он повелевает им соединиться вновь и стать одной плотью. В то доисторическое время, когда грех и эгоизм, порождение его, не успели еще проникнуть в человеческое сердце, Бог коротко и ясно повелел супругам следующее:

Первое. После заключения брака супруги не должны материально и духовно зависеть от своих родителей. Муж и жена обязаны добровольно и без остатка предаться друг другу, чтобы *все* их потребности удовлетворялись только внутри брака.

Второе. За сохранность брака перед Богом отвечает только муж, поскольку именно он обязан «прилепиться» к своей жене, а не наоборот. В этом контексте слово «прилепиться» значит «нераздельно сплотиться» – так, чтобы каждый из супругов стал частью другого.

Третье. Чтобы стать *одной плотью*, супругам следует сливаться в соитии.

Нагота совершенна так же, как и все остальное, усмотренное для нас Богом: «И были оба наги, Адам и жена его, и не стыдились» (Быт. 2:25). Адам и Ева без тени стыда, смущения или недоверия воспринимали друг друга такими, какими они были в действительности. Половое общение, которое Бог подарил людям, обещало блаженства дружбы, единства и удовлетворенности, и в связи с этим весьма важно отметить, что все описанные события происходили за некоторое время *до того*, как Бог повелел Еве рождать детей (Быт. 3:16).

Необходимо осознать, что мы «дивно устроены» (Пс. 138:14) и что все это – тоже по замыслу Божьему. Познавая те особенности анатомии и физиологии человека, которые обеспечивают сильные и прекрасные физические ощущения совокупного наслаждения мужа и

жены, можно не сомневаться, что Бог предназначил все это для того, чтобы супруги испытывали в браке полную удовлетворенность и гармонию.

Некоторые считают, что половой акт лишился нравственной чистоты, когда в мир вошел грех. Такое понимание неприемлемо, поскольку важное повеление Божье об отношениях супругов из первых глав Книги Бытие подтвердил Иисус Христос на заре нашей эры: «В начале же создания, Бог мужчину и женщину сотворил их. Посему оставит человек отца своего и мать и прилепится к жене своей, и будут два одною плотью... Итак, что Бог сочел, того человек да не разлучает» (Мк. 10:6–9; Мф. 19:5). Христос продолжает эту мысль и в следующих двух стихах гл. 10 Евангелия от Марка, и снова мы находим Его повеления в Еф. 5:31.

По сути дела, соитию в браке придается такое значение, что это заставляет нас думать о нем не только как о прекрасном, возобновляющемся опыте физических переживаний мужа и жены, но еще и о прообразе чего-то более чудесного и свидетельствующего о Боге и Его отношении к нам. Послание к Ефессянам (5:31,32) обстоятельно поясняет: «Посему оставит человек отца своего и мать и прилепится к жене своей, и будут двое одна плоть. Тайна сия велика; я говорю по отношению ко Христу и к Церкви». *Таким образом, правильно и любовно исполняемое и взаимно удовлетворяющее соитие мужа и жены есть откровение великой духовной истины. Эта истина заключается в истории любви, превышающей человеческое понимание, о том, как Иисус Христос предал Себя за нас и как интимно Он теперь связан с Церковью и любит ее (то есть всех, кто верует в Него). Муж и жена, возрастающие во Христе, строят свои интимные отношения на основе взаимной любви и преданности, полностью удовлетворяя друг друга.*

Такое толкование объясняет, почему брачный союз есть единственно возможный для супругов способ познать истинное наслаждение, дарованное Богом. Поскольку соитие мужа и жены – это особый символ, указывающий на бесконечность любви Бога к людям, то к половому сношению следует относиться как к постоянной самоотдаче. Все более мелкое обкрадывает обоих.

Когда речь заходит о сексе, некоторые начинают ежиться от неудобства, поскольку, так или иначе, половое влечение ими трактуется как животное начало в человеческой натуре. Таким людям следует напомнить, что животные размножаются инстинктивно, следуя биологическому побуждению.

Человек же приходит к половому общению как индивидуум, как целостная личность. Из всех созданий только человек способен вступать (или не вступать) в половую связь не под диктовку биологических инстинктов, а на основании свободного и разумного выбора. Муж и жена суть уникальные существа, способные посредством соития достичь духовного единства и глубже познать друг друга. Каждое отдельно взятое половое сношение есть сношение личностное, не простое совокупление тел, но соитие. Доказательством подобного утверждения служит то, что человек – *единственное*. Божье создание, вступающее в половую связь, обратившись лицом к партнеру, и происходит это вовсе не случайно.

Писание напоминает нам, что если мы способны познавать Бога, тем более ничто не мешает нам в соитии познавать партнера по браку – глубоко, возвышенно и сильнее день ото дня. *Познать* – это понятие, которое в Библии характеризует наши отношения с Богом; это слово используется также для обозначения определенных связей внутри сокровенного союза мужа и жены. «Адам *познал* Еву» (Быт. 4:1). Мария, говоря о своей девственности, спрашивала: «Как будет это, когда Я мужа не *знаю!*» (Лк. 1:34). В Мф. 1:25 утверждается, что Иосиф «не *знал* Ее» до тех пор, пока не родился Иисус. Нет в сокровенных связях более нежной отрады, чем подобное *познание* наших возлюбленных. Осознавая то, что близость с брачным партнером символизирует вечные и великие истины близости человека со своим Искупителем, супруги раскрепощаются как никогда ранее, чтобы излить свою любовь друг

другу, в тех неотразимых и благоприятных обстоятельствах, которые создаются во время интимной близости.

Точка зрения Господа выражена в 1 Кор. 7:3–5, где сказано, что муж и жена фактически *обманывают* друг друга, если отказываются от физической близости и утешения. Единственное, что может прервать регулярные половые связи супругов, – это молитвенные периоды и периоды воздержания от пищи в связи с постом, да и то по взаимному согласию и на весьма ограниченное время.

Хотя в Эдемском саду грех нанес человеческой природе серьезный урон и извратил всякое благо (включая и половое общение), тем не менее грехопадение и его немедленные и отдаленные последствия не могли нарушить замысла Божьего в отношении вершины творения. Проект Божий исполнялся и исполняется непрерывным попечением Божиим через Искупителя, Иисуса Христа. Уверовав в Господа Иисуса Христа, люди могут избрать единственно верный путь! Да, наша культура «пропитана» сексом, но это секс, искаженный и низведенный грехом до уровня похоти. Действительно, наша цивилизация погрязла в похоти и так деформировала половое желание, что оно, разрушая установленные Богом преграды, «разбегается», как скот на открытых местах. *Тем не менее наше брачное ложе в очах Божьих свято.* Мы обязаны утверждать именно такое чистое отношение к сексу, поскольку это отношение Божье. В Евр. 13:4 говорится: «Брак у всех да будет честен и ложе непорочно...» Нам следует знакомить наших детей с той позитивной оценкой любви и полового общения, которую Сам Бог оставил на страницах Священного Писания, изображая половые отношения в браке в совершенно ином свете, нежели вне его. Внебрачный секс Бог постоянно и недвусмысленно определяет как зло. Секс в браке поразительно чист. Давайте помнить об этом всегда!

Интимная близость в христианском браке может стать удивительно многогранной, если муж и жена, предавшись Иисусу Христу и обретая в Нем безопасность, становятся одной плотью. Супруги находят побуждение к такому духовному и физическому единению только друг в друге и знают, что такая сокровенная связь установилась между ними навсегда, по крайней мере, пока они живы. Этих переживаний истинного и совершенного единства, чудесного ощущения полноты и завершенности вы просто не поймете, если до сих пор не испытали такого сами. Но когда подобная связь установится между вами, вы не раз обратитесь к Господу с горячей молитвой, прославляя и благодаря Его за то, что Он помог вам обрести друг друга и за полноту любви, которая навсегда связала вас.

Это и должно стать отрадой – да так оно и есть, хотя слова не способны передать всего, что Бог приготовил нам!

2. Уясняем замысел Божий

В поисках сексуального удовлетворения в браке многие осознают, что, даже в совершенстве овладев искусством полового общения, или иначе говоря – техникой секса, им не решить этой проблемы полностью. Несмотря на утверждения некоторых авторов практических руководств по сексу, супружеской паре просто невозможно, во-первых, отделить интимную близость от остальных отношений в браке, во-вторых – эту вроде бы отделенную сущность «сдать в починку». Половые отношения нельзя превратить в нечто наглухо задренное и независимое, готовое к эксплуатации по первому желанию потребителя. Это невозможно, так как все происходящее в жизни супругов неизбежно отражается на физической близости.

Только неукоснительное исполнение замысла Божьего о браке может, как и предназначено Богом, обеспечить осуществление сокровенных возможностей супружества, полное удовлетворение в соитии. И нам прежде всего следует достичь четкого понимания этого замысла. К сожалению, мало кто из нас перед свадьбой проходил необходимое консультирование, так что в большинстве своем мы все натыкались на преграды, по крайней мере в первые годы, пытаясь найти свое счастье в браке. Как семейный врач с 25-летним практическим стажем, я постоянно отмечал тот факт, что к браку, при всем его громадном значении в жизни, люди оказываются подготовленными в наименьшей степени. Разводы теперь стали эпидемией, но молодые пары по-прежнему рискуют и вступают в брак удивительно несведущими в области семейно-брачных отношений. Иногда все ограничивается непродолжительной встречей со служителем перед свадьбой, затем идет продуманная, часто до деталей, церемония бракосочетания, а дальше молодожены сами, методом проб и ошибок, пытаются добиться семейного счастья, между тем родственникам и друзьям остается лишь надеяться на лучшее.

Добрачное консультирование стало существенной частью моего профессионального служения как семейного врача. Такое консультирование является не только предупреждающей мерой, предохраняющей от семейных катастроф; оно также открывает молодым путь к браку, приносящему наслаждение и радость по мере укрепления их любви, способной выдержать испытание временем.

Прежде чем приступить к изучению физических аспектов супружества, хотелось бы, чтобы каждый читатель обратил пристальное внимание на следующие правила, которые в процессе добрачного консультирования я обсуждаю с будущими супругами. В основном я преподаю их обрученным, но те же принципы, несомненно, окажутся полезными и для всех читателей, независимо от того, молодожены они или отметили уже золотую свадьбу. В самом деле, только очень и очень немногие пары так мудры и так опытны, что не найдут в них ничего полезного.

Поскольку далее я собираюсь говорить почти то же самое, что говорю обычно во время добрачного консультирования, то вам, наверное, было бы интересно узнать, как все это происходит. Когда обрученные звонят и просят назначить анализы крови, которые им нужно сдать согласно федеральному закону, я приглашаю их прослушать вместе или по отдельности аудиокурс «Техника секса и сексуальные проблемы в браке». Обрученные должны это сделать *перед* тем, как сдадут анализ крови. Кассеты с записями курса предлагают ясное, тщательно выверенное изложение тех сведений, которые необходимо знать всякой супружеской паре для того, чтобы лучше приспособиться друг к другу; там же даются и специфические советы, касающиеся половых отношений в течение первых недель брака. Данную информацию можно прочесть в гл. 4 – «Познаем основы». Прослушав аудиокурс, жених уже знает о том, что должна делать невеста, а она – что должен делать он, и оба знают о

том, что они все это знают. Многие сомнения и страхи рассеиваются после этого, и брак с самого начала строится на искренних, духовных отношениях, дружбе и взаимопонимании в этой наиболее интимной сфере жизни. Во время визита ко мне жених и невеста проходят необходимое медицинское обследование и задают вопросы, возникшие у них по ходу прослушивания курса. При такой постановке дела мне остается только убедиться, что обрученные узнали все, что им следует знать на первых порах. Кроме того, у меня появляется дополнительное время, которое я могу посвятить обсуждению с ними библейских принципов построения брака. К сожалению, подобная специфическая консультация молодежи, вступающей в ответственный период жизни, чаще всего оказывается первой и последней.

До начала консультаций я даю обрученным буклет, содержащий краткое описание одиннадцати основных библейских правил, соблюдение которых поможет сделать брак счастливым. Точное выполнение этих жизненно важных правил способно восстановить семейно-брачные отношения любой супружеской пары, независимо от того, верят ли они в Христа. Данные Богом принципы может претворить в жизнь всякий человек. Единственная проблема заключается в том, что без веры в Христа соблюдать эти правила последовательно и на протяжении всей жизни просто невозможно. Только в сердце верующего поселяется Господь Иисус Христос и живет Святой Дух, наделяющий христианина способностью делать все согласно ясным установкам Библии.

Вот какие правила мы шаг за шагом обсуждаем с каждой обрученной парой:

1. Отложите немного денег, чтобы безмятежно провести несколько недель медового месяца наедине друг с другом. «Если кто взял жену недавно, то пусть не идет на войну, и ничего не должно возлагать на него; пусть он остается свободен в доме своем в продолжение одного года и увеселяет жену свою, которую взял» (Втор. 24:5).

В наши дни даже трудно представить себе, что кто-то может удалиться от дел на целый год. Тем не менее Священное Писание предлагает совершенно определенную модель поведения молодоженов, которая строится на том, что первые недели брака являются по своему значению решающими. В переводе с еврейского «веселить жену» буквально означает «познать ее и понять, что доставляет ей наибольшее удовольствие в процессе интимной близости».

Если, подобно иным молодым людям, вы собираетесь потратить несколько тысяч долларов на свадьбу, а на «медовый месяц», продолжающийся целую ночь, оставить несколько завалявшихся зелененьких, то я настоятельно советую вам изменить решение. Распределите ваш капитал так, чтобы не войти в долги за то время, которое потребуется для познания друг друга. Во время медового месяца между вами установится такая духовная связь, дружба и такие ясные, понятные отношения, каких не могло быть никогда прежде. Однако если вы не познаете друг друга уже в самом начале брака (как советует Библия), то пройдет некоторое время, и все линии связи между вами просто оборвутся.

Никогда не женитесь накануне поступления в высшее учебное заведение или перед окончанием школы, поскольку и то, и другое требует много времени, денег и напряженного труда. Например, учась в семинарии или медучилище, необходимо интенсивно и сосредоточенно трудиться. Так что запланируйте свадьбу на начало каникулярного периода или очередного отпуска. Сосредоточьтесь друг на друге, чтобы выработать в себе привычку взаимной заботы и сочувствия.

2. Не берите денег в долг. «Не оставайтесь должными никому ничем, кроме взаимной любви» (Рим. 13:8). Брать займы перед свадьбой или вскоре после нее равнозначно тому, что вы добавите, увы, еще одну фразу к брачному обету: «Пока долг не разделит нас». Иными словами, что Бог сочетал, то деньги да не разлучают. Умение или, точнее сказать, неумение

распоряжаться деньгами психологи ставят на первое место в списке наиболее общих проблем брака. Проблема заключается вовсе не в количестве денег, а в отношении к ним или умении обращаться с ними. По опыту консультативной деятельности я могу подтвердить, что чаще всего конфликтуют те, у кого деньги водятся, и значительно меньше – те, у кого их мало.

Данный принцип можно представить в виде совета: «Не бери в долг ради приобретения ненужных вещей». Многие молодые пары влезают в долги, чтобы купить дорогой автомобиль или дом, набитый модной мебелью. Вы будете намного счастливее, если купите только то, что вам по карману, но проведете свободное время вместе, например, ремонтируя свой старый автомобиль, изготавливая самодельную мебель или покупая подержанную.

Мне известна одна молодая пара, которая каждый месяц откладывает деньги на счет в банке, чтобы приобрести автомашину. Только накопив некую сумму, молодые супруги покупают ее и начинают откладывать деньги на приобретение следующей вещи. Они копят деньги под проценты, наслаждаясь той или иной степенью финансовой свободы. Такая свобода – это возможность расходовать свой капитал как тебе хочется, по своему выбору, а не под диктовку ростовщиков. Если вы хотите радовать друг друга и наслаждаться в браке, вкладывайте свои капиталы так, чтобы денег потом хватало на мелочи, которые так приятно делать вместе.

3. Сохраняйте независимость от родни со стороны мужа и жены. Оставьте отца своего и мать. «Посему оставит человек отца своего и мать и прилепится к жене своей, и будут двое одна плоть» (Еф 5:31). В то же время *вам не следует жениться без их благословения.* «Дети, повинуйтесь своим родителям в Господе, ибо сего требует справедливость» (Еф. 6:1).

До того как грех извратил человеческую природу, человек должен был исполнять всего два повеления. Одно из них – не есть от древа познания добра и зла (другими словами, не познавать зла на собственном опыте), второе – не допускать в брак родню! Прозревая сквозь сонм времен и предвидя причины будущих брачных проблем, Бог повелел, чтобы родственники мужа и жены не вовлекались в конфликты супругов. Отделение от родителей в физическом, эмоциональном и финансовом отношении – это лучший возможный способ создания новой независимой ячейки социальной структуры.

Муж, сказано, должен оставить своего отца и мать и прилепиться (то есть соединиться, прикипеть) к своей жене – сплотиться с нею так, чтобы потом между ними не было никакого разделения. Мужу дано повеление прилепиться к своей жене еще раньше, чем повеление возлюбить ее. Библия не уточняет оптимального возраста вступления в брак, но утверждает правило, по которому мужчине необходимо стать полностью независимым от родителей, чтобы устроить свой дом. По данным статистической науки получается, что женщине лучше вступить в брак в 26 лет, а мужчине – в 27–31 год. Считается, что если брак был заключен в пределах этих возрастных границ, то в дальнейшем регистрируется меньшее число разводов. Для сравнения следует указать, что три из пяти браков, заключенных в возрасте до 20 лет, в наше время заканчиваются разводами.

Я призываю слушаться родителей, когда они противятся вашему желанию вступить в брак или не одобряют будущего брачного партнера. Не забудьте, пожалуйста, что это требование не только библейское, поскольку никто во всем мире не знает вас лучше родителей. Они четко представляют себе те внутренние качества вашего будущего партнера по браку, которые сочетаются с вашими; более того, они знают их гораздо лучше, чем вы. Я думаю, что девять из десяти проблем в браке не страшны, когда дети полагаются в данном вопросе на мудрость родителей.

4. Не покупайте телевизора по крайней мере в течение одного года. «И вы, мужья, обращайтесь благоразумно с женами... оказывая им честь... (будьте) все единомысленны...» (1 Пет. 3:7,8). Этого правила молодые люди ждут от меня менее всего. Такой совет может показаться смешным, но пораскиньте умом, разве вы не согласны с тем, что телевизор – это величайший и самый утонченный похититель времени? Телевизор станет красть у вас те драгоценные мгновения, которые вы должны подарить своему партнеру по браку, а впоследствии и своей семье. Он будет воровать самые прекрасные часы, которые можно было посвятить укреплению семейных связей, духовному общению и установлению полного взаимопонимания. Пустыми станут вечера, которые могли бы быть отданы постижению основ правильного отношения супругов. Кроме того, когда вы проводите время, смотря телепередачи, вы ничего не даете друг другу и ничего не получаете взамен.

Мужья, Священное Писание призывает вас: во-первых, исследовать Писание; во-вторых, изучать свою жену, пребывать с нею, познавать ее, чувствуя себя наедине с ней совершенно непринужденно. Таким должен быть брак.

5. Не отправляйтесь на брачное ложе, не разрешив проблем между собой. «Солнце да не зайдет во гнев ваш» (Еф. 4:26). «Как Христос простил вас, так и вы» (Кол. 3:13).

Библия убеждает нас не таить гнева, чтобы, накопившись, он не переплавился в чувство негодования и горечи. Эти чувства у некоторых медленно закипают в глубине души и так же медленно испаряются. Процесс этот длится несколько дней или даже недель, но разве это путь Божий? Разве это на пользу супругам? В конце дня преодолите возникающую неприязнь друг к другу и не отправляйтесь на брачное ложе, пока не совладаете с этим врагом. Конфликты в любом браке неизбежны, и они будут возникать вследствие того, что муж и жена происходят из разных семей, имеют разное воспитание, разный уровень образования, разную степень эмоциональности, разные желания и разные цели. Конфликт неизбежен, но он станет проблемой только тогда, когда не найдет быстрого разрешения.

6. Ищите духовной помощи на стороне, если в течение недели не сумеете разрешить конфликт сами. «Братия! если и впадет человек в какое согрешение, вы духовные исправляйте такового в духе кротости...» (Гал. 6:1). «Старайтесь иметь мир со всеми и святость, без которой никто не увидит Господа. Наблюдайте, чтобы кто не лишился благодати Божией; чтобы какой горький корень, возникнув, не причинил вреда, и чтобы им не осквернились многие» (Евр. 12:14, 15), «... забывая заднее и простираясь вперед...» (Флп. 3:13).

Одна неделя – таков временной ограничитель, который я устанавливаю на консультациях. Библия конкретно не уточняет, когда следует обращаться за духовной помощью. Здесь важен принцип: не допустить укоренения горечи и не дать ей впоследствии задушить ваш брак.

7. Посоветуйтесь со специалистами, если вашей супруге никак не удастся пережить удовлетворительной сексуальной разрядки. «Муж оказывай жене должное благорасположение; подобно и жена мужу. Жена не властна над своим телом, но муж; равно и муж не властен над своим телом, но жена. Не уклоняйтесь друг от друга...» (1 Кор. 7:3–5).

В этом отрывке Священного Писания говорится о том, что супруги фактически грабят друг друга, когда не обеспечивают взаимного удовлетворения в половой жизни. Священное Писание подразумевает, что мужья и жены наделены многими правами, но только право на половое удовлетворение в браке находит здесь такое четкое, конкретное определение. Итак, Бог утверждает, что муж и жена имеют право на сексуальное удовлетворение.

Если с первых дней совместной жизни каждый из супругов осознает степень своей ответственности за обеспечение полового удовлетворения партнера, то многие проблемы

просто исчезнут, даже не успев проявиться. В этой связи следует особо подчеркнуть, что почти каждая супружеская пара может достичь взаимного полового удовлетворения, если муж и жена вовремя обратятся за консультацией и получают необходимую информацию по вопросам брака. Вооружившись новым знанием, супруги смогут практиковать наиболее подходящую им технику секса.

8. Каждый день посвящайте время совместному изучению Библии. «Не хлебом одним будет жить человек» (Мф. 4:4). «Слово Христово да вселяется в вас обильно» (Кол. 3:15–17). «Очистив банею водною, посредством слова» (Еф. 5:26,27). *Исследованию Слова пусть сопутствует ваша молитва:* «Если же у кого из вас недостает мудрости, да просит у Бога» (Иак. 1:5).

В Послании к Ефесянам (5:25–28) читаем нечто, весьма соответствующее этому принципу брачной жизни: «Мужья, любите своих жен, как и Христос возлюбил Церковь и предал Себя за нее, чтобы освятить ее, очистив банею водною, посредством слова; чтобы представить ее Себе славною Церковью, не имеющею пятна, или порока, или чего-либо подобного, но дабы она была свята и непорочна. Так должны мужья любить своих жен, как свои тела...»

Христос омывает и очищает Церковь водной баней Слова. Так и мы обязаны любить своих жен. Мы, мужья, отвечаем за изучение Слова Божьего нашими женами и детьми.

Если муж предоставляет Слову упорядочить разум, душу и сокровенную сущность жены, то она преобразуется в ту прекрасную личность, которую Бог желает сотворить из нее. Все пятнающее ее, мешающее ей стать замечательной супругой постепенно удалится, если оба, муж и жена, начнут исследовать Библию каждый день. Однако побуждение к такому исследованию остается обязанностью мужа. Исследуйте Библию так, чтобы полученные уроки можно было применять в конкретных жизненных обстоятельствах. Пусть изучение Библии и молитвы всегда будут в центре вашей жизни; это принесет в ваш дом такое счастье и такую гармонию, которые вам и не снились.

9. Муж должен любить жену на все сто процентов. И жена должна на все сто процентов повиноваться мужу (Еф. 5). Если муж сможет возлюбить жену, жена будет повиноваться мужу. Если жена будет повиноваться мужу, муж возлюбит жену. Не вступайте в брак с неверными (2 Кор. 6:14). Только когда вы полностью убеждены, что будущий супруг или супруга верует в Господа Иисуса Христа как единственного своего Спасителя, такого человека допустимо считать верным (Деян. 4:12). Только смилив себя перед Христом, можно прожить смиренную жизнь (Еф. 5:21; 1 Кор. 11:3).

Как должен любить свою жену муж? Мужскую любовь можно описать как сильное, постоянное, сердечное отношение, как чувство человека, который никогда и ничего не ищет, кроме высочайшего блага для предмета своей любви. Такая самоотверженная любовь проявляется и словом, и делом и побуждает ту, которую так любят, на ответную самоотдачу.

Что значит для жены повиноваться мужу? Слово «повиноваться» (*submit*) происходит от военного термина, который буквально означает «движение в организованном порядке, совершение некоторой работы определенным образом». Повиновение – это важнейшее из всего, чем жена способна одарить мужа. Чуткая и отзывчивая жена добровольно, без принуждения жертвует свободой ради мужниной любви и почитания, ради мужниной защиты и заботы.

Суть брака – в самоотдаче. Муж приносит жене всю любовь, всю силу и все знания, чтобы она и семья его благоденствовали. Жена откликается на такую любовь, поклонение и обеспечение. Она предупреждает все желания мужа. Она учится добровольно соизмерять свои действия с тем, чем Бог подвигает ее мужа заняться. Понятно, такое повиновение жены – это жертвование собой, своими личными интересами для блага мужа, так как повинове-

ние противоречит ее естественным склонностям. Но стоит только жене принести такой дар мужу, как от него к ней прорывается чудесный поток любви.

Если этим отношениям любви и смирения не уделяется должного внимания, впреди начинают маячить непреодолимые трудности и даже катастрофы. Когда же любовь и повиновение действуют и взаимодействуют, рождается прекрасный брак, осиянный светом Божиим.

10. Главой дома должен быть муж. «Хочу также, чтобы вы знали, что всякому мужу глава Христос, жене глава – муж, а Христу глава – Бог» (1 Кор. 11:3). «Потому что муж есть глава жены, как и Христос глава Церкви...» (Еф. 5:23). «Хорошо управляющий домом своим...» (1 Тим. 3:4).

Власть мужа над женой подобна власти Христа над Церковью. На самом деле часть власти, имеющейся у мужа, добровольно отдана ему женой, и если муж постоянно держит это у себя на сердце, он никогда не станет злоупотреблять своей властью. С другой стороны, если муж уступает право на лидерство в семье, он сеет то, от чего пожнет в свое время.

Муж есть глава дома, независимо от того, правит он им или нет. Муж несет ответственность за любой раскол в брачном союзе. Обратите внимание, я не сказал, что это его вина. Я сказал, что Бог считает мужчину ответственным за любой раскол в брачном союзе, потому что только муж должен прилепиться к своей жене. Этот принцип ответственности приложим ко всем сферам отношений в браке, будь то духовная, эмоциональная или физическая их часть.

Будущей жене следует понять, как важно выбрать в спутники жизни такого человека, которому она могла бы отвечать взаимностью и повиноваться как главе дома. Я говорю многим девушкам: «Не можете смотреть на мужчину с почтением – лучше вообще не смотрите».

11. «А жена да боится (своего) мужа» (Еф. 5:33). Что значит бояться своего мужа? Это значит *его уважать*. Братья, очень трудно женам уважать нас, когда мы не внушаем уважения к себе. Жена не способна уважать мужа, если тот не заслуживает уважения. Муж обязан представить себя жене так, чтобы та видела, что он достоин именно того уважения, которое имеет в виду Бог, когда говорит ей, чтобы она боялась мужа. На языке оригинала Нового Завета слово «бояться» означает, что жене следует уважать мужа, восхищаться им и радоваться ему, бояться его и благоговеть перед ним, доверять ему во всем и почитать, поклоняться и посвящать ему себя, высоко ценить, хвалить и глубоко любить своего мужа. Такова нелегкая доля жены, но Библия обещает, что ей воздастся, если она будет поступать именно так.

Неверие жены в мужа, отсутствие почтения к нему с ее стороны ведут к катастрофическим последствиям как для него, так, в конечном счете, и для брака в целом. В тебя не верят... Может ли быть в любви нечто более горестное? А вот когда жена способна взирать на мужа с искренним почтением, он становится царем среди людей!

Со своей стороны, муж обязан оказывать жене должное благорасположение, предоставить ей многие привилегии и лелеять как самое драгоценное на земле. Если у мужа, а это бывает очень часто, жена заурядная, то это потому, что он так обращается с ней. Такая жена никогда не превратится в принцессу, мужем которой он хотел бы стать; такой муж просто не понимает, что он отражается в своей жене, словно в зеркале. Жена становится принцессой только при мудром и любящем муже, когда соблюдаются правила брачных отношений, оставленные нам Богом.

У некоторых из вас, читающих сейчас эти строки, есть дети, которые вступят в брак через несколько лет. Естественно, вы желаете сделать все возможное, чтобы брак у них оказался добрым. Разрешите мне дать вам некоторые советы.

Самое важное, что может передать в наследство своим детям отец, – это умение любить их мать. Родной дом должен стать для детей самым притягательным местом в мире, а мать – величайшей силой притяжения.

Вне отчего дома, вне родного очага, вне атмосферы любви, великодушия и прощения ваши дети вряд ли научатся любить. Лишь тот умеет любить, кто сам был любим, кто видел любовь и кто испытал ее. Христианский дом – это пространство, в котором должна проявляться любовь Божья.

Если такого рода любви в доме нет, то дети, скорее всего, будут страдать от ощущения униженности, своей малоценности и душевной пустоты. Никогда не поздно создать теплую атмосферу в своем доме. Никогда не поздно заняться счастливым преобразованием своего брака. Помните, что единственный курс по этике семейной жизни, который проходят большинство детей, – это те знания и опыт, который они получают дома! Как благочестивые родители, мы подаем хорошие примеры своим детям и обеспечиваем лучшую добрачную подготовку наших детей, относясь друг к другу с искренней любовью и стараясь научить всех, кто нас окружает, выражать эту любовь. Замечательно, если дети постоянно наблюдают проявления такой любви.

Как семейный врач, я могу видеть результаты подобных отношений в семье на примере тех супружеских пар, которые прошли у меня сеансы добрачной консультации, базирующейся на правилах Слова Божьего. Я заметил, что через несколько лет отношения супругов, соблюдавших данные правила, становились теплыми, прочными, самоотверженными. *Если муж и жена живут по законам Библии, им гарантировано счастье в браке.*

Исполнение небесных правил в отношении брака творит небеса на земле. Я мечтаю, чтобы так было в каждом доме.

3. Отлюбив, не полюбишь заново?

Половое общение мужа и жены при их взаимной *любви* друг к другу может стать бриллиантом в прекрасной оправе.

Но как быть, если вы состоите в браке, а любовь уже прошла? Могут ли ваши чувства перемениться? Есть ли у вас хоть какая-нибудь надежда на сексуальное удовлетворение?

Этот вопрос мне задавали множество раз. Мой ответ прост – да. Да, вы можете изменить свои чувства. Да, надежда испытать сексуальное удовлетворение со своим партнером у вас есть. Данная глава посвящена именно тому, как этого добиться. Но сначала давайте разберемся, что такое любовь вообще.

Решить эту задачу нам будет трудно, поскольку даже Оксфордский словарь английского языка, посвятив толкованию слова «любовь» пять страниц текста, мало что объясняет по существу дела. Опросите сотню людей, и хорошо, если вы наберете, по крайней мере, десять более или менее похожих определений.

Ясно, что мир не имеет краткого, ясного определения понятия «любовь», содержащего наиболее существенные ее признаки. Светские представления о любви разнятся в зависимости от личного опыта и точки зрения людей. Любовь может включать в себя страсть, привязанность, романтические переживания, дружбу, нежность, безрассудство или бесконечное число сочетаний этих качеств. И, как принято в мире, понимание *любви* почти всегда ассоциируется среди прочего с отношениями типа «ты – мне, я – тебе».

Библия открывает нам иной тип любви. Этой любви мир не понимает, но она-то как раз и является той прекрасной оправой для полового общения супругов, когда двое становятся «одной плотью». В Новом Завете такая любовь определена понятием *агапе*. Она так всесовершенно объяснена словом и доказана делом, что мы, христиане, получаем о ней верное и отчетливое представление, хотя и не умеем до конца проникнуть в ее тайные глубины.

Любовь-агапе безусловна и неизменна. Бог возлюбил нас прежде, чем мы полюбили Его в ответ, прежде, чем вообще узнали Его. Любовь-агапе изливается преизобильно и не ищет своего. «Ибо так возлюбил Бог мир, что отдал Сына Своего единородного, дабы всякий, верующий в Него, не погиб, но имел жизнь вечную» (Ин. 3:16). Любовь-агапе нельзя назвать естественной склонностью чувства, она сверхъестественна! Источник этой любви неиссякаем и прекрасен, эта любовь не желает для нас ничего, кроме высшего блага. Она никак не зависит от наших дел. Бог жаждет от нас ответного чувства, но как бы мы не отнеслись к Нему, Он будет любить нас. Бог решил это раз и навсегда. Он любит нас; Он возлюбил нас навеки, то есть любовь Его не подлежит отмене; Он доказал это, отдав за нас самое лучшее – Своего Сына.

Любовь-агапе должна поведать супружеской паре нечто чудесное и одновременно нужное, необходимое, поскольку, взяв за образец именно такую поразительную любовь, божественную любовь, и мы с помощью силы свыше способны возлюбить так своих супругов. Законы божественной любви, действующие в сфере полового общения супругов, способны удовлетворить любые нужды, решить любые задачи и указать путь туда, где пребывает вечная радость.

В Новом Завете утверждается, что божественная любовь в браке обязательно предполагает беспредельную преданность друг другу и жертвование собой, чему совершенным образцом был Сам Христос. Бог повелел Адаму «прилепиться» к Еве.

«Потому оставит человек отца своего и мать свою, и прилепится к жене своей; и будут одна плоть» (Быт. 2:24). Отсюда следует, что Бог ожидает от мужа сначала самоотверженной преданности и верности жене и лишь потом – проявлений супружеской любви. В умах и сердцах людей должна укорениться глубокая, бесповоротная преданность супружеству.

В наше время скороспелых и случайных браков верность кажется пережитком. Вероятно, мы покоряемся общему мнению, когда начинаем принимать разводы как норму, а не как исключение. Даже сейчас многие женятся, еще надеясь на незыблемость супружеских отношений в дальнейшем; но когда в определенных слоях общества процент разводов доходит до пятидесяти, так или иначе некоторые обманываются в подобных ожиданиях. Возможно, из-за недостатка преданности!

«Нежно любить в болезни и здравии» – слова брачного обета, напоминающие супругам, что на их пути встретятся разного рода испытания, из которых им надо будет выходить с честью. Стоит только допустить мысль об отступлении, как оно и в самом деле кажется самым лучшим выходом. Очень часто возможность и действительность разделяет только один шаг. Мы должны задуматься над утверждением Иисуса: «Итак, что Бог сочетал, того человек да не разлучает» (Мк. 10:9). И пусть самоотверженная верность в браке, каким бы мы его ни считали, будет нашей единственной реакцией на все испытания. Другими словами, вступая в брак, нужно иметь внутреннюю убежденность в том, что *отступать некуда*. Только так муж и жена придут к успеху своего брака.

И все же, как много супружеских пар, чувствуя приближение болезненной развязки, допускают в сердце такую мысль: «Мы уже отлюбили...» Как следствие – вывод о том, что брак подлежит расторжению. Это значит, что супруги доверились мирскому пониманию любви, недостойному доверия, и, следовательно, в своем браке они никогда не ставили на первое место божественную любовь.

Фактически нигде в Библии не говорится о том, что чувству, которое мир называет любовью, положено быть основанием супружества. Брак, построенный на таком фундаменте, как правило, переменчив и зависит от окружающих обстоятельств. Непостоянные, ненадежные эмоции приводят в результате к непостоянному, ненадежному браку.

Эмоции никогда не были и не будут достаточной опорой для брака. Если ты всю жизнь периодически просыпаешься невеселым и безрадостным, то ясно, что эмоции не укрепят твоих супружеских связей. Не следует слепо и подобоострастно подчиняться любви и другим чувствам, в рабство которым мы сначала вовлекаемся тихой сапой, а затем по-бунтарски пытаемся вырваться из-под их власти. Однако когда супругов связывает верность и самоотверженность, когда и радости, и горести – все переживается вместе, тогда все удивительные, прекрасные и отрадные чувства, какие только можно пожелать, забьют из источника действующей божественной любви. Чувство настоящей любви рождается в цепях верности и преданности. Оно есть реакция на действенность верности и преданности, существующих независимо от обстоятельств.

Брак не всегда гарантирует людям счастье. Люди же способны сделать свой брак счастливым, если будут верно служить друг другу, вместе трудиться и возражать во Христе. Или допустить распад брака, не делая и шага навстречу другому.

Каждый может припомнить время, когда он пытался в одиночку достичь личного блаженства, завоевать толику счастья, которое можно сравнить с пугливой птицей. Думалось, вот-вот птица счастья осенит тебя крылом, окажется в твоих руках, но увы – улетела... В конце концов до многих доходит, что блаженства не добьешься, если устроишь на него охоту. Наоборот, счастье само и неожиданно явится нам, когда мы займемся чем-то совершенно иным и менее всего будем его ждать. Когда мы с жадностью стремимся к чувственному блаженству, не отрывая от себя и не жертвуя собой прежде, наше самолюбие оказывается у разбитого корыта. Это причиняет нам нравственное страдание и приводит к полному безразличию. А подлинное стремление принести блаженство своему партнеру оборачивается неожиданным, поразительным блаженством для обоих – дополнительной мерой того счастья, о котором говорится в Слове Божьем: «Давайте, и дастся вам: мерою доброю, утрясенною... и переполненною...» (Лк. 6:38).

Любовь, в сущности, есть определенное действие, при котором ты сознательно жертвуешь собой, своими личными интересами ради блага другой личности, при том условии, что она, эта другая личность, постоянно находит в твоём самопожертвовании полное удовлетворение. Конечно, любовь отдает себя, но и щедро вознаграждается ответной любовью. Когда муж и жена ведут себя именно так, они сторицей возвращают утраченное и испытывают полную удовлетворенность. И это еще не все! В условиях самоотдачи обоих супругов устанавливаются дружественные, любовные связи между ними, придающие их половому общению восхитительный аромат настоящей любви. Преизобильная божественная любовь, и только она, способна взрастить плоды предназначенного Богом полного удовлетворения в половом общении супругов.

Бог устроил человека так, что он не может довольствоваться только сексуальной разрядкой. Мир, часто стремящийся изобразить любовь и секс в браке как две автономные сущности, заблуждается. Согласно совершенному проекту Божьему, когда в сексуальной жизни супругов присутствует божественная любовь, все ощущения, эмоции и чувства, связанные с интимной близостью, возрастают и умножаются. Мы находим величайшее удовлетворение, сливаясь в одну плоть с возлюбленным, обладая им и одновременно служа ему. Но любовь вовсе не есть нечто раз и навсегда установившееся. Случается так, что день ото дня, даже час от часу, эмоции самых преданных друг другу супругов, связанные с интимной близостью, меняются. В одно время преобладает, выходит на первый план сексуальное желание, в другое – потребность в тесном дружеском общении. Половое влечение иногда облекается в форму осознанного желания только после душевного общения, проведенного без свидетелей. Однако в коловращении дней и событий, неожиданностей и тревог супруги, познав божественную любовь в браке, всегда могут укрыться в бухте Благословенной Безопасности. Любовь, только божественная любовь способна обеспечить это!

Возрождение любви в браке

Если супруги полагают, что их браку наступил конец, потому что они разлюбили друг друга, им следует понять: несмотря на все, что было между ними в прошлом, божественная любовь, которую Господь помогает обрести верующим, способна возродить и всесторонне преобразить их отношения даже в мелочах и чудесным образом осветить их половое общение.

Возрождение любви происходит в трех сферах: желания, действия и чувства. Заметьте, что чувство в этом ряду занимает последнее место, поскольку не *чувство* любви является существенным элементом брака, а подлинная *сущность* ее, скрытая в неизменной преданности другой личности.

Возрождение любви начинается в вашем уме, где желанию предоставляется право выбирать, а воле – решаться на любовь – ту, что любит, несмотря ни на что, и никогда не истощится. Душевные раны, обиды и оскорбления, от которых страдаете вы (и не меньше – ваш партнер) – вот те психические травмы, с которыми в сфере желания вам следует покончить прежде всего. Где уже нет чувственной любви, все негативные эмоции (гнев, подавленность, горечь), естественно, никуда не исчезают, они просто уходят на задний план. Они не заслуживают ничего, кроме отставки, поскольку в будущем принесут вам только горе. Найдите их и отпустите на все четыре стороны! И тогда между вами установится открытая линия связи, которая поможет исцелению, если первой передачей по ней пойдет известие о полном, абсолютном прощении вами друг друга. Возрождение любви начните с себя. Прежде всего признайте, что вы утратили любовь потому, что стремились больше получать, чем отдавать. Важно осознать, что вы способны стать орудием в руках Божьих, и именно через вас Он хочет передать Свою любовь вашему партнеру. Помолитесь, и с помощью силы

свыше постарайтесь измениться. Поблагодарите Бога за сверхъестественные потоки живой воды, утоляющей жажду, очищающей любовь.

Любовь, которой вам следует учиться, которая начинается в вашем сердце и которая должна зависеть от вашей воли, а не от ваших чувств, всегда проявляется в *действии*. Любовь есть прежде всего то, что мы *делаем*, и только потом – что мы *чувствуем*.

Проявления нашей любви представляются существенно важным элементом действия. Бог в Священном Писании оставил супругам особый брачный устав (отдельный для мужа и жены), которого они обязаны придерживаться. Муж, согласно этому уставу, обязан любить жену и вести ее за собой, жена обязана помогать мужу и быть ведомой. Любовь мужа и повиновение жены переплетаются как продольные и поперечные нити в ткани, что и составляет суть брачных отношений. Случается, что смысл отношений супругов в браке тонет среди голосов в пользу «освобождения» женщин. Определяя отношения мужа и жены, Бог учел их уникальные способности и отличия, чтобы муж, проявляя любовь к жене, покорной и повинующейся, испытывал от этого наслаждение, а жена с радостью принимала бы его любовь и повиновалась ему, любящему ее так, как учит Бог. Однако никто не имеет права своекорыстно требовать от другого повиновения. Повиновение должно стать подарком. Замечательно, что исполнять брачный устав Божий может начать любой из супругов. Когда жена слушается воистину любящего, заботливого мужа, своего защитника, следствием становится ее повиновение. Повиновение жены, в свою очередь, понуждает мужа любить жену еще сильнее, и он старается доставить ей большую отраду. Чем быстрее ответит она, тем сильнее он полюбит ее, и так далее.

Муж должен любить жену с полной отдачей, на все сто процентов. «Мужья, любите своих жен, как и Христос возлюбил Церковь и предал Себя за нее» (Еф. 5:25). Жена обязана покориться своему мужу серьезно, искренно и также с полной отдачей, тоже на все сто. «Но, как Церковь повинуется Христу, так и жены своим мужьям во всем» (Еф. 5:24).

Иногда толкуют, что для брака идеальна формулировка «пятьдесят на пятьдесят». Идея на первый взгляд выглядит здоровой, но за ней кроется неразрешимая проблема. Проблема состоит в том, что при такой установке каждая из сторон полагается на инициативу другой. При установке «сто на сто» партнер, приносящий жертвы ради интересов другого, будет отдаваться браку всецело – и, неизбежно, навстречу ему раскроется ответная любовь.

Обязанность жены повиноваться означает, что за принятие важных решений в семье отвечает муж, хочет он того или нет. «Потому что муж есть глава жены, как и Христос глава Церкви...» (Еф. 5:23). Это положение не призвано унижить или как-то ущемить жену в ее правах. Наоборот, это избавляет ее от ненужного бремени. Если жена берет на себя ответственность, от которой уклоняется муж, она попадает в такие затруднительные обстоятельства, с которыми ей трудно справиться, так как Господь, сотворивший жену, не готовил ее к этому. Стоит только мужу уклониться от исполнения своих прямых обязанностей, как начинают рушиться устои семьи. Так происходит ныне во многих семьях.

Способность любить является превосходной характеристикой эмоционально зрелой личности, ведь написано в гл. 13 Первого послания к Коринфянам: «Любовь... не ищет своего...» Следовательно, любящий и мудрый муж с достоинством несет груз своих обязанностей, отвечая за все свои действия. Мудрая жена, воистину любящая мужа, не станет бороться за свои права, если тот просит ее о чем-то. Любовь жены к мужу можно назвать зрелой, если она не встает на защиту собственного «я». Она постарается угодить мужу. Более того, она охотно примется исполнять его волю еще прежде, чем он попросит о чем-то, подобно и муж – с удовольствием приступит к поиску творческого выражения любви к жене еще до того, как она сама осознает необходимость в утешении.

Если вы захотите любить так, как любит Бог, то сделаете все, чтобы удовлетворить возможные потребности партнера по браку, испытывая при этом удивительную радость. Что

посеете, то и пожнете (см.: Гал. 6:7-10). Все, что вы отдадите ради Бога, вернется сторицей. Эти божественные правила найдут подтверждение и в вашем браке.

Хотелось бы обратиться к главам семей с некоторыми предложениями по использованию этих правил.

Мужья, если вы желаете научиться тому, *как* вновь полюбить своих жен, начните жертвовать собой ради них, не откладывая в долгий ящик. Знайте, что сила свыше готова прийти к вам на помощь. Чем больше вы отдадите им времени, внимания и заботы, тем больше будет ваша любовь. Мудрое Послание к Ефессянам (гл. 5) учит вас жертвенно отдаваться жене, подобно Христу, предавшему Себя за Церковь. Как часто муж утверждает, что готов положить свою жизнь ради жены, если потребуется, но не находит времени удовлетворить ее повседневные эмоциональные, физические и духовные потребности! А ведь в первую очередь нужно отдавать – щедро, неустанно, – если вы рассчитываете переживать больше радостей любви. Не отдавать – значит отбирать. Ничто не способно удержать брак на плаву, кроме самоотверженной преданности и верности друг другу. Не забывайте, что антонимом любви является вовсе не ненависть, а *равнодушие*.

Как же доказать жене свою любовь? Можно из-под пресса забот рабочего дня вернуться домой сердитым, раздраженным и сварливым, а можно – в радостном настроении и заботливо, заинтересованно расспросить жену обо всем, что она пережила за день. Мудрый человек скажет, что на дороге между работой и домом он установил шлагбаум и, направляясь домой, выгрузил возле него все производственные проблемы. Когда ваша голова загружена мыслями о работе, когда вы прячетесь от жены за газетой или утыкаетесь в телевизор, вам вряд ли удастся убедить жену в своей совершенной любви к ней.

Истинная забота о жене создает необходимую атмосферу для сексуального удовлетворения. В конце концов, большинство мужчин способны к интимной близости и в завершение мерзкого дня, и после семейной ссоры, и когда тревог по горло, и после подгоревшего ужина! Но жена с большей готовностью откликнется на ваше предложение, когда увидит вашу предупредительность и уважение. Она нуждается в периоде предварительных ласк, без чего ей не получить полного сексуального удовлетворения. Стремление создать атмосферу нежности, ласки и романтизма – вот проявление истинной любви мужа к жене.

Обладая повышенной эмоциональностью, женщина нуждается в постоянном подтверждении неослабевающей любви мужа и в ощущении безопасности. Мужу нужно быть достаточно благоразумным, чтобы принимать жену именно такой, и любить ее так сильно, чтобы оказывать ей необходимую честь. Только слова мужа укрепляют чувство собственного достоинства жены. В словах заключена огромная мощь! Муж способен доказывать любовь к жене многообразно, но для нее нет ничего дороже ваших слов. Вы можете оставить ей записку, подарить сладости или цветы. Но как бы там ни было, не забудьте сказать ей о своей любви словами. Есть такой избитый анекдот о муже, который рассуждал так: «Почему я за десять лет жизни с женой ни разу не говорил ей о любви? Да потому, что я сказал это один раз на бракосочетании и от слова своего пока не отказываюсь». Плохая шутка, но и горькая реальность для многих супружеских пар.

Хорошо, если ваше чувство к жене побудит вас постоянно восхвалять Господа за ее благонравие, за любое ее доброе качество. Люди часто жалуются на недостатки партнеров по браку, забывая о достоинствах, которые некогда так привлекали их друг к другу. Божественная любовь в браке выражается через слово и дело, размышления и молитвы, глубочайшую симпатию к партнеру, сочувствие и знание ее или его нужд.

Любить мужа или жену – значит вступать с ним или с нею в телесный, кожный контакт. Любовь всегда жаждет ответной любви. Ничто так не способно возбудить или возродить сильное чувство любви в браке, как желание обнять отзывчивого, живо и тонко чувствующего

щего партнера, чтобы и он с любовью обнял тебя, и вы оба, легко касаясь, прижимаясь и лаская друг друга, стали одной плотью.

Это утверждение иллюстрируется поведением современных подростков, которые проводят много времени в тесном физическом контакте, из-за чего превращаются в беспомощных рабов очаровывающей эмоции. Подобное чувство ослепляет их, и вот они уже не видят недостатков друг друга и, проецируя свои собственные желания и фантазии друг на друга, дают страсти толкать их в объятия.

О, если бы многие христианские пары усвоили этот урок, они научились бы использовать половое общение для большего единения, чтобы дарить друг другу радость интимного обладания. Интимная близость, быть может, является для мужа и жены самым удобным поводом, чтобы начать жертвовать собой для другого.

Прочитав эту книгу и по-новому взглянув на секс, вы увидите, как препятствия в физической сфере исчезают, а любовь, прежде потаенная, становится свободной. Чем свободнее вы сумеете выразить свои чувства через язык прикосновений и взаимного удовлетворения, тем большую любовь к своему партнеру по браку начнете ощущать. Физическое проявление вашей симпатии позволит чувствам любви, до этого бывшим взаперти, высвободиться. Они, ранее безнадежно погребенные под защитными психологическими механизмами и оборонительными валами, смогут выйти на свободу и благословить ваш брак самым замечательным образом.

Возрождение любви начинается с желания и воли, с принесения себя в жертву другому, с демонстрации нежной заботы, а завершается естественными, физиологическими проявлениями полового влечения. Таким образом, эмоции, чувства выходят на сцену только на последней стадии процесса возрождения любви. Помните, что легче изменять действия, нежели чувства. Как только ваши действия преобразятся, вы поймете, что желанная любовь не за горами.

Возрожденная любовь мужа и жены становится стартовой площадкой для переживания блаженства соития, соединения в «одну плоть», как то и задумано Богом от начала.

4. Познаем основы

Любое полезное обсуждение полового общения супругов начинается с изучения основных анатомо-физиологических особенностей человека. Без представления о строении и функциях репродуктивной¹ системы почти невозможно правильно применять некоторые методики сексуальной терапии, описанные в следующих главах. Может быть, вы уже знакомы со многим из представленного здесь фактического материала или получили запас соответствующих сведений на уроках в школе, но все же, пожалуйста, отнеситесь серьезно к данному разделу книги. Есть все основания полагать, что даже одна небольшая ошибка или искаженная информация о том, что касается репродуктивной и сексуальной функций, способна нанести значительный урон половому общению супругов, и вряд ли их брак тогда можно будет назвать удачным. Представленные в данной главе материалы включают пояснение некоторых медицинских вопросов, знание которых оказывает непосредственное воздействие на половую активность. Молодоженам в данном разделе книги особенно интересны будут советы о первой брачной ночи.

Специальные сведения из сферы медицины мы постараемся подать понятным языком и снабдить четкими рисунками. Молодым родителям этот раздел книги покажется полезным в плане подготовки к тому времени, когда их дети подрастут и начнут интересоваться данной темой. Материал излагается настолько просто и тактично, насколько это вообще возможно с учетом сложности рассматриваемого предмета.

Для начала поговорим о правильной терминологии, поскольку нам предстоит обсуждать разные стороны сексуальных функций.

Как только Бог сотворил Адама, последний тотчас начал давать имена животным в Эдемском саду (Быт. 2:20). Этот процесс, в известном смысле, был первым шагом к установлению «владычества» над землей. И вы, узнав правильные названия половых органов и функций, сделаете первый шаг на пути к настоящему пониманию полового общения супругов. Жаргон, бранные, ругательные слова о половой жизни, не говоря уже о их использовании, в существеннейшей мере искажают и затрудняют правильное отношение к данной теме. Точные наименования органов мужской и женской репродуктивной системы дают возможность вам и вашим детям уяснить святость, чистоту и достоинство помыслов Бога, Который стремится удовлетворить нужды Своих созданий в браке.

Знакомясь с кем-либо, мы первым делом задаем вопрос «Как вас зовут? Откуда вы? Чем вы занимаетесь?» Точно так же и нам нужно не только знать о названиях половых органов, но и иметь представление об их расположении, специфических функциях и соотношениях. Все это, наряду с некоторыми медицинскими вопросами, которые могут возникать в связи с определенными половыми органами, и рассматривается в данной главе.

Ниже мы поделимся с вами информацией, которая послужит введением в самые чудесные переживания из всех, что предлагает брак.

Женские половые органы

Детородные органы, или органы, предназначенные для рождения потомства, называются *гениталиями* (*genitalia*), что в переводе с латинского означает «порождающие». Женские гениталии разделяются на две группы. Одна из них располагается снаружи тела и легко обозрима; эти органы называются наружными гениталиями. *Вульва* (лат. *vulva* – укрытие, покров) – общее понятие для всей группы женских наружных половых органов. Они обес-

¹ Относящийся к процессам размножения. – Примеч. пер.

печивают доступ к группе репродуктивных органов, расположенных внутри женского тела и называемых внутренними гениталиями. Сюда включаются: пара яичников, пара яйцеводов (труб), матка и влагалище (см. рис. 1 и 2, с. 46 и 47.).

Репродуктивные органы формируются за несколько месяцев до появления человека на свет, но пребывают в неактивном состоянии вплоть до наступления полового созревания (обычно в возрасте 12–15 лет), когда они получают гормональные сигналы о завершении этапа полового развития. Эти важные сигналы приходят из гипофиза, небольшой железы внутренней секреции, расположенной у основания мозга.

Гипофиз

Гипофизарная железа расположена в небольшой костной структуре, напоминающей по форме седло, в центре черепа. Размерами гипофиз не больше плода фасоли, хотя является важнейшей железой внутренней секреции, которая рассылает своеобразные сигналы по кровяному руслу во все части тела. Эти сигналы передаются химическими веществами, так называемыми гормонами. При помощи сложной промежуточной системы гипофизарные гормоны контролируют многие функции организма, в том числе рост костей и тела.

Гипофиз, в свою очередь, подконтролен центральной нервной системе, в частности, образованию под названием «гипоталамус». А это значит, что некоторые гормоны могут косвенно и частично подчиняться содержанию наших мыслей или установок.



Рис. 1. Женская репродуктивная система (вид сбоку)

Обратите особое внимание на расположение лобково-копчиковой мышцы, которая представляет собой важную составную часть механической опоры для органов репродуктивной системы. Произвольные сокращения этой мышцы усиливают половое удовлетворение обоих супругов

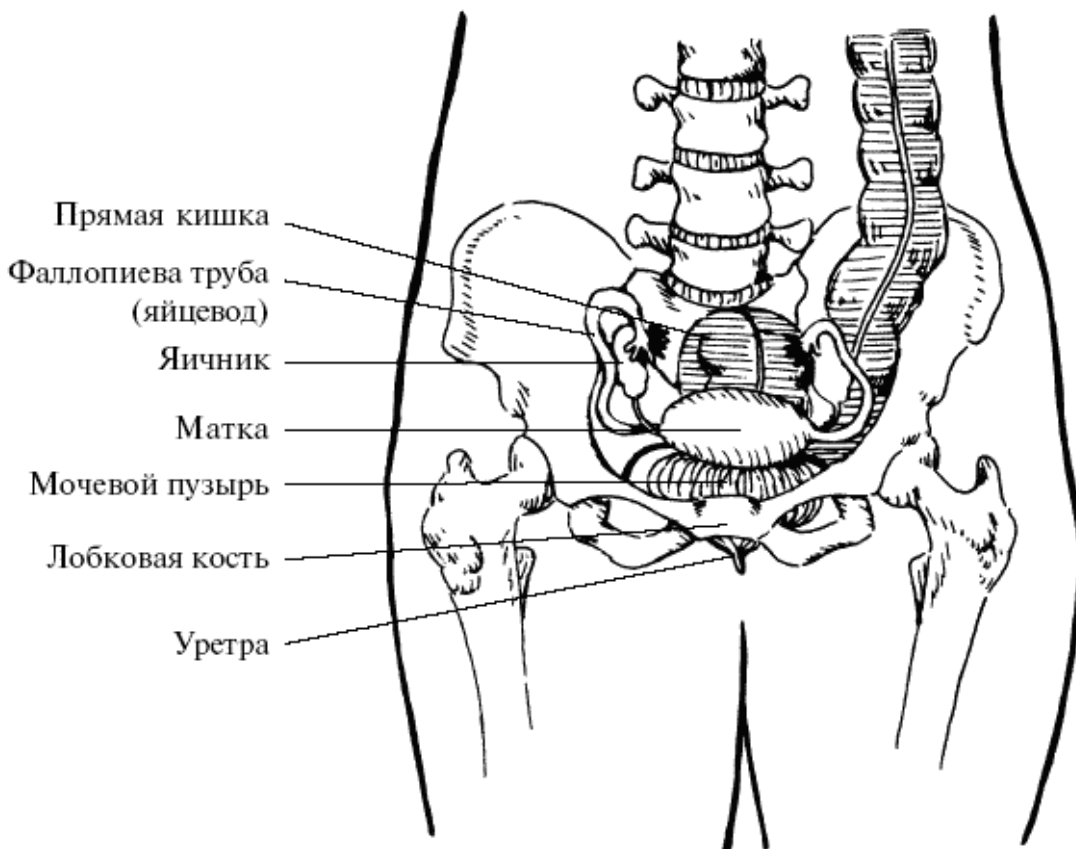


Рис. 2. Женская репродуктивная система (вид спереди)

Вид спереди показывает топографические соотношения между различными органами репродуктивной системы. Обратите внимание на то, что здесь и на рис. 1 уретра проходит между влагалищем и лобковой костью. Таким образом, во время полового акта уретра легко подвергается травмированию

В период полового созревания девочки гипофизарная железа начинает активно секретировать² два основных гормона, которые стимулируют процесс окончательного развития ее репродуктивной системы. Внутренние половые органы, расположенные в чашевидном костном кольце нижней части туловища³, сформированном спереди и по бокам тазовой костью, а сзади — крестцом и копчиком, отвечают на поступившие гормональные сигналы еще до того, как появятся первые признаки половой зрелости наружных органов.

² Выделять в кровь. — Примеч. пер.

³ В полости малого таза. — Примеч. пер.

Яичники

Яичники – это главная мишень для гормонов гипофиза. С наступлением половой зрелости гипофизарные гормоны, приносимые потоком крови, передают яичникам сигнал – приступить к производству яйцеклеток. Вскоре яичники начинают их производить, и этот процесс циклически повторяется на протяжении 30 и более лет.

Яичники расположены в полости малого таза у боковых его стенок, на 10–13 см ниже талии, посередине линии между крестцовой и паховой областями. По форме и размерам эти органы напоминают яйцо малиновки. Когда наступает половая зрелость, поверхность яичника становится гладкой. Под оболочкой яичника можно увидеть множество просвечивающихся крошечных капелек, называемых фолликулами. Каждый из овариальных⁴ фолликулов содержит незрелую женскую половую клетку, коротко говоря, яйцеклетку, или еще проще – яйцо. Яйца в капельках настолько малы, что едва различимы невооруженным глазом. Они меньше точки над буквой *i*, и в швейном наперстке их уместилось бы около двух миллионов.

Яичники выполняют и другую жизненно важную функцию, а именно: они продуцируют не менее двух гормонов, которые наряду с гормонами гипофиза контролируют созревание остальной части женской репродуктивной системы, а впоследствии поддерживают их деятельность.

В яичниках у девочки находится от 300 до 400 тыс. фолликулов, хотя всего лишь 300–400 яйцеклеток имеют реальную возможность созреть и выйти за пределы яичника. Когда две яйцеклетки, или два яйца, освобождаются из фолликулов одновременно и оба оплодотворяются, может произойти беременность двойней. Родившиеся младенцы будут не однояйцевыми, а разнаяйцевыми близнецами, то есть просто братьями и сестрами, родившимися в одни роды. Однайцевые близнецы возникают из одной оплодотворенной яйцеклетки, которая на ранней стадии развития делится на две независимо растущие клеточные группы, давая жизнь двум идентичным детям одного пола.

Яйцеводы (маточные трубы)

Другое, широко известное название яйцеводов – фаллопиевы трубы. Существует два яйцевода, по одному у каждого яичника. Яйцевод представляет собой мышечную трубку длиной около 10 см и диаметром, равным поперечнику тонкого телефонного провода.

Мышечная стенка яйцеводов существенно помогает транспортировке из яичников в матку крошечных яйцеклеток, не способных к самостоятельному передвижению. Еще одна важная функция яйцевода состоит в том, что именно он обеспечивает «свидание» женской яйцеклетки и мужских сперматозоидов, стремящихся навстречу друг другу с разных сторон.

Вышедшая из яичника яйцеклетка захватывается яйцеводом. Ни один, ни другой яйцевод не связаны напрямую с соответствующим яичником. Однако у каждого яйцевода есть расширение трубы в форме воронки, с обращенным в сторону яичника отверстием. Этот раструб окаймлен по краям бахромой, фимбриями, которые совершают колебательные движения, увлекающие в яйцевод все, что находится перед ним. В результате колебательных движений фимбрий яйцеклетка попадает внутрь яйцевода, и в дальнейшем продвижение ее в сторону матки осуществляется волнообразными сокращениями мышечной стенки яйцевода.

⁴ Относящихся к яичнику. – *Примеч. пер.*

Воронкообразное отверстие яйцевода ведет в проход с внутренним диаметром не шире данного дефиса (-). Этот проход изнутри выложен кустиками мельчайших ресничек, *cilia*. Соотношение в размерах этих ресничек и яйцеклетки приблизительно такое же, как ресниц человека и апельсина. Реснички, словно метельщики, способствуют плавному продвижению яйцеклетки в матку.

Инфекция, в частности венерическая, оставляя внутри труб грубые рубцы, может дать осложнение в виде трубной непроходимости. При этом женщина не способна забеременеть. Только в результате филигранно проведенной операции иногда удастся справиться с закупоркой маточных труб. Диагноз трубной непроходимости ставится рентгенографически, с применением рентгеноконтрастной жидкости. При этом ясно видно, что жидкость проникает через цервикальный канал⁵ в полость матки и оттуда в маточные трубы. Рентгенографическое исследование маточных труб с введением контрастного вещества называется гистеросальпингографией. Это обследование проводят амбулаторно во врачебном офисе или рентгенологическом отделении любой больницы. Процедура может вызвать некоторый дискомфорт и незначительные болезненные ощущения, но в принципе обследуемая все это переносит удовлетворительно. Важно добавить, что данная процедура не требует никакой анестезии.

Проводя операцию половой стерилизации в целях контроля рождаемости, хирург сначала перевязывает маточные трубы шелковой нитью, обычно в двух местах, а затем участки маточных труб резецирует. Перевязка маточных труб сопровождается вскрытием брюшной полости. Для полостного оперативного вмешательства требуется госпитализация на несколько дней. Есть и другой способ, при котором госпитализации не понадобится, – лапароскопическая операция. Лапароскоп, небольшой оптико-механический прибор с источником света, проводится через маленький разрез чуть ниже пупка. Через другой небольшой разрез в нижней части живота в брюшную полость вводится второй прибор, с помощью которого хирург может захватить яйцеводы и совершить с ними необходимые действия. Под зрительным контролем, который обеспечивает лапароскоп, захватывается петля яйцевода, затем электрокаутером⁶ каждая маточная труба пережигается в двух местах и образовавшийся ее отрезок, размером в 2,5–5 см, удаляется. Существуют и другие способы закрытия маточных труб, среди которых один из самых простых состоит в следующем. Через маленький разрез в нижней части живота в брюшную полость вводится инструмент, который дает возможность манипулировать с маточной трубой: захватывать ее, натягивать в виде петли, а затем опускать на образовавшуюся петлю круглое эластичное кольцо (по виду – маленькая резиновая лента) так, что маточная труба очень плотно пережимается в двух местах. В настоящее время метод пережимания яйцеводов эластичным кольцом наиболее перспективен, поскольку не требует последующего хирургического вмешательства с целью реконструкции (восстановления) проходимости труб, если женщина передумает и решит зачать ребенка. Однако мне бы не хотелось пропагандировать идею о том, что любой метод хирургической половой стерилизации обратим. Операция половой стерилизации должна считаться вмешательством, направленным на достижение постоянной половой стерильности. Реконструктивная операция является очень сложной, дорогой и утомительной и, несомненно, вызовет определенное недоумение.

Я описываю подобные методы, желая объяснить, как и почему действуют определенные способы регуляции рождаемости. Собираетесь ли вы участвовать в программах планирования семьи или нет – это ваше и только ваше личное дело. Как бы там ни было, любая

⁵ Канал шейки матки. – *Примеч. пер.*

⁶ Хирургический инструмент из металла, нагреваемый электротоком для теплового воздействия на ткань с целью ее коагуляции. – *Примеч. пер.*

семейная пара имеет полное право знать о каждом методе контроля рождаемости, если перед ней стоит подобная проблема.

Матка (uterus)

В переводе с латинского *uterus* означает материнскую утробу, чрево. По форме и размерам матка напоминает небольшую грушу и представляет собой прочное мускулистое образование. Длина ее составляет около 10 см. Если женщина стоит, матка повисает в почти горизонтальном положении в полости малого таза таким образом, что меньший конец груши обращен к позвоночнику, а больший, луковицеобразный верхний конец – к переду.

Во время беременности матка увеличивается до весьма больших размеров и может вместить – такие случаи описаны – до шести плодов. Это становится возможным потому, что стенка матки состоит из множества эластичных волокон, переплетенных с мощными мышечными слоями. Эти мышцы в дальнейшем сыграют важную роль в родовой деятельности по изгнанию плода.

Снаружи матка имеет окраску телесно-розового цвета. Изнутри матку выстилает бархатистая слизистая оболочка, называемая эндометрием, – от греческого слова, означающего «находящийся внутри чрева».

Внутри матки находится узкая, треугольной формы, полость, окруженная толстыми мышечными стенками. Специальные приспособления, внутриматочные контрацептивы, или внутриматочные средства (ВМС), вводятся в полость матки в качестве противозачаточного средства.

В верхних углах полости матки имеется по одному отверстию, ведущему в яйцеводы, в нижнем углу – перешеек матки, ведущий в полость канала шейки матки.

Шейка матки (cervix)

Нижняя, суженная и округленная часть матки называется шейкой. В связи с тем что около половины шейки матки вдается во влагалище, она легко доступна наружному акушерско-гинекологическому обследованию.

Как и матка в целом, шейка представляет собой прочное мышечное образование. Иногда будущих врачей учат, что у нерожавшей женщины шейка матки походит на кончик носа, а после первых родов – на выступающую округлость подбородка.

Нижний угол матки переходит в канал шейки матки, открывающийся во влагалище. Этот канал, образованный мощными мышцами, представляет собой узкий проход (диаметр его сравним с диаметром поперечного сечения грифеля простого карандаша) между полостью матки и влагалищем. Только под большим давлением, которое развивается во время деторождения, фиброэластические волокна шейки матки расслабляются, в результате чего размеры канала увеличиваются. В норме плотно сжатый шеечный канал фактически препятствует проникновению в полость матки возбудителей инфекции. Этому также способствуют постоянные, хотя и незначительные, дезинфицирующие выделения⁷ в полость влагалища.

Влагалищное содержимое наряду с соскобом шейки матки используется для ранней диагностики онкологических заболеваний по методу д-ра Папаниколау. Каждой женщине рекомендуется проходить тест Папаниколау не реже одного раза в год, поскольку шейка матки чаще всего является местом возникновения рака половых органов. Для окончательного заключения по тесту Папаниколау требуется от 2 до 6 дней. Если рак шейки матки

⁷ Влагалищный секрет. – Примеч. пер.

обнаруживается в ранней стадии развития, то более 90 % его поддается лечению с помощью современных методов (см. рис. 3, с. 54).

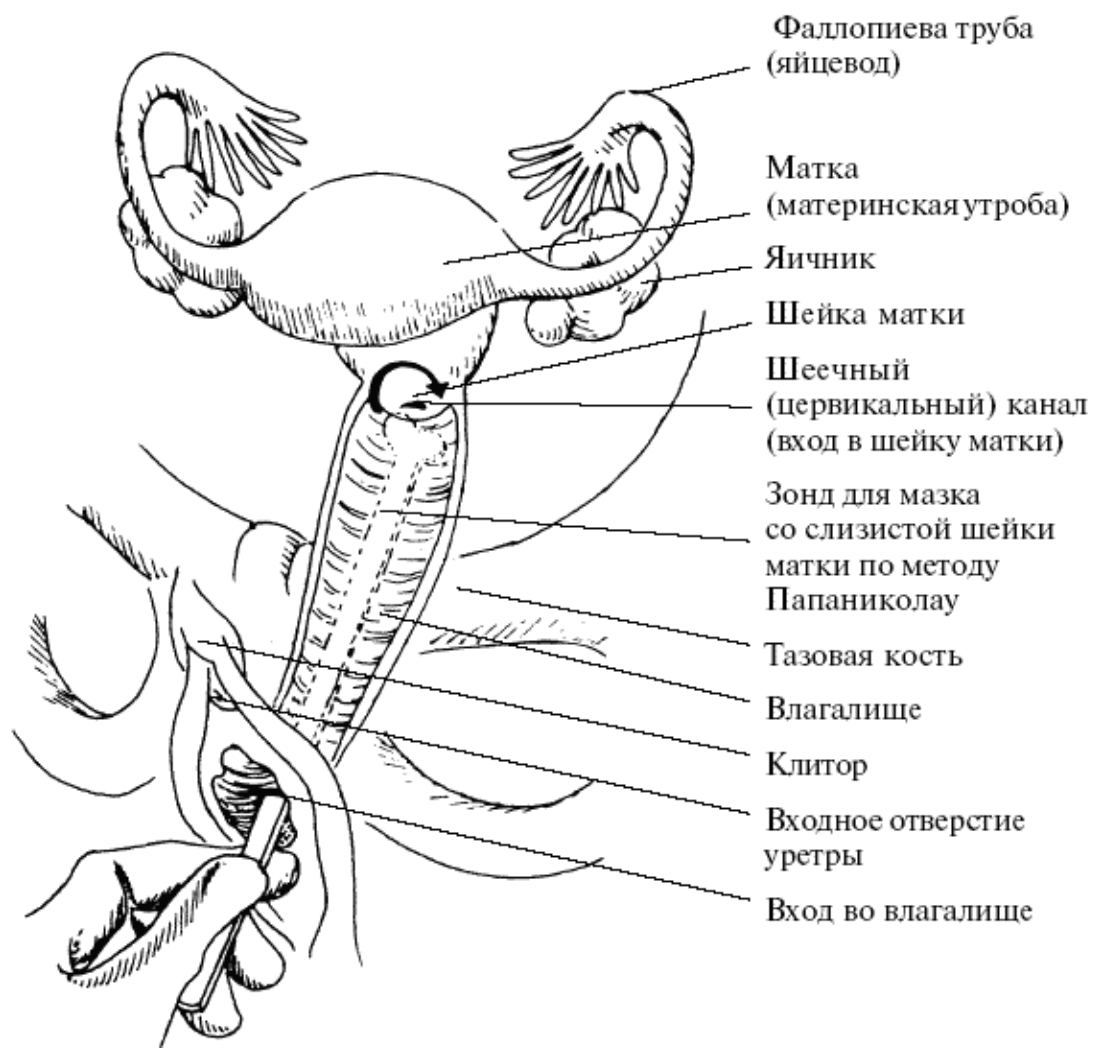


Рис. 3. Получение мазка со слизистой шейки матки

Эта простая и безболезненная процедура позволяет спасти ежегодно множество жизней, поскольку помогает определить рак шейки матки на ранней стадии, когда он не обнаруживается при визуальном наружном осмотре

Влагалище (vagina)

В переводе с латинского слово *vagina* означает ножны. Влагалище представляет собой весьма эластичный мышечный канал, обеспечивающий связь внутренних гениталий, расположенных в полости малого таза, с наружными. Внутренняя треть влагалища, охватывая кончик шейки матки, формирует свод. Изнутри стенки влагалища, которые обычно соприкасаются между собой, выстланы слизистой оболочкой, собранной в складки. Длина влагалища составляет 8-13 см в норме, но оно легко увеличивается в размерах, чтобы принять мужской половой член. Более всего оно растягивается, конечно, при родах. В складках слизистой оболочки влагалища содержится множество крошечных железок, которые постоянно

секретируют дезинфицирующую слизь, так что влагалище является самоочищающимся органом. По этой причине нужда в водном спринцевании возникает редко.

Наружная мышца промежности окружает вход во влагалище, где сконцентрированы осязательные нервные окончания, играющие важную роль в сексуальном возбуждении при тактильной стимуляции этой области.

В результате полового возбуждения женщины влагалище увлажняется трансудатом⁸. Трансудат появляется в виде бусинок влагалищных выделений, которые располагаются на стенках влагалища, как капельки влаги на запотевшем стекле. Зная место появления этой смазки, муж может облегчить половой акт, если нежно введет внутрь влагалища пальцы, захватит ими некоторое количество трансудата и перенесет его ко входу во влагалище непосредственно перед введением полового члена. Если естественной смазки недостаточно, супругам рекомендуется использовать искусственную, например Johnson amp; Johnson's K-Y Jelly, которая продается в аптеке. Двумя-тремя каплями этого желе смачивают головку полового члена или влагалище снаружи.

Влагалище – весьма активный орган, при сексуальной стимуляции оно увеличивается в длину и расширяется в поперечнике в два раза. В начальной стадии полового возбуждения верхняя часть влагалища расширяется, а матка поднимается в брюшную полость. С началом фрикционных (толчкообразных) движений полового члена влагалище сжимается и принимает форму пениса. После оргазма матка опускается, причем шейка ее окунается в лужицу семенной жидкости, скопившейся во внутренней трети влагалища.

Девственная плева

Перепонка, расположенная по окружности между преддверием и полостью влагалища, носит название, происходящее от имени мифического бога брачных отношений Гименея (*hymen*). Эта анатомическая перегородка может быть мясистой и толстой, а может от рождения отсутствовать вообще. Отсутствие девственной плевы – не всегда показатель утраты девственности.

При первом половом сношении 20 % новобрачных не испытывают во время дефлорации (нарушения целостности плевы) никаких неприятных ощущений, 50 % отмечают появление некоторой боли, а у 30 % возникают довольно сильные боли. Последнее бывает связано с несоответствием между размерами отверстия девственной плевы и полового члена. Отверстие девственной плевы имеет в диаметре около 2,5 см, а для комфортного полового сношения необходимо приблизительно 4 см.

Приблизительно за 6 недель до заключения брака любой женщине рекомендуется пройти полное медицинское обследование. Внимательный и заинтересованный врач может предупредить многие женские переживания, вызванные страхом ожидания физической боли при первом половом акте. Когда при обследовании промежности обнаруживают тонкую или толстую девственную плеву, невеста может пожелать растянуть ее, чтобы исключить возможные затруднения и дискомфорт в первую брачную ночь. Данную процедуру совершает врач. Обследуемая способна растянуть плеву сама, но можно попросить врача научить этому и будущего мужа (см. рис. 4, с. 59).

Если новобрачная захочет, чтобы в свадебную ночь целостность девственной плевы нарушил супруг, половой член и область преддверия влагалища смазываются специальным желе. Положение для полового сношения следует избрать такое, чтобы половой член направлялся вниз к задней части преддверия влагалища. Толчкообразные движения удобнее производить в данном случае новобрачной, чтобы ей самой регулировать силу давле-

⁸ Естественный смазочный материал. – Примеч. пер.

ния. Для дефлорации может потребоваться несколько попыток. При неудачных попытках для полового удовлетворения рекомендуется использовать взаимные ласки гениталий в других местах. Повторными попытками дефлорации не следует травмировать преддверие влагалища.

Если при добрачном гинекологическом осмотре невесты врач пришел к заключению, что девственная плева обладает повышенной прочностью по причине образующих ее мясистых тканей, то можно попросить рецепт на мазь для местной анестезии или же купить в аптеке мазь «Nupercainal». Эту мазь следует осторожно нанести по окружности преддверия влагалища, особенно в задней ее области, примерно за 5 минут до предстоящей дефлорации.

Расширение входа во влагалище муж начинает после проверки состояния своих ногтей (они должны быть коротко пострижены, все шероховатости на них подчищены) и наложения достаточного количества желе. Сначала во влагалище осторожно вводится один палец, затем два других. После этого мужу следует постепенно, но твердо давить пальцами вниз по направлению к анусу до тех пор, пока у жены не возникнут некоторые болевые ощущения и все его пальцы не проникнут во влагалище до конца. Если такое растяжение девственной плевы представляется излишне болезненным, процедуру лучше отложить на день, до следующего полового сношения. Боль возникает в основном от поспешного, нетерпеливого введения полового члена еще до того момента, когда мышечное кольцо вокруг влагалища расслабляется.

Если мужу не удастся расширить девственную плеву и после нескольких попыток, паре следует вновь обратиться к семейному врачу. Может быть, врач решит сделать несколько небольших надрезов на девственной плеве сзади и по бокам. Такое оперативное вмешательство проходит под местной анестезией. Надрезы обычно заживают за неделю (как и любые другие небольшие надрывы плевы).

Во время первого полового акта мужу не стоит стремиться обеспечивать оргазм жены с помощью фрикций полового члена во влагалище. У жены может отмечаться болезненность, усугублять которую мужу нет никакого резона. Введя половой член во влагалище и достигнув своей кульминации, муж извлекает его, чтобы затем мягко и нежно мануально стимулировать жену вплоть до ее оргазма.

При растяжении, а тем более разрыве девственной плевы нередко отмечается кровотечение, однако в норме крови изливается не больше 1–2 столовых ложек. Этого бояться не следует. Отыщите кровоточащее место и, сильно нажав, промокните его тампоном. Тампон можно оставить на 12 часов, а затем удалить, предварительно смочив его теплой водой, чтобы кровотечение не возобновилось. На следующий день половое сношение можно повторить. Если кровотечение возобновится, не волнуйтесь, оно останавливается тем же способом.

Целью первых недель интимных сближений должны быть максимальный комфорт – у жены и максимальный контроль – у мужа. Особой гармонии полового общения, по меньшей мере в первые недели супружеской жизни, ждать не приходится.

Уретра (мочеиспускательный канал)

Уретра – это небольшая трубка, через которую моча вытекает из мочевого пузыря наружу. Мочеиспускательный канал открывается на расстоянии 1–1,5 см выше входного отверстия влагалища. С влагалищем мочеиспускательный канал не имеет никакой связи. Отверстие его немного выступает над поверхностью преддверия во влагалище, причем в канал ведет крошечная щель.



Рис. 4. Растяжение девственной плевы

Эту процедуру может провести врач или молодой муж с целью исключить дискомфорт во время первого полового сношения. Обратите внимание, что давление пальцами следует производить по направлению книзу в сторону спины

Уретра лежит непосредственно под лобковой костью и легко травмируется, особенно в первые несколько дней после свадьбы, когда во влагалище нет достаточной смазки для полового члена. Травматизация уретры ведет к так называемому «цистит у новобрачных», или «цистит медового месяца». Это заболевание характеризуется болью в области мочевого пузыря, появлением крови в моче, а также сильным жжением при мочеиспускании. Травматические повреждения уретры осложняются бактериальным воспалительным процессом. Инфекция может подниматься выше и осложняться сильным воспалением мочевого пузыря. От нее легко избавиться с помощью выписанных врачом лекарств и усиленного питья. Инфекция вызывается бактериями, которые при половом акте заносятся в уретру из влагалища. Женщина, у которой отмечаются *повторные* приступы цистита, может избежать частых обострений, совершая мочеиспускания через несколько минут после каждого полового акта. Все микробы, занесенные ранее в уретру, будут выводиться со струей мочи. Иногда для профилактики цистита перед половым сношением тщательно подмываются водой с мылом.

Клитор (klitoris)

Это слово в переводе с латинского означает «то, что скрыто». Скрытый в переднем углу половой щели большими половыми губами ствол клитора достигает в длину до 1,2–2,5 см. Клитор располагается на расстоянии 2,5 см над входным отверстием влагалища. Внешний конец клитора представляет собой небольшое округлое тело размером с горошину и называется головкой клитора (*glans*). Складка кожи, или крайняя плоть, частично прикрывает головку клитора (см. рис. 5, с. 61).



Рис. 5. Вульва, или наружные половые органы женщины

Участок между отверстием уретры и верхней частью тела клитора – это область, наиболее чувствительная к сексуальной стимуляции. Во время полового возбуждения малые половые губы набухают, что приводит к уменьшению размеров преддверия влагалища

Клитор называют пусковым механизмом женского желания. Стимуляция области клитора вызывает при половом возбуждении наибольшее сладострастие. Важно подчеркнуть, что других функций, кроме этой, у клитора не обнаружено. Достаточная механическая стимуляция лишь одного клитора может привести к оргазму почти каждую женщину. В связи с этим широко распространено мнение о том, что тесный контакт полового члена с клитором является единственным фактором оргазма. Для большего раскрытия клитора проводятся даже операции. Однако достичь оргастических переживаний подобные оперативные вмешательства помогают редко. Поскольку я знаком с последними открытиями в области сексологии, то рекомендую вам не допускать и мысли о подобной хирургии. Советую вам сначала «переварить» всю информацию, которая дается в нашей книге, и воспользоваться нашими советами. Если сексуальная стимуляция вызывает болевые ощущения в зоне клитора, то, вероятно, это связано с наличием подсохших и затвердевших комочков слизи (смегмы) под крайней плотью. Пространство под крайней плотью легко очистить, а засохшую слизь удалить с помощью маленького металлического зонда. Эту несложную процедуру могут сделать во врачебном офисе.

При ласках клитор обычно увеличивается в размерах, но если такого не происходит, оснований для тревог у вас тоже нет. При исследовании сотен женщин, способных к оргазму, более половины во время оргазма не обнаруживали очевидного увеличения клитора. У остальных он делался больше даже при внешнем осмотре или прикосновении. Увеличивается клитор главным образом в поперечнике, по длине же – незначительно. Размеры клитора, а также та или иная степень его увеличения при половом возбуждении, не имеют ничего общего с сексуальным удовлетворением или половой силой. В связи с этим отметим два существенных положения:

1. Чтобы жена переживала оргазм, ее клитор *должен* получать необходимую прямую или косвенную стимуляцию.

2. В *физическом* отношении переживания оргазма вследствие различной стимуляции клитора, с одной стороны, и переживания оргазма вследствие полового сношения, с другой, ничем не отличаются друг от друга.

При стимуляции клитора в период предварительных ласк очень нежные и неторопливые его поглаживания обычно обеспечивают наибольшее удовлетворение. Нередко уже за несколько секунд головка клитора становится сверхчувствительной, даже перевозбужденной, и поглаживания со стороны спинки тела или сбоку ощущаются как более приятные переживания. Некоторые жены предпочитают, чтобы мужья производили сексуальную стимуляцию других эрогенных зон, например, груди или внутренних поверхностей бедер, прежде чем приступить к стимуляции области клитора.

Малые половые губы

Малые половые губы – это две параллельно расположенные складки мягкой, безволосой кожи, которая огибает клитор как бы капюшоном и заканчивается сразу же под входом во влагалище. При половом возбуждении малые губы увеличиваются в 2–3 раза по сравнению с обычными размерами. Нежное их поглаживание дает большее сексуальное удовлетворение, чем поглаживание клитора. Поскольку малые губы переходят друг в друга над клитором, возвратно-поступательные движения полового члена во влагалище передаются на клитор и возбуждают его. Следовательно, для увеличения сексуального наслаждения прямая стимуляция клитора не всегда желательна и необходима.

Муж бывает не прав по крайней мере на 85 %, когда полагает, что ему точно известно, какого рода половую стимуляцию предпочитает его жена. То есть каждый муж должен перестать мнить себя экспертом по этим вопросам. Воистину мудрый муж скажет, что об этой тайне он не знает ничего, и спросит у жены, как ее стимулировать. Словами или иными нежными сигналами жена сумеет показать, какого рода стимуляция дает ей наибольшее удовлетворение. Такая связь между женой и мужем должна быть действительно нежной, как и вообще все в периоде предварительных ласк и приближения оргазма.

Большие половые губы

Большие половые губы располагаются снаружи параллельно малым. В норме они лежат над преддверием влагалища и обеспечивают защиту от проникновения полового члена или иных предметов в невозбужденное влагалище. По мере нарастания полового возбуждения большие губы расходятся в стороны и уплощаются.

Лобок (tot veneris)

В переводе с латинского *mons veneris* означает венерин холм. Лобок представляет собой небольшую жировую подушку, которая служит амортизатором для лобкового симфиза (костного выступа, расположенного над большими половыми губами).

Менструальный цикл

Менструальный цикл настраивает, обновляет и освежает репродуктивную систему на протяжении 30–40 лет жизни женщины. Постоянная деятельность, большей частью незримая и неслышная, совершается в репродуктивных органах под воздействием женских половых гормонов. До настоящего времени «код» этого рода деятельности так до конца и не расшифрован. Такое открытие способствовало бы контролю рождаемости, лечению нарушений менструального цикла и бесплодия.

Только один элемент из всего цикла всегда заявляет о себе совершенно определенно. Речь идет о менструации. Это название происходит от латинского слова *mensis*, что значит месяц. Менструация представляет собой кровотечение отторгнутой слизистой, выстилающей матку изнутри, которое происходит более или менее регулярно каждый месяц. Менструация подготавливает возникновение новой слизистой, и это единственный пример в природе, когда потеря крови не означает повреждения, а, наоборот, говорит о добром здравии. Допустимо упомянуть в этой связи, что понятие «менопауза» ясно указывает на перерыв в менструальном цикле.

С чего начинается менструация

Первый день менструального кровотечения считается первым днем, днем номер один, всего менструального цикла. К моменту начала менструального кровотечения эндометрий, то есть слизистая оболочка, выстилающая полость матки изнутри, становится приблизительно в два раза толще, чем после предыдущей менструации.

Менструальное кровотечение происходит в результате отхождения разбухшего эндометрия. Это случается потому, что в крови резко снижается концентрация определенных гормонов. Эти гормоны – эстроген и прогестерон.

Полностью развитый эндометрий состоит из тысяч микроскопических кровеносных сосудов, пронизывающих миллионы клеток мягкой губчатой ткани. Кровеносные сосуды действуют как механическая поддержка, остов, каркасная структура, одновременно снабжая ткани кровью. Мягкие ткани с хорошо развитой кровеносной сетью готовятся принять оплодотворенную яйцеклетку. Когда такая яйцеклетка внедряется в слой эндометрия, один из гормонов, прогестерон (в переводе с латинского – «предназначенный для обеспечения беременности»), регулирует дальнейшую деятельность эндометрия и предотвращает менструации.

Когда поступление в кровь вышеназванных гормонов прекращается, прекращается и рост эндометрия. За 2–3 следующих дня вся разветвленная сеть тончайших кровеносных сосудов начинает усыхать и уменьшаться в размерах. Это приводит к прекращению снабжения тканей питательными веществами. Весь эндометрий постепенно отделяется от матки и выходит кусочками в форме менструального кровотечения. В течение нескольких часов спавшиеся кровеносные сосуды открываются – вначале некоторые, а потом и все остальные. Каждый микроскопический кровеносный сосуд изливает свое содержимое в виде капель крови. Вот как начинается и вскоре увеличивается кровотечение.

В норме менструальные выделения в общей сложности чаще всего не превышают 60–85 г, или 4–6 столовых ложек жидкости. Однако их количество варьируется. У некоторых женщин оно может быть менее 60 г; у других – много больше.

Каких-либо особых медицинских причин, по которым следует избегать половых сношений во время определенных фаз менструального цикла, не существует. Никаких вредных последствий от введения полового члена не случается, нет также вреда и от самой менструальной крови. Однако если муж и жена полагают, что половое сношение во время менструального кровотечения им неприятно, то его, естественно, следует избегать.

Как менструация прекращается

По мере того как все области отторгающейся слизистой отделяются от мягких тканей матки и выходят наружу, кровеносные сосуды соответствующих участков матки принимают первоначальные размеры, закупориваются и закрываются. Остаются только незначительные отдельные участки слизистой, нуждающейся в отторжении. Кровотечение постепенно ослабляется и прекращается. То, что ранее представляло собой губчатую ткань темно-красного цвета, теперь превращается в гладкую, розоватого цвета поверхность, готовую к новому росту. Так происходит с момента первой менструации в период наступления половой зрелости и всякий раз до тех пор, пока не наступит менопауза.

Число дней менструации

Количество дней развития эндометрия и его отторжения настолько стабильно, что у большинства женщин менструальный период продолжается одно и то же время. В среднем число дней менструации составляет 4–5. У некоторых женщин период менструации длится всего 2–3 дня; у других же (что также считается нормой) – неделю и больше.

Число дней между менструальными периодами

Число дней между двумя очередными менструациями значительно менее постоянно, чем длительность самого менструального кровотечения. Средняя продолжительность цикла от первого дня одной менструации до первого дня следующего цикла составляет 26–32 дня. Почти все женщины отмечают колебания в плюс-минус 2–3 дня; у многих продолжительность цикла меняется на несколько дней в ту или другую сторону; у некоторых колебания продолжительности цикла бывают такими постоянными, что их цикл считается нерегулярным. Важно запомнить следующее. У каждой женщины с годами устанавливается свой менструальный стереотип, который становится для нее нормой; однако и в любой норме периодически встречаются исключения.

Менструирующая девушка или женщина может без опасений включаться в любого рода деятельность, которой она занимается в другие дни. В частности, допускается верховая езда, плавание, участие во всяких коллективных спортивных играх. Она может мыть голову и принимать ванну. Исследования, проведенные в Иллинойском университете в 1960 г., привели к совершенно определенному заключению: когда женщина сидит в ванне или купается, влагалище ее защищено от проникновения воды в достаточной степени.

Ранним признаком рака шейки матки является кровотечение после полового сношения. Одним из характерных симптомов рака матки может быть появление небольших пятен крови в промежутках между менструациями. Если происходит какое-либо необычное кровотечение из родовых путей женщины, она должна обратиться к своему врачу, который после остановки кровотечения назначит диагностическое обследование через 48 часов.

Важно подождать именно 48 часов, для того чтобы излившаяся кровь не помешала обзору шейки матки и влагалища, а также чтобы была возможность провести тест Папаниколау или биопсию матки. Если в мазке присутствуют клетки свежей крови, тест Папаниколау не производится. Перед этим исследованием нельзя делать вагинальное спринцевание.

Оплодотворение и возникновение беременности

Оплодотворение совершается под покровом материнского яйцевода, который представляет собой трубку, ведущую от яичника в матку. Там происходит свидание и успешное слияние женской яйцеклетки и клеток мужской спермы.

Яйцеклетка и спермин

Женская яйцеклетка имеет округлую форму и является самой крупной клеткой человеческого организма, и все же она меньше этой точки (•). Мужской сперматозоид, спермий, по форме походит на запятую. Спермий так мал, что понадобилось бы 2500 спермиев, чтобы покрыть эту запятую (•), – и все сперматозоиды, нужные для восстановления населения целого земного шара, уместились бы в объеме таблетки аспирина! Яйцеклетка больше спер-

мия потому, что она нагружена пищевыми веществами, необходимыми в первые дни для поддержания жизнедеятельности растущего эмбриона. Относительно громоздкая яйцеклетка неподвижна, но зато весьма подвижен сперматозоид. Разнообразными движениями своего похожего на волосок хвоста сперматозоид способен продвигаться вперед со скоростью 3 мм в минуту. Учитывая его размеры, такая скорость значительно больше той, что доступна легкоатлету. Двигаясь так, спермий может добраться до яйцеклетки за 1–1,5 часа. Кстати, легкоатлету понадобилось бы пробежать более 450 км со скоростью 130 км в час, чтобы сравняться со скоростью и преодолеть дистанцию, которые доступны сперматозоиду.

Яйцеклетка и сперматозоид продвигаются навстречу друг другу из разных направлений. Во время овуляции созревший фолликул разрывается, и через образовавшееся отверстие фолликулярная жидкость выливается. С током жидкости яйцеклетка бережно выносятся, а за счет направленных, скользящих движений фимбрий по яичнику захватывается яйцеводом. Теперь яйцеклетке суждено в течение ближайших 24 часов оплодотвориться или погибнуть.

В течение этого времени яйцеклетка будет находиться в ампуле – средней части яйцевода. Спермии могут уже быть здесь или подоспеть через некоторое время после яйцеклетки. Сперматозоиды живут дольше яйцеклетки. Они остаются живыми и подвижными 2–3 дня, хотя, согласно некоторым исследованиям, способны выживать и большее время. Спермиям не надо прибывать сюда именно ко времени овуляции. Они могут оказаться здесь на несколько часов раньше или после нее, обеспечивая таким образом 4–5 дней в течение каждого менструального цикла, во время которых возможно оплодотворение (см. рис. 6, с. 71).

Во время полового акта сперма выбрасывается под большим давлением в виде тонкой струи, которая направляется в узкий проход канала шейки матки, при этом спермии немедленно начинают двигаться в сторону полости матки. Прохождение спермиев через шейку матки облегчается тем, что находящаяся там слизистая пробка – результат деятельности желез шеечного канала – во время овуляции значительно утончается и разжижается.

Как происходит оплодотворение яйцеклетки?

Подавляющему большинству сперматозоидов не удастся проникнуть из влагалища в яйцевод. Несколько дюжин их все-таки добираются туда, но всего лишь один способен оплодотворить яйцеклетку. Это связано с тем, что сперматозоид, которому посчастливилось проникнуть в яйцо, производит определенные химические перемены, блокирующие внедрение туда других спермиев.

Сперматозоид, проникший в яйцеклетку, утрачивает хвост (он рассасывается); далее головка его продвигается через богатую пищевыми запасами цитоплазму яйцеклетки. Этот единственный сперматозоид несет наследственную информацию отца в виде хромосом к центру яйцеклетки, где расположены хромосомы матери. Хромосомы состоят из тысяч и тысяч элементов, называемых генами, которые станут определять генетические, или наследственные, характеристики нового организма. Только среди хромосом, которые приносятся отцом, находится та, которая определит пол будущего ребенка. Будет это мальчик или девочка – зависит исключительно от спермиев отца. Через несколько часов хромосомы отца и матери переплетаются. Вот теперь яйцеклетка считается оплодотворенной. Еще через несколько часов оплодотворенная яйцеклетка начинает делиться, превращаясь в гроздь клеток, похожих на пузырьки.

Девять месяцев беременности

Приблизительно через 4 дня гроздь клеток, пройдя по яйцеводу вниз, попадает в полость матки. К концу первой недели она оказывается в определенном месте матки, чаще всего в верхней ее части. Там она и прикрепляется. При этом по ходу процесса, называемого имплантацией (*nesting*), раскрывается несколько кровеносных сосудов.

Угнездившаяся гроздь клеток находит питание в эндометрии, который уже претерпел необходимые подготовительные изменения в течение предшествующего менструального цикла. К концу второй недели гроздь клеток формируется в эмбрион. По времени это совпадает с расчетным сроком начала очередной менструации. Дальнейшая продукция гипофизарных гормонов приостанавливается. Это, в свою очередь, подавляет овуляцию, укрепляет эндометрий и предотвращает возникновение менструаций в течение всего срока беременности.

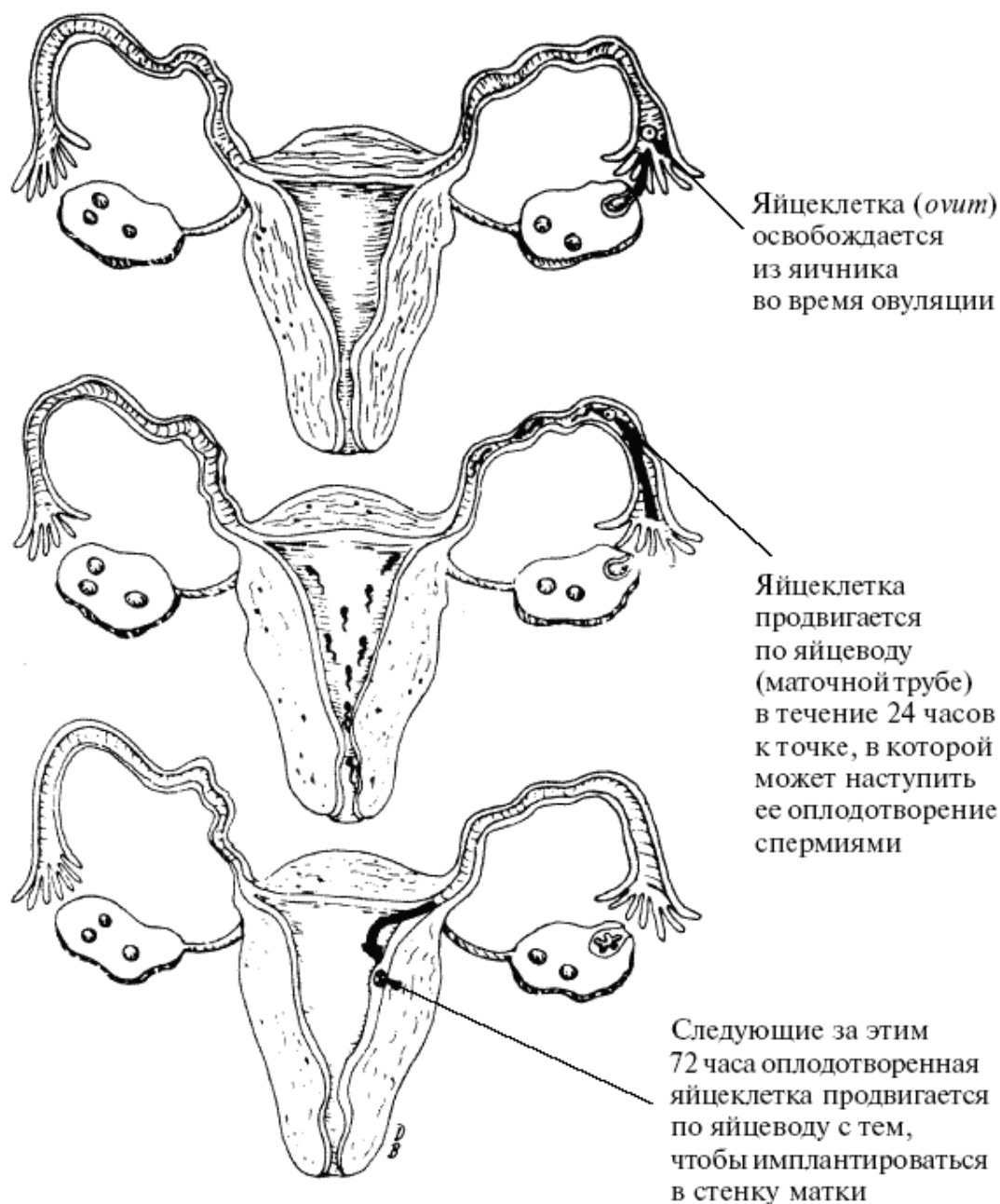


Рис. 6. Процесс оплодотворения

Выходя из созревшего фолликула, яйцеклетка нежно выносится с потоком жидкости, направляется бахромчатыми отростками (фимбриями) в отверстие яйцевода и продвигается внутри маточной трубы. Обратите внимание на то, что яичник никак не связан с маточной трубой; тем не менее крошечные яйцеклетки чудесным образом доставляются на то место, где они могут повстречаться со сперматозоидами

Первые 2 месяца беременности почти никак не отражаются на состоянии женщины. На фоне изменившегося содержания гормонов грудные железы увеличиваются и становятся более чувствительными. У некоторых женщин по утрам временами может отмечаться сла-

бость и недомогание. В среднем к 27-му дню плацента⁹, прикрепившись к слизистой матки и связавшись с эмбрионом через пуповину, приступает к исполнению разнообразных функций, необходимых для поддержания беременности. Одна из этих функций – производство гормона под названием «хорионический гонадотропин». Поскольку концентрация хорионического гонадотропина быстро нарастает, то его определение в моче становится тестом на беременность. Этот тест проводится за несколько минут, причем с высокой степенью достоверности. Другая функция плаценты – производство прогестерона. Плацента принимается за эту важную работу в связи с тем, что выделение такого гормона яичниками прекращается. Плацентарный прогестерон жизненно важен для поддержания беременной матки, а также для предупреждения созревания яйцеклеток в яичниках.

Постепенно во всем организме беременной происходят громадные перемены. Именно в это время зародыш и формируется от головы до пят. В первые 2 месяца закладываются все его характерные особенности и все жизненно важные органы. Сердце начинает биться уже приблизительно на 28-й день, но оно еще такое маленькое, что прослушать его трудно до 4-5-го месяца беременности. В конце первого месяца эмбрион имеет размеры с маленькую горошину. К концу второго месяца он уже длиной около 2,5 см, очень хрупок и почти невесом. С этого времени эмбрион называется плодом. Плод способен двигать ручками и ножками, поворачивать головку, открывать и закрывать рот и глотать.

В последние 3 месяца беременности репродуктивная система женщины достигает предельных размеров и набирает максимум сил, чтобы обеспечить плод питанием. Ребенок набирает дополнительные 2,5–3 кг веса, часть которого представлена жировой клетчаткой. Плод получает из материнской крови все необходимые вещества, обеспечивающие иммунитет к различным заболеваниям. Легкие плода становятся более зрелыми, а сила и координация движений совершенствуются.

Объем матки увеличивается теперь почти в 500 раз. К концу девятого месяца беременности не совсем понятные биохимические реакции приводят к глубоким изменениям в мышцах матки. Вследствие этого наступают роды. На первой стадии родовой деятельности, когда необходимо изгнать плод через шейку матки, маточные мышцы производят усилия до 35 кг на 1 см². В результате этого узкое отверстие шейки матки постепенно открывается, чтобы пропустить головку плода и его тело. Затем ребенок раздвигает ложесна и является на свет.

Рождение

Рождение ребенка – это чудо еще и потому, что репродуктивные органы, проделав неимоверно тяжелую работу по вынашиванию плода, очень скоро принимают свои первоначальные размеры и начинают функционировать в прежнем режиме. Приблизительно через 1 месяц они готовы начать все сначала. Первая овуляция после родов может произойти уже к этому времени. Хотя кормление грудью ускоряет обратное развитие репродуктивных органов до их первоначального размера и способно ненадолго оттянуть появление менструации, оно все же не в силах, как полагают многие, затормозить процессы овуляции. Следовательно, зачатие может произойти перед первым менструальным периодом сразу же после родов. Молодой матери следует обратиться к врачу через 6 недель для первого медицинского обследования после родов и, если она не желает следующей беременности в ближайшее время, обсудить с ним существенно важный вопрос о методе контрацепции, который она хотела бы применять в этот период. Если женщина раньше применяла какой-то способ контрацепции,

⁹ Орган, осуществляющий связь и обмен веществ между организмом матери и плодом; детское место. – *Примеч. пер.*

теперь его следует переоценить с точки зрения физиологических перемен в организме, происшедших в связи с кормлением ребенка.

Немедленно после рождения ребенка у матери наступает резкое снижение концентрации эстрогенов в крови, поскольку яичники эстрогенов почти не продуцируют. Во время беременности весь эстроген производился плацентой, но теперь плаценты больше нет. У некоторых матерей в результате резкого снижения уровня эстрогенов в крови развивается самая настоящая депрессия. Кроме того, если мать несколько месяцев кормит ребенка грудью, у нее может наступить истончение слизистой влагалища, поскольку кормление грудью угнетает продукцию эстрогена. (Такая истонченная слизистая влагалища напоминает слизистую пожилых женщин при некоторых видах вагинитов с наступлением менопаузы.) Тонкая влагалищная слизистая болезненно реагирует на половые сношения, в связи с чем требуется использование крема, содержащего эстроген. Такой крем следует закладывать во влагалище 1–2 раза в день в течение нескольких недель после прекращения кормления грудью. В это время при появлении дискомфорта не забывайте перед каждым половым сношением применять достаточное количество K-J Jelly или другого смазочного материала.

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.