

Аарон КЭРРОЛЛ & Рейчел ВРИМАН

РАЗМЕР
ИМЕЕТ



ЗНАЧЕНИЕ?!

И ЕЩЕ 69

РАЗВЕНЧАННЫХ

МИФОВ
О СЕКСЕ



**Рейчел С. Вриман
Аарон Э. Кэрролл**

**Размер имеет значение?! И еще
69 развенчанных мифов о сексе**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9960071

*Аарон Э. Кэрролл & Рейчел С. Вриман. Размер имеет значение?! И еще 69 развенчанных мифов о сексе: Центрполиграф; Москва; 2015
ISBN 978-5-227-05676-4*

Аннотация

В этой увлекательной и весьма провокационной книге американские исследователи – профессор Аарон Кэрролл и доктор Рейчел Вриман – обнажают истину, скрывающуюся за некоторыми из наших странных и тревожных представлений о человеческом организме. В наши дни, при обилии печатных изданий и интернет-ресурсов, мы имеем широкий доступ к медицинской информации и тем не менее по-прежнему считаем неопровержимыми широко распространенные сведения о сексуальности, которые абсолютно ошибочны. Эта откровенная книга, полная необычных фактов и практических советов, призвана развенчать многолетние заблуждения о сексе.

Содержание

Предисловие	5
Часть первая	7
1	7
2	11
3	13
4	15
5	17
6	19
7	21
8	23
9	25
10	26
11	27
12	28
13	29
14	30
Часть вторая	32
15	32
16	34
17	36
18	39
Конец ознакомительного фрагмента.	41

Аарон Э. Кэрролл & Рейчел С. Вриман

Размер имеет значение?! И еще 69 развенчанных мифов о сексе

*Посвящается Эйми, чей вклад в эту книгу остался безымянным,
но оцененным, и Элизабет, Бекки, Джессике и Марии, потому что мы
можем говорить о чем угодно, в том числе и о сексе*

Don't put that in there!

Copyright © 2014 by Aaron E. Carroll and Rachel C. Vreeman

© Перевод и издание на русском языке, ЗАО «Издательство
Центрполиграф», 2015

Предисловие

Кого вы спрашиваете, когда у вас возникает вопрос о сексе? Существуют ли такие подробности интимных отношений, которые вас всегда интересовали, но вы стеснялись завести об этом разговор?

Большинство из нас знает много интересного о сексе. Но подумайте, где вы получили такую информацию. Вы говорили о сексе с друзьями, усвоили некоторые основы из уроков сексуального воспитания, видели что-то интересное по телевизору или прочли в Интернете, а также сделали некоторые выводы, основываясь на собственном опыте.

У вас может быть масса информации о сексе, но мы готовы поспорить, что некоторые ваши представления неверны. Люди верят в такое про секс, что абсолютно не соответствует действительности! И даже если вы любите поговорить о сексе, возможно, не захотите задаться вопросом, в самом ли деле ваши представления верны.

Люди верят многим мифам, полуправде и откровенной лжи, когда разговор заходит о сексе.

В нашу первую развенчивающую мифы книгу *Don't Swallow Your Gum* мы включили целый раздел о мифах, касающихся секса и беременности. Они были чрезвычайно популярны. Когда мы написали книгу *Don't Cross Your Eyes*, добавили еще несколько мифов из этой сферы человеческих отношений. И снова оказалось, что больше всего людям хотелось обсуждать мифы о сексе.

В конце концов, кто не любит поговорить о сексе?

Хотите верить, хотите нет, мы и не мечтали стать экспертами в сексе! Мы готовы говорить о чем угодно.

Любимая история Аарона, которую он обожает рассказывать, как при написании нашей первой развенчивающей мифы книги он поддразнивал Рейчел за то, что она сомневалась в написании слова *gum* (жвачка (*англ.*) – *Пер.*): пишется оно через «и» или нет. Спросите у нее. Увидите, как она покраснеет.

У Аарона трое детей, которые еще малы, и ему было трудно скрывать от них разговоры об этой книге. Его семилетняя на момент работы над книгой дочь, по-видимому, считала себя достаточно взрослой и постоянно давила на него, выпрашивая подробности о книге.

Тем не менее мы педиатры, и часть нашей работы состоит в том, чтобы просвещать подростков о сексе. В то же время мы исследователи, и наша задача – помочь понять научные данные о том, что важно, а что нет в поддержании здоровья людей. И ко всему прочему мы профессиональные разоблачители мифов, поэтому не можем позволить вам верить мифам о сексе и о человеческом организме, которые абсолютно не соответствуют действительности.

Итак, мы преодолели свои комплексы, чтобы пролить свет (и привести доказательства нашим утверждениям) на наиболее популярные и общепринятые мифы о сексе. Для тех из вас, для кого такие книги в новинку, объясним, как это работает.

Один из навыков, необходимых при нашей работе в качестве исследователей в сфере здравоохранения, – быть в курсе научных разработок и в доступной форме доводить их суть до широкой общественности. Поэтому, рассматривая каждый из этих мифов, мы перелопатили медицинскую литературу, изданную по всему миру, в поисках научных исследований, чтобы доказать, верно то или иное представление или ошибочно. Вы будете шокированы, узнав, как часто проводятся реальные исследования в сфере интимных отношений. Мы донесем до вас научные данные, объясним их суть и позволим убедиться, мифы ли это или научно подтвержденные факты.

Когда будете читать эту книгу, важно, чтобы вы помнили, что мы не просто хотим представить вам собственное мнение. Мы докажем, опираясь на научные данные, почему считаем ту или иную идею весьма далекой от реальности, проще говоря, мифом.

Эта книга ответит на все самые невероятные вопросы о сексе, которые возникают у вас! Плюс, если вы прочтете все, о чем говорится на этих страницах, гарантированно станете душой компании. Нашим друзьям нравится просто слушать названия глав этой книги. Представьте себе, какими популярными вы будете, когда сделаетесь экспертом, способным обсудить их во всех подробностях.

Некоторые мифы, приводимые в этой книге, – беззаботная забава. Другие – смертельно серьезны. Однако мы применяем одинаково скрупулезные исследования ко всем им. Если нам не удалось найти доказательств, то мы прямо говорим об этом. Но чаще всего научные данные существуют, чтобы сказать нам, правда или миф то или иное представление о сексе. Когда есть научные данные, мы должны их использовать. Будьте готовы к научно обоснованным фактам о сексе.

Счастливого развенчивания мифов!

Часть первая Мужчины

1

Размер пениса имеет значение

Один из наших друзей развенчивает этот миф так: «Это не величина волны, но движение океана». Существует много различных способов перефразировать данное утверждение, но все сводится к одному важному вопросу: «Имеет ли значение, насколько большой пенис у парня? Мы начнем с того, что рассмотрим, является ли размер пениса важным для мужчин, занимающихся сексом с женщинами, затем постараемся понять, имеет ли это значение для самих женщин, а также важно ли это для мужчин, имеющих половые контакты с женщинами.

Если вы спросите своих друзей, то услышите разные ответы на этот вопрос. Некоторые утверждают, что размер совсем не имеет значения, при условии, что мужчина умеет пользоваться своим пенисом. Другие клянутся, что самый лучший в их жизни секс был с особенно хорошо оснащенным партнером. А некоторые говорят, что секс с партнером с исключительно большим пенисом был не столь приятным и даже болезненным. И расхожее мнение, и опросы показали, что мужчин очень волнует вопрос величины их пениса, а также то, как размер их пениса выдерживает сравнение с пенисами других мужчин.

Ученые рассмотрели связь с размером пениса всего – начиная от роста и наличия жира в организме, кончая сексуальным удовлетворением и риском возникновения различных инфекций. Исследования говорят нам, что размер пениса имеет значение, но не в том качестве, о котором вы можете подумать.

Обширный интернет-опрос более чем 50 тысяч гетеросексуальных мужчин и женщин был посвящен размеру пениса и получению удовлетворения. При этом большинство мужчин сообщили, что у них пенис среднего размера (66 %), в то время как 22 % сказали, что у них большой пенис, а 12 % оценили его как маленький. Никаких фактических измерений пениса не проводилось, потому что исследование основывалось только на том, что говорили о себе эти мужчины. (Помните, они могут не иметь правильного представления о том, каков средний размер пениса на самом деле!) Около половины мужчин (55 %) были удовлетворены размером своего пениса, но 45 % хотели бы иметь пенис побольше, а 0,2 % – поменьше. В отличие от них 85 % женщин сообщили, что довольны размером пениса своего партнера. Это говорит о том, что размер пениса менее важен для женщин или они имеют больше шансов быть довольными размером пениса своего партнера, чем он сам размером собственного пениса.

В этом исследовании сообщение о большом пенисе связывалось с другими качествами тела, которые обычно считаются привлекательными. Размер пениса, по оценке его обладателя, положительно коррелировал с более высоким ростом и отсутствием жировой прослойки на теле. Мужчины, которые заявили, что обладают большим пенисом, также утверждали, что внешне они более привлекательны. Хотя некоторые могут назвать это удачей и хорошими генами, такое утверждение может также свидетельствовать о том, что речь идет об очень уверенном в себе человеке, который считает, что все в нем здорово, начиная с того, какой он симпатичный, кончая тем, насколько велик его пенис. Это один из тех неожиданных случаев, когда размер пениса может иметь значение. Как видите, ваш пенис может быть соотнесен с вашей общей самооценкой.

Другие исследования рассмотрели возможную взаимосвязь между размером пениса, формой тела и ростом. Ученые задумались, уж не эволюция ли столкнула эти черты вместе, потому что женщины, возможно, оценивали их все, когда взвешивали свои варианты подбора пары. Сила эволюции могла двигать женщинами, когда они принимали решение о том, кто им подходит, на основании того, кого находили наиболее привлекательным. Если бы женщины сочли размер пениса очень привлекательным, то они были бы более склонны выбирать мужчин с большими пенисами и род человеческий, возможно, свернул бы на путь увеличения размера пениса.

Имея это в виду, ученые хотели оценить, какой размер члена играет роль в представлении женщин о мужской привлекательности. Для этого они провели исследование, в котором женщины оценивали цифровые фото в натуральную величину мужчин различных пропорций. Оказалось, что размер пениса, телосложение и рост были существенными факторами у тех, кого женщины сочли сексуально привлекательными. Увеличение размера пениса у этих цифровых изображений мужчин действительно увеличивало частоту случаев, когда женщины считали их привлекательными, но этот эффект уменьшался по мере перехода за определенную точку. Размер пениса на самом деле больше сказался на привлекательности мужчин высокого роста, чем низкорослых, и то же самое было верно для мужчин с более мужественным телосложением (которое определено как более широкие плечи и более узкие бедра). Это означает, что увеличение размера пениса у более высокого мужчины давало ему более высокий рейтинг привлекательности, чем такое же увеличение размера пениса у невысоких мужчин. Большой размер пениса и большой рост оказывали почти одинаковое влияние на женский рейтинг привлекательности мужчины.

Конечно, само то, что размер пениса может быть фактором для женского суждения, насколько мужчина привлекателен, не означает, что это повлияет на их решение относительно своих партнеров. Ведь 85 % женщин в этом большом исследовании на самом деле сказали, что они довольны размером пениса своего партнера. Плюс остается один важный вопрос: действительно ли размер пениса влияет на удовольствие от секса?

Одно исследование предполагает, что размер пениса может положительно повлиять на женские оргазмы. Исследование с участием 323 женщин было посвящено тому, как часто они имели вагинальные половые акты (что означает секс с половым членом во влагалище), вагинальные оргазмы и клиторальные оргазмы. (Подробнее о том, что женщины могут испытывать оргазм, смотрите в главах о том, нуждается ли женщина в стимуляции клитора, чтобы ощутить оргазм, и могут ли женщины испытывать оргазм при анальном сексе!) Целью исследования было в целом выяснить, повышает ли вероятность вагинального оргазма занятие сексом с мужчиной с более длинным пенисом. И согласно этому исследованию, как бы повышает!

Оказывается, что женщины, которые предпочитают более глубокую стимуляцию половым членом, чаще испытывают вагинальный оргазм. Это исследование не демонстрировало причину и следствие. Связь между длинным пенисом, глубокой стимуляцией и вагинальным оргазмом может означать, что более длинный пенис дает вам больше вагинальных оргазмов, но это также может означать и то, что женщины, которые говорят, что предпочитают более длинный пенис, чаще испытывают вагинальный оргазм. Это означает не то, что чем длиннее пенис, тем скорее он вызывает вагинальный оргазм, а лишь то, что женщины, которые испытывают вагинальные оргазмы, думают, что более длинный пенис весьма неплох.

В этом исследовании женщины также уделяли меньше внимания некойтальному сексу (сексу, при котором пенис не находится внутри влагалища). И все-таки это говорит о том, что может быть множество женщин, для которых длина пениса значима в их сексуальном опыте.

Несмотря на эти ограниченные доказательства того, что размер может иметь значение для некоторых женщин, правильные движения могут компенсировать любые недостатки.

Врачи-сексологи и специалисты могут обучить вас тому, что иногда называется «техникой коитальной корректировки», которая была оценена в серии контролируемых исследований. В этих исследованиях было показано, что определенные позиции или техника «неэффективного» контакта являются причиной сексуальных проблем, таких как неспособность женщины испытывать оргазм во время вагинального полового акта или преждевременной эякуляции. Однако с помощью «техники коитальной корректировки» увеличиваются шансы на то, что женщины могут иметь оргазм во время вагинального полового контакта. (Другими словами, только эти движения могут привести к вагинальному оргазму, независимо от размера пениса.)

Вам стало интересно, что же такое «техника коитальной корректировки»? Звучит немного сложно, но вот что это влечет за собой: мужчина находится сверху женщины, но движется достаточно далеко вдоль тела женщины, при этом его эрекция направлена вниз, так чтобы верхняя сторона пениса нажимала на клитор. Чтобы проникнуть глубже внутрь, мужчина, по сути, несколько опускается вниз по отношению к женщине, а затем поднимается вверх, по мере того как он выходит. Мужчина и женщина должны сосредоточиться на перемещениях своего таза, а не на поддержке или движениях с помощью рук или ног.

Удачи вам!

Вот еще один интересный вопрос: имеет ли размер пениса значение, когда дело доходит до мужчин, предпочитающих половые контакты с мужчинами?

Существует не так много научной литературы, где упоминается о том, что размер пениса имеет значение среди мужчин, занимающихся сексом с мужчинами, однако в одном исследовании с участием 1065 мужчин, имеющих гомосексуальные контакты, действительно оценивалось, как восприятие мужчинами своих пенисов влияло и на другие характеристики их сексуального здоровья.

В этой группе 7 % мужчин ответили, что размер их пениса «ниже среднего», 53,9 % описало его как «средней величины», а 35,5 % сочли размер своего пениса «выше среднего». Среди всей группы мужчин сообщаемый размер пениса, похоже, не имел никакого значения для числа половых партнеров, частоты секса, использования презервативов, вероятности ВИЧ и других инфекций, передаваемых половым путем, включая гонорею, хламидиоз, сифилис, инфекции мочевыводящих путей, гепатита.

Наоборот, мужчины, которые сообщили, что у них размер пениса «выше среднего», статистически были с наибольшей вероятностью удовлетворены размером своего пениса и менее склонны лгать по поводу его длины. Они также были более склонны сообщать о двух вещах, которые никто не хочет иметь, – остроконечные кондиломы (бородавки) и герпес. Взаимосвязь между наличием большого пениса и более частых случаев остроконечных кондилом и герпесной инфекции интересна, потому что обе эти инфекции вызываются вирусами, которые передаются от одного лица к другому, если любая затронутая ими часть полового члена или кожи вокруг него не попадает под презерватив. Эта связь заставила авторов исследования изучить, означает ли, что обладатели пениса большего размера имели больше проблем с презервативами – соскальзывание или разрывы, – что могло бы оставить зараженную кожу неприкрытой и увеличить вероятность заражения.

Восприятие гомосексуалистами размера своего пениса может также повлиять на сексуальную позицию, которую они принимают во время секса, а также на их психологический настрой. В этом исследовании мужчины, которые сообщили, что пенис у них размера «ниже среднего», были значительно более склонны идентифицировать себя в качестве «нижнего», то есть они были пассивными в анальном сексе. И наоборот, мужчины, которые заявили, что пенис у них размера «выше среднего», были значительно более склонны считать себя «верхними», то есть были активными во время анального секса. Кроме того, мужчины, которые оценили размер своего пениса как «ниже среднего», продемонстрировали значительно

худший психологический настрой. Все эти результаты показывают, что восприятие размера своего пениса среди группы мужчин, имеющих половые контакты с мужчинами, может сыграть значительную роль в сексуальном поведении и психологическом настрое.

И какие же выводы позволяют сделать все эти исследования? Имеет ли размер пениса значение? Истина состоит в том, что размер пениса может повлиять на представление мужчины о самом себе и его склонность лгать о размерах своего пениса, но не обязательно скажется на удовлетворении партнера.

2

Грубая лесть! Битва 7-дюймовых членов

Нельзя говорить о сексе, не вдаваясь в дискуссию по поводу размера пениса. Сколько беспокойства, волнений, предположений и сомнений связано с тем, стоит или нет измерять пенис. Эта тема не оставляет равнодушными и мужчин-везунчиков, заявляющих, что пенис у них хорошо развит, и тех бедолаг, кто втайне опасается, что у них в штанах недостаточно солидное мужское достоинство. А бесконечные спамовые рассылки по электронной почте о том, как увеличить пенис? А внимание, которое пресса уделяет размеру мужского члена?

Имеет ли размер пениса значение – это иной вопрос (продолжайте читать об этом в этой главе!), но многие даже не знают, как их пенис (или пенис партнера, который их заботит) котируется по размеру в мире обладателей пенисов. Ваш пенис ниже среднего по размеру, выше среднего? Вы удивитесь, как мало мужчин может правильно ответить на этот вопрос.

Для того чтобы судить о том, как измерить пенис, вы должны подумать о двух вещах: во-первых, о размере среднего пениса. И во-вторых, идет ли речь о члене в состоянии покоя или эрекции? Эрекция вызывает кардинальное изменение размера пениса, по мере того как он наполняется кровью.

Вы уже приготовили линейки? Выяснить средний размер пениса сложнее, чем вы думаете. Трудно получить точный размер пениса, если вы просите мужчин сообщить о результатах их собственных измерений. Возможно, это никого не удивляет, но мужчины склонны преувеличивать длину своего пениса и вовсе не стараются произвести точное измерение своих членов. И все-таки мы можем получить некоторое представление о среднем размере пениса, если заставим большое количество мужчин измерять свои пенисы.

Большой интернет-опрос 2545 мужчин, в ходе которого собирали информацию в том числе и о размере пениса, показал, что средняя длина эрегированного пениса составила 6,4 дюйма, или 16,3 см. Эти средние величины были основаны на собственных измерениях мужчин своего эрегированного пениса.

В ходе другого исследования, прове денного в университете штата Индиана учеными из Института Кинси, было установлено, что средний размер эрегированного пениса среди 1661 американского мужчины составлял 5,6 дюйма, или 14,3 см. Интересно, что в этом исследовании средний размер различался в зависимости от того, каким образом у мужчины возникала эрекция. Мужчины, которые занимались оральным сексом, а затем измеряли свой эрегированный член, сообщили о больших размерах, чем мужчины, у которых эрекция возникала от мастурбации или стимуляции рукой партнерши. В чем причина таких различий, точно установить невозможно. Вполне вероятно, что при оральном сексе эрегированный член сильнее удлиняется, но также не исключено, что мужчины с более длинным эрегированным пенисом имеют больше шансов получить оральный секс.

Исходя из этого исследования, пенисы длиной 7 дюймов не должны считаться нормой. В исследованиях, где мужчины сами сообщали длину своего члена, средний размер эрегированного пениса составлял от 5,6 до 6,4 дюйма. Не 7 дюймов. Но когда речь идет о «среднем», имеется в виду размер, который наиболее распространен. Так вот наиболее распространенное измерение было около 6 дюймов для эрегированного пениса – причем это, вполне возможно, была переоценка. Само то, что размер 6 дюймов наиболее распространен, не означает, что все отличные от этого размеры «не нормальны». Абсолютно нормально иметь пенис меньше или больше этого показателя.

На случай, если вы захотите сравнить другие измерения пениса в крупнейших опросах, скажем, что средняя длина пениса в спокойном состоянии составляла 3,4 дюйма, средняя окружность эрегированного пениса была 5 дюймов, а средняя длина головки полового члена

1,6 дюйма. В исследовании Института Кинси средняя окружность эрегированного пениса составляла 4,8 дюйма.

Эти исследования дают нам некоторое представление о том, какой может быть средняя длина пениса, но у нас все еще остается проблема с мужчинами, сообщившими, что их члены немного длиннее, чем они есть на самом деле. Чтобы получить наиболее точные измерения мужского члена, лучше всего, чтобы замеры делали специалисты, и поэтому мы обратились к исследованиям, в ходе которых измерения выполняли урологи.

Исследования специалистов не включают столь же большое число мужчин, но они должны дать нам научные оценки того, что является средними показателями. В то время как урологи соглашались с тем, что длина эрегированного полового члена наиболее физиологически точный показатель, они обычно используют «длину растянутого полового члена». Вместо того чтобы требовать от мужчин, включенных в обследование, эрекции, врачи, проводящие эти исследования, берут пенис в нормальном состоянии, растягивают его и измеряют длину мерной лентой. Эта длина считается хорошим заменителем длины эрегированного пениса.

Мы нашли 15 исследований, в которых объективные ученые измеряли длину растянутого пениса у группы мужчин. В этих исследованиях средняя длина полового члена, установленная у мужчин, колебалась совсем немного – от 3,5 дюйма до 6,6 дюйма. Большинство исследований (9 из 15) дали средние показатели в диапазоне от 4,7 до 5,1 дюйма. Вы заметите, что эти средние показатели по крайней мере на дюйм меньше, чем собственные измерения мужчин, участвующих в интернет-опросе, и средняя величина остается все-таки меньше 7 дюймов. Фактически средняя величина, по-видимому, гораздо ближе к 5 дюймам.

Вы можете отложить свою линейку прямо сейчас.

3

Большие ноги, большие руки, большой...?

Ни одна книга, посвященная мифам о сексе, не будет полной без обсуждения вопроса возможности предсказания по внешнему виду, какой мужчина хорошо оснащен. При разговорах о медицинских мифах на коктейль-вечеринках или торжественных ужинах нас почти всегда спрашивали об этом. Не исключена вероятность, что люди просто хотели посмотреть, покраснеет ли Рейчел, когда заговорит о размере члена. (Обычно она краснеет.)

Многие думают, что можно определить размер мужского пениса, взглянув на другие части его тела. Большие ступни, руки и носы будто бы свидетельствуют о том, что и находящееся в брюках у мужчины богатство тоже должно быть большим. А мужчины с маленькими руками или ступнями обижаются из-за поспешных выводов, что и пенис у них меньшего размера.

Интересно, что связь между большими ступнями и большим пенисом имеет некоторую научную подоплеку. В частности, особый ген, называемый Нох-геном, участвует в развитии пальцев ног и рук, а также пениса и клитора. Если один и тот же ген управляет ростом пальцев рук и ног, а также пениса, то он может заставить их вырасти большими или не очень.

Однако, сколь бы ни научно звучало предположение, что контроль со стороны одного и того же гена приводит к одновременному росту экстра больших ступней и чрезвычайно большого пениса, вряд ли большинство людей связывают размер пениса с размером обуви, потому что являются экспертами в области генетики. Гораздо более вероятно, что этот миф исходит от склонности человека выявлять закономерности. Нам нравится иметь объяснение того, что мы видим, и мы стремимся группировать похожие явления (например, большие ступни и большие пенисы). Конечно, живой интерес к размеру органа, который не виден и не определяется на ощупь, также является действенным фактором мотивации для изобретения способа предсказать его размер. Пытливые умы хотят знать!

Хотя одни и те же гены участвуют в росте пениса, рук и ступней, нет никаких доказательств того, что мужчины с большими ступнями являются обладателями больших пенисов. Научные исследования размеров полового члена дали несколько неоднозначные результаты, но они склоняются к отсутствию такой взаимосвязи.

Как мы уже говорили, одни измерения полового члена являются более точными, чем другие. Если вы обладатель пениса, то не самый подходящий человек для его измерения. Самый надежный результат измерения может получить только кто-то другой, в идеале – объективный исследователь, который придерживается одной и той же методики замеров для каждого полового члена. Вы могли бы назвать их профессиональными растягивателями пенисов, так как наиболее точный способ измерения пениса – это взять пенис, находящийся в спокойном состоянии, растянуть его на всю длину, а затем измерить тем способом, о котором мы говорили в главе, посвященной вопросу, действительно ли средний размер пениса составляет 7 дюймов.

Одно канадское исследование, проведенное среди 63 мужчин и посвященное взаимосвязи длины растянутого пениса и размера обуви, действительно обнаружило слабую, но статистически значимую связь между длиной полового члена и размером обуви, а также корреляцию между длиной пениса и ростом. Однако при данном исследовании ступни этих мужчин не измеряли, а полагались на их сообщения о своем размере обуви. В отличие от этого чуть более широкое исследование соотношения длины растянутого полового члена и размера обуви у 104 мужчин не обнаружило никакой корреляции между длиной пениса и размером ступни. Так что результаты неоднозначны: при одном исследовании пришли к выводу о слабой взаимосвязи этих двух показателей, а при другом установили, что это не

так. Плюс оба исследования были не слишком показательны из-за небольшого числа участников, и мы не можем считать их действительно научными.

Исследования, в которых мужчины сами измеряют длину своего пениса, не считаются самыми точными, поскольку не исключают преувеличений. Тем не менее даже далеко не идеальные исследования могут дать нам общее представление об истине. И хотя интернет-опрос, в ходе которого множество мужчин измеряют свои пенисы, не претендует на высокую точность, это может быть дополнительным заданием для двух других исследований.

«Окончательный опрос о размере пениса», в ходе которого 3100 мужчин сообщили информацию о размере своего полового члена и других своих характеристиках, не обнаружил никакой связи между размером обуви и размером эрегированного пениса. Опять же, мы должны помнить, что в данном исследовании использовались данные лишь собственных измерений мужчин. Более того, результаты «Окончательного опроса о размере пениса» ни разу не были проверены другими экспертами или опубликованы в научном журнале, а потому не могут считаться научно обоснованными. И все-таки этот опрос, по-видимому, был достаточно хорошо выполнен, и его результаты действительно подтверждают выводы, которые показали научные исследования, о том, что взаимосвязи либо нет, либо она очень слаба.

Мы не смогли найти каких-либо исследований, оценивающих, связан ли размер рук или носа с размером пениса. Поскольку нет доказательств того, что размер обуви связан с размером члена, нет никаких оснований полагать, что размер руки или носа, а также любой другой части тела поможет предсказать размер мужского полового члена.

Итак, каков же окончательный вывод? Вы можете сколько угодно смотреть на ноги парня, но это даст вам только общее представление о его вкусе в выборе обуви. Таким же образом и размер его ног (или рук, или носа) не даст вам реального представления о том, какого размера у него все остальное.

4

Расовый анализ пениса

Существует достаточно большое количество расовых стереотипов, встроенных в этот миф, и мы должны с самого начала сказать, что трудно разобраться в исследованиях, не ввязавшись в полемику о расе и о том, как оцениваются мужчины. Однако мы получаем много вопросов о том, действительно ли размер пениса мужчин одной расовой группы отличается по сравнению с другой. Когда дело доходит до мифов, наиболее распространенный состоит в том, что у чернокожих самые большие пенисы, у азиатов самые маленькие, а все остальные имеют нечто среднее.

Правильный ответ такой: мы этого не знаем. Не было никакой систематической и объективной оценки размеров полового члена, которая позволила бы сравнить размеры пениса у мужчин различных расовых или этнических групп. Под систематической оценкой мы подразумеваем исследование, построенное таким образом, чтобы выбирать мужчин из различных этнических групп на основе научных методов. Кроме того, ранее проведенные исследования, в ходе которых сравнивали размер пениса мужчин различной этнической принадлежности, не использовали самый точный тип измерения полового члена. Вместо того чтобы воспользоваться помощью объективного наблюдателя или ученого, который может задокументировать длину растянутого полового члена, существующие исследования полагаются на интернет-опросы, когда мужчины сами сообщают длину своего пениса. Как мы упоминали ранее, если мужчины делают измерения самостоятельно, результаты неточны.

Одно исследование, которое широко освещалось в прессе, рассматривало сообщения о длине пениса мужчин, выходцев из 113 стран. Этот отчет свел прессу с ума, так как предложил рейтинг стран в зависимости от величины среднего размера пениса происходящих оттуда мужчин. Демократическая Республика Конго открывала список, за ней следовали Эквадор, Гана, Колумбия. Несколько стран Северо-Восточной Азии оказались в нижней части списка. Значит ли это, что стереотипы верны?

Нет! В то время как исследование, проведенное психологом по имени Ричард Линн, кажется весьма неплохим на первый взгляд, оно страдает от ряда проблем. Это исследование просто не было достаточно научным, чтобы ответить на вопрос, привязан ли размер пениса к этнической принадлежности его обладателя. В ходе его не проводилось объективного измерения длины пениса в различных частях мира. Вместо этого полагались на отчеты о размере полового члена интернет-опросов или об информации, полученной с веб-сайтов. А это, как вы понимаете, не самые достоверные данные. Без хорошего научного исследования в поддержку этого утверждения мы по-прежнему остаемся весьма скептическими, так как не можем доверять результатам.

Также стоит добавить, что профессор Линн известен своими весьма спорными взглядами на расы и интеллект и выдвигает доводы в пользу отбора эмбрионов для повышения мыслительных способностей населения. Также большинство средств массовой информации не сообщает, что недавняя научная работа Линна, посвященная тому, как размер пениса может варьироваться от одной страны к другой, предназначена для изучения вопроса, насколько различия в размерах пениса поддерживают, в частности, эволюционную теорию о развитии рас в разных направлениях. В исследованиях утверждается, что одни расы отдают предпочтение воспроизводству, в то время как другие считают приоритетом воспитание детей. Также выводы этого изыскания предназначены для поддержания очень спорной (а многие даже называют ее расистской) идеи другого исследователя, Дж. Филиппа Раштона, который утверждает: развитие групп населения, которые «покинули Африку», требовало «более крупного мозга, большей стабильности в семье и более долгой жизни», что обес-

печивалось «более низким уровнем половых гормонов» и «меньшей сексуальной активностью» (и, следовательно, меньшим пенисом). Доктор Раштон возглавляет организацию под названием «Пионерский фонд» (The Pioneer Fund), а доктор Линн – член совета ее директоров. Эта организация регулярно обвиняется в расизме и даже в супремасизме белых, поскольку финансирует много исследований о расовых различиях в IQ.

Все это означает, что статья, описывающая различия в размере пениса от одной страны к другой, может быть предвзятой и соответствовать определенной точке зрения автора. Многие ученые высказывают обеспокоенность по поводу заявлений профессора Линна. Мы также считаем, что нельзя доверять выводам его исследования, так как методология была не слишком хороша.

Учитывая все эти соображения, мы настоятельно предостерегаем от скоропалительных выводов о том, действительно ли размер пениса различается в зависимости от этнической принадлежности или географического происхождения мужчины. Если мы собираемся однозначно ответить на этот вопрос, нам необходимы серьезные научные исследования.

5

Ты можешь недостаточно долго

Многие мужчины беспокоятся, что эякулируют слишком быстро. Это может вызвать у них серьезное нервное расстройство и недовольство сексуальных партнеров, если обе стороны хотят, чтобы мужчина продержался как можно дольше.

«Преждевременная эякуляция» – это медицинский термин для слишком быстрого семяизвержения. Вы, возможно, удивитесь, узнав, что определение «слишком быстрая» не совсем ясно. Принятое в медицине определение этому состоит в том, что преждевременная эякуляция – это оргазм, который происходит до того, как пенис вводится во влагалище, или примерно через минуту после того, как пенис попадает во влагалище. Нормативы по преждевременной эякуляции рассматривают только преждевременное семяизвержение в интравагинальном половом акте (то есть секс с пенисом внутри влагалища), так что то, что мы поведаем далее, не распространяется на иное сексуальное поведение или на мужчин, имеющих половые контакты с мужчинами.

Для того чтобы получить диагноз преждевременного семяизвержения, нужно отвечать трем критериям: 1) проходит очень короткий период времени перед эякуляцией (вы всегда или почти всегда достигаете оргазма ранее или в течение минуты после введения пениса во влагалище); 2) вы чувствуете, что не можете контролировать момент семяизвержения, как только ваш половой член попадает внутрь влагалища, и 3) вы расстроены или обеспокоены этим. Если оргазм у вас происходит через 1–1,5 минуты после входа во влагалище и вы отвечаете двум другим критериям, есть «вероятность», что у вас преждевременное семяизвержение.

По данным исследований, проведенных официальным комитетом Международного общества сексуальной медицины (The International Society for Sexual Medicine) по преждевременному семяизвержению, от 22 до 30 % мужчин сообщают о преждевременной эякуляции, когда не дается временных ограничений причины их беспокойства. При указании временного параметра менее одной минуты только 1–3 % отвечают критериям возникшей проблемы.

Если оргазм менее чем через минуту можно считать проблемой для вашего сексуального здоровья, то какова же для мужчины нормальная продолжительность периода до оргазма, когда его пенис входит во влагалище? Он может быть менее продолжителен, чем вы думаете.

В обследовании 500 европейских и американских мужчин средняя «интравагинальная латентная продолжительность эякуляции» (то есть период времени, проходящий между входом во влагалище и оргазмом) составила 5,4 минуты. Этот показатель измерялся с помощью секундомера в течение месяца занятий мужчин сексом с постоянными партнершами. Все мужчины находились в стабильных отношениях в течение четырех недель исследования. В результате было установлено, что период времени до эякуляции среди участников исследования различался несущественно; самая кратчайшая зарегистрированная продолжительность составляла 0,55 минуты, а самая длительная была 4,1 минуты. Более молодые мужчины в этом исследовании показывали лучшие результаты. Средний период времени до эякуляции составлял 6,5 минуты для возрастной группы 18–30 лет и снижался до 5,4 минуты для тех, кому было 31–50 лет и 4,3 минуты для тех, кто старше 51 года. Это статистически значимые различия между возрастными группами.

Вы полагаете, что презерватив может увеличить период до эякуляции? В данном исследовании использование презервативов не влияло на то, как долго мужчина может продержаться до оргазма. А также не имело никакого значения, были они обрезаны или не

обрезаны. По причинам, которым не нашли объяснения, у мужчин из Турции период до эякуляции (семяизвержения) был заметно короче по сравнению с мужчинами из других стран, но это, возможно, было связано с очень небольшим числом представителей разных стран, участвовавших в исследовании.

Это было сравнительно небольшое исследование и, возможно, наиболее показательное для мужчин, находящихся в аналогичной ситуации, то есть поддерживающих стабильные сексуальные отношения не менее шести месяцев и занимающихся сексом по крайней мере раз в неделю. Использование секундомера для выяснения, сколько времени проходит у мужчины от введения полового члена во влагалище до оргазма, может иметь некоторые недостатки. (Секундомер может оказаться не самой забавной игрушкой в спальне.) Однако использование секундомера считается наилучшим способом точного измерения периода времени в процессе обычных сексуальных событий.

Теперь, когда у вас есть представление о том, что нормально, давайте немного подробнее поговорим о том, что можно сделать, если у вас действительно происходит преждевременная эякуляция. Многочисленные исследования говорят нам, что это имеет негативные последствия для обоих партнеров, порождая заниженную самооценку и беспокойство у мужчин и сексуальное неудовлетворение у женщин. Оба партнера сообщают, что преждевременное семяизвержение ухудшает качество их жизни.

Но отчаиваться не стоит, вы можете все изменить! Есть немало способов устранить преждевременную эякуляцию. Во-первых, преждевременное семяизвержение иногда возникает из-за других медицинских проблем. Важно, чтобы врач определил, есть ли у вас подобные проблемы, и порекомендовал, как от них избавиться. Во-вторых, существует много способов решения этой проблемы. Имеются лекарства, которые эффективно лечат преждевременное семяизвержение, но существуют и безмедикаментозные способы, позволяющие мужчинам научиться контролировать свое семяизвержение, а также известны приемы, с помощью которых ваша партнерша сумеет вам помочь. Если у вас есть такая проблема, вы должны обратиться к врачу. И не стоит смущаться, грамотный специалист сумеет помочь вам улучшить качество сексуальных отношений. Это вполне стоит нескольких минут неловкости и смущения.

6

Нельзя заниматься сексом перед большой игрой

Участвующие в соревнованиях спортсмены готовы пойти на все что угодно, чтобы повысить свои результаты. Всем известно, что они следуют суеверным ритуалам, придерживаются жесткой диеты и даже не пренебрегают допингом. Многим спортсменам не велят заниматься сексом в ночь перед большой игрой или соревнованием. Их даже предостерегают от занятий мастурбацией. По мнению тренеров, воздержание должно помочь достигнуть высоких спортивных результатов. К спортсменам, которые рассказывают о планах ночами проводить жаркие баталии на любовном фронте во время Олимпиады или всего лишь оставаться с супругой перед большой игрой, тренеры относятся с ужасом – ведь они, возможно, не покажут своих прежних высоких достижений в спорте.

Даются разнообразные объяснения причин, почему от вас хотят воздержания от секса перед игрой. Предполагается, что секс может ухудшить спортивные результаты, потому что у вас останется меньше сил, ухудшится концентрация или будет недостаточно тестостерона. Вместо растрачивания своей энергии в спальне сексуально озабоченный спортсмен должен направить все свои силы на агрессивное, сильное выступление на треке или игровом поле. Наука, изучающая процессы, происходящие в организме во время и после секса, предполагает, что такая озабоченность по поводу секса и спорта абсолютно не соответствует действительности. На самом деле вы сможете выступить лучше, если занимаетесь сексом!

Доктора Макглоун и Шрайер из Университета Макгилла провели поиск всех научных исследований, которые могли бы ответить на вопрос, можно или нельзя заниматься сексом в ночь перед соревнованиями. Они смогли найти всего три научных исследования, посвященные этой проблеме, но не обнаружили доказательств того, что секс способен ухудшить спортивные результаты.

Прежде всего, вам вряд ли удастся довести себя до изнурения. Хотя тело и тратит некоторую энергию во время секса, половой акт в среднем не может длиться достаточно долго или вызывать достаточно много усилий, чтобы ухудшить ваши спортивные результаты. Оценки того, сколько калорий энергии тратится во время секса, колеблются от 25 до 125, и это не так уж много, особенно для спортсмена! Секс считается активностью слабой или умеренной, и средний половой акт длится около пяти минут. Ни у кого ведь не возникнет стремления запретить спортсмену подняться перед большой игрой пешком на один или два лестничных марша, тогда как по затратам энергии это сопоставимо со средним половым актом.

Конечно, если вы занимаетесь сексом очень долго и энергично, особенно если по этой причине не спите всю ночь, то это совсем другая история. Истощение, безусловно, может повлиять на спортивные результаты, в то время как обычный секс – нет.

А что же насчет той самой соревновательной, подвижной тестостероном агрессии? Увеличит ли сексуальное воздержание ваш уровень тестостерона или сохранит ваш тестостерон для большой игры? В одном исследовании мужчины, которые занимались сексом в ночь перед спортивным состязанием, на самом деле показали более высокие уровни тестостерона на следующий день, чем те, кто сексом не занимался. Это очень хорошо для многих видов спорта, потому что более высокий уровень тестостерона, как правило, ассоциируется с большей агрессивностью и большей силой. Также было показано, что секс не оказывает влияния на мышечную силу ног, силу захвата рук, на время реакции или гибкость.

Однако нельзя игнорировать то, как секс воздействует на один очень важный орган – мозг. Когда дело доходит до секса, мозг столь же важен, как и другие части тела. То же самое и в спорте. Любой отдельно взятый индивидуум может иметь веские психологические

или эмоциональные причины не заниматься сексом перед ответственными соревнованиями. Если занятия сексом отвлекают вас, мешают сосредоточиться, то секс не может быть полезен для вас перед важным спортивным событием. Проблемой может стать психологическая сторона, несмотря на то что физиологическая – не проблема.

И наоборот, если вы лучше спите или лучше расслабляетесь после полового акта и демонстрируете более высокие спортивные результаты, то секс может быть именно тем, что вам нужно перед большим соревнованием. Спортсмены, как правило, стремятся к уравновешенному состоянию, когда они хорошо отдохнули, спокойны, сосредоточены и морально готовы к предстоящим испытаниям. Одним секс помогает обрести такое состояние души, а другим, возможно, вредит.

7

Крайняя плоть и семь лет назад...

Крайняя плоть, для чего она нужна?

И почему такой маленький и как будто незначительный кусочек ткани вызывает столько споров? В течение тысячелетий решение обрезать или не обрезать крайнюю плоть было обусловлено правилами и традициями определенных религий. Даже войны велись за эти религиозные традиции – войны за крайнюю плоть.

Хотя и не столь ужасные, как исторические столкновения, бои за крайнюю плоть продолжаются и сегодня. Вы можете встретить протестующих под гигантскими плакатами борцов с обрезанием, утверждающих, что эта процедура снижает сексуальное удовольствие у мужчин и является формой пыток.

Вопрос о том, обрезан мужчина или нет, обретает значимость в зависимости от того, где вы живете. По всему миру около трети мужчин обрезано по причинам, далеким от религиозных традиций, и обусловленным медицинской необходимостью или культурными предпочтениями. В настоящее время мальчики в младенческом возрасте часто подвергаются обрезанию в таких странах, как Соединенные Штаты, Канада, Австралия, большая часть стран Ближнего Востока и Западной Африки. Обрезание младенцев мужского пола в настоящее время встречается сравнительно редко в Европе, Восточной и Южной Африке и других регионах мира. В некоторых из этих мест мальчикам делают обрезание не в младенческом возрасте; в других большинство мужчин никогда не подвергаются обрезанию.

В последние годы ученые сделали несколько новых важных открытий относительно крайней плоти. Одно из таких открытий состоит в том, что обрезание крайней плоти у мужчин реально защищает от некоторых болезней. У мужчин, которые были обрезаны, меньше вероятность инфекции мочевыводящих путей, герпеса, сифилиса, мягкого шанкра и инвазивного рака полового члена. Пожалуй, наиболее важным открытием в этой области является то, что обрезание защищает от ВИЧ-инфекции. Мужчины, которые подверглись обрезанию, имеют на 50–60 % меньше шансов заразиться ВИЧ, и это великое дело, когда речь идет о профилактике такого опасного недуга.

Ученые впервые пришли к выводу, что обрезание может снизить вероятность заражения ВИЧ, когда сопоставили обширные базы данных мужчин, которые заразились либо не заразились ВИЧ, с информацией, касающейся обрезания. Таким образом, обрезание у мужчин было изучено в очень широких испытаниях, где взрослые мужчины были рандомизированы по наличию или отсутствию обрезания. Рандомизированные контролируемые испытания, как правило, являются самым точным видом научных доказательств, подтверждающих причинно-следственную связь. И результаты этих испытаний показывают, что у обрезанных мужчин значительно меньше шансов заразиться ВИЧ.

Обрезание крайней плоти у мужчин также предотвращает некоторые инфекции у женщин. В частности, две инфекции, передаваемые половым путем, – трихомонадная инфекция (*Trichomonas*) и бактериальный вагиноз, – реже встречаются у женщин, чьи партнеры подверглись обрезанию.

Стимулировать обрезание может показаться хорошей затеей, но имеется и много аргументов против обрезания. Как и при любом хирургическом вмешательстве, существует риск кровотечений, развития инфекции, неправильного выполнения процедуры, возникновения гематом или сгустков крови. Эти риски очень низки для младенцев (от 0,2 до 0,4 %), но все может случиться. Можно предположить, что риск осложнений выше при обрезании подростков или взрослых мужчин, но мы не обладаем достаточными данными о том, насколько часто возникают такие проблемы. Имеет ли исполнитель операции необходимый опыт, про-

исходит ли процедура в клинических условиях, какие инструменты использованы и какие доступны последующие меры профилактики возникновения осложнений – все это может способствовать безопасности обрезания.

Один из весомых аргументов против обрезания мужчин состоит в том, что вследствие его снижается чувствительность полового члена. В этом, видимо, и заключается причина большинства протестов. Есть явное свидетельство того, что крайняя плоть сама по себе чувствительна; в ней сосредоточены тысячи нервных окончаний, и они будут утрачены, когда удалят крайнюю плоть. Некоторые небольшие исследования показали, что обрезание мужчин приводит к меньшей чувствительности пениса и большим проблемам с эрекцией и эякуляцией. Многие специалисты поддерживают эту мысль, основываясь на процессах, которые происходят при обрезании мужчины. После удаления крайней плоти головка полового члена остается открытой, что изменяет ткань, которая покрывает ее, делая сухой и от этого менее чувствительной.

Долгое время данная теория и эти небольшие исследования оставались лучшим доказательством того, что мы можем утверждать по этой теме. И все-таки мы не можем безоговорочно верить этим исследованиям, потому что большинство обрезанных и необрезанных мужчин выросли со своим пенисом и не могут реально оценить ту разницу, которую вызывает обрезание у взрослых. Они не испытали ни того ни другого. В немногочисленных исследованиях, в ходе которых измеряли фактическую чувствительность пениса, выяснилось, что особой разницы нет. Никто не думал, что настанет день, когда будет возможно провести исследование, которое случайно определит, нужно или не нужно мужчине делать обрезание.

Но все изменилось, когда ученые предположили, что обрезание предотвращает ВИЧ. Неожиданно у них возникла необходимость однозначно ответить на этот важный вопрос, и был смысл получить ответ, используя все достижения передовой науки. Тогда ученые провели исследования с участием тысяч и тысяч мужчин из Кении, которые были рандомизированы либо делать обрезание, либо его не делать. (Да, мужчины добровольно подписались на участие в исследовании, поэтому знали, что случайно попадут в одну из двух групп, либо пойдут под нож, либо нет, и считали это в порядке вещей.)

Эти большие рандомизированные контролируемые исследования действительно дали надежные сведения относительно влияния обрезания на мужское сексуальное удовлетворение и чувствительность пениса. Эти исследования не показали каких-либо проблем ни с уменьшением чувствительности полового члена после обрезания, ни с достижением оргазма. В действительности было доказано обратное. Обрезанные мужчины на самом деле сообщают, что их пенисы более чувствительны и что они легче достигают оргазма. Эти большие исследования показывают, что обрезание мужчин нисколько не ухудшает их половую функцию.

Но как только вы уберете крайнюю плоть, вернуть ее будет невозможно! Поскольку это достаточно важный вопрос, чтобы ответить на него прямо, исследователи произвели обширный поиск, собрали все имеющиеся исследования по теме и объединили в метаанализе. Сопоставив выводы почти 20 тысяч мужчин, полученные в ходе 10 исследований, они не нашли никаких различий между обрезанными и необрезанными мужчинами в вопросах полового влечения, неприятных ощущений во время секса, преждевременного семяизвержения, проблем с эрекцией или оргазмом. Теперь у нас есть очень хороший ответ на вопрос, создает ли обрезание сексуальные проблемы у мужчин.

Да, крайняя плоть определенно вносит свой вклад в чувственную составляющую половых отношений, и все-таки ее удаление может давать некоторые преимущества с точки зрения профилактики инфекций, в частности ВИЧ. И коль скоро мы знаем, что обрезание не вредит сексуальной активности мужчины, эту выгоду следует учитывать, принимая решение о том, следует или нет делать обрезание.

8

Ваши «шары» с возрастом провисают

Мошонка и яички – изумительно хорошо регулируемый набор мужских органов. Яички (также известные как семенники) должны опуститься в мошонку к моменту рождения мальчика или вскоре после того. Как только яички опустились, организм делает все возможное, чтобы сохранять их при нужной температуре – не слишком высокой и не слишком низкой. Организм хочет убедиться, что яички могут вырабатывать сперму с максимальной производительностью, а это срабатывает лучше всего, когда температура правильная.

Яички увеличиваются в размерах, когда у мальчиков начинается половое созревание, как правило в возрасте от 10 до 13 лет. Вокруг них начинает расти мешочек, потом он темнеет, опускается ниже, и на нем вырастают волосы.

Где именно будут находиться яички – на самом деле очень важно. Для того чтобы поддерживать семенники при нужной температуре, кожа мошоночного мешка имеет слой мышц, которые очень чувствительны к температуре, прикосновению и стрессу. В условиях тепла мышцы, выстилающие мошоночный мешок, расслаблены и яички висят низко по отношению к телу, чтобы находиться в достаточной прохладе. В холод эти мышцы сокращаются и яички располагаются ближе к телу. У некоторых мужчин эти мышцы также сокращаются во время секса или эмоционального стресса.

Некоторые мужчины считают, что весьма желательно иметь низко висящие яички. И действительно, существует практика, посвященная попыткам растянуть кожу мошоночного мешка, чтобы заставить яички висеть как можно ниже. Некоторые даже находят эту сексуальную практику очень приятной. Мужчины используют для этого грузы, или «вытягиватели шаров». (Предупреждаем: манипуляция не для слабонервных или слишком чувствительных в отношении того, что касается мошонки!) Проблемы этой практики состоят в борьбе с болью, необходимостью придумать, что надеть, обладая низко висящими яичками, и умении не замочить яички водой при смывании унитаза, когда ходите в туалет. Несмотря на упоминание подобной практики в нашей книге, вытягивать мошонку, чтобы яички висели как можно ниже, врачи не рекомендуют!

Даже если вы не пытаетесь растянуть свою мошонку, с возрастом яички и сами отвиснут. Так считают многие. Ожидается, что сила мышц мошоночного мешка с возрастом уменьшается, а от этого провисают и яички. Мочки ушей, груди, яички – предполагается, что все эти части тела увядают с возрастом.

Но действительно ли это происходит? Неужели и мужские яички начинают с возрастом провисать?

Мужской репродуктивный тракт, безусловно, проходит через ряд изменений, связанных с возрастом. Хотя клетки в яичках, которые производят сперматозоиды, образуются постоянно, но со временем они начинают производить меньше спермы, более медленную сперму, а также сперму, которая не столь способна оплодотворить яйцеклетку. Сперма пожилых мужчин с большей вероятностью имеет генетические аномалии. Очень старые мужчины все еще могут сделать женщину беременной при определенных условиях, но это гораздо менее вероятно, чем когда они были моложе, из-за всех этих проблем с продукцией спермы.

Яички также начинают изменяться с возрастом. Крошечные трубочки, где производится сперма, постепенно дегенерируют, как и остальные структуры яичек. В целом яички к тому же становятся меньше. Из-за уменьшения размера кажется, что яички висят ниже, потому что сам мешок становится более свободным – пустым. Это может создать иллюзию дополнительного отвисания.

Нет никаких исследований, основанных на измерениях, где висят яички с течением времени. Понятно, что самое большое изменение в уровне расположения яичек происходит, когда у мальчиков начинается половое созревание и у них существенно увеличивается размер яичек и мошоночного мешка. Эксперты считают, что после этого изменения минимальные. Может происходить некоторое ослабление кожи мошоночного мешка, но гладкая мышца, которая контролирует движение мошоночного мешка вверх и вниз, продолжает функционировать в течение всей жизни мужчины. И мышцы такого рода – гладкие мышцы – вряд ли способны ослабнуть очень сильно.

9

Ждите непревзойденного наводнения

Многие парни, конечно, слышали, что будут иметь гораздо больше эякулята, если пройдет много времени с момента последнего семяизвержения. Мы понятия не имеем, почему люди одержимы объемом мужского эякулята, но они этим одержимы. Вы можете прочитать множество историй о том, как увеличить или уменьшить количество спермы, которая будет выделяться у мужчины, когда он испытывает оргазм.

В то время как население в целом, кажется, озабочено объемом семяизвержения, ученых гораздо больше интересует его качество (то есть сперматозоиды). Это по-настоящему волнует большинство врачей и исследователей. Тем не менее мы нашли в медицинской литературе немало информации о том, как много выделяется эякулята, когда мужчина кончает.

Например, в 1975 году группа исследователей собрала 1300 мужчин, которые были отцами по крайней мере двоих детей. Мы полагаем, они выбрали отцов, чтобы быть уверенными, что это мужчины с функционирующей репродуктивной системой. Они каким-то образом убедили всех этих мужчин сдать образец. Затем сделали анализ спермы.

И обнаружили, что объем этих образцов очень сильно варьируется, примерно от 0,1 до 11 мл. Это от нескольких капель до чуть более трети небольшой рюмки. Средний объем спермы, выделяемой за одну эякуляцию, был около 3 мл, или чуть более половины чайной ложки. Но можно ли как-то изменить эту ситуацию?

Перенесемся в 2005 год. Исследование среди более чем шести тысяч мужчин, которые предоставили 9500 образцов, проводилось в период с 1995 по 2003 год. Было обнаружено, что объем эякулята действительно постепенно увеличивается в соответствии с увеличением продолжительности периода времени между оргазмами. Мужчины, которые не имели оргазма семь дней подряд, производили в среднем 3,7 мл спермы. У мужчин, имевших оргазм накануне, объем спермы составлял 2,3 мл. Разница в объеме есть, но очень незначительная – меньше трети чайной ложки. Это вряд ли кто-нибудь заметит. Даже у мужчин, которые имели оргазм раньше в тот же день, объем составлял в среднем 2,4 мл, то есть больше, чем у тех, кто выжидал целый день. В самом деле, разница количества эякулята у мужчин, у которых оргазм был дважды в день, и у тех, кто выжидал три дня, составляла менее четверти чайной ложки. Так что мы говорим о каплях.

Но некоторые мужчины хотят произвести сенсацию. Они пробуют все что угодно. Некоторые считают, что поможет стимуляция. Так ли это? Вызовет ли эффект ваша торопливая стимуляция, окажется ли спермы больше или меньше, чем при длительном половом акте? Давайте обратимся к еще одному исследованию. 25 мужчин в возрасте между 22 и 44 годами выдали более 290 образцов за четырехмесячный период. Им сказали, что они должны воздерживаться от любых эякуляций не менее трех дней, прежде чем внести свой вклад в это исследование. Ученые обнаружили, что продолжительность воздержания оказалась в значительной степени связана с концентрацией сперматозоидов в эякуляте, но не имела никакого отношения к фактическому объему спермы. Это подтверждается и другим исследованием, в котором принимали участие 142 мужчины в одной шведской клинике в 2008 году. Так что медлить или частить – не имеет значения. Это не меняет того, сколько раз вы кончите.

От вас, как выяснилось, не так уж много зависит. Более того, даже если вам удастся добиться статистически значимого различия, скорее всего, вы не заметите его в реальной жизни. У большинства мужчин спермы выделяется около чайной ложки. Разве этого недостаточно?

10

Начнете с малого, с малым и останетесь

Сколько бы люди ни говорили, что размер не имеет значения, он продолжает оставаться темой дискуссий. Мужчины беспокоятся об этом. Женщины говорят об этом. Мы уже обсудили некоторые мифы о том, как люди судят о размере полового члена, глядя на другие части тела мужчины – ноги, руки или даже предплечья. Добросовестные читатели знают, что никакие методы прогнозирования не работают. Нет надежного способа, чтобы судить о размере пениса мужчины, глядя на какую-то другую часть его тела.

А что, если вы мельком увидели пенис, когда он в спокойном состоянии? Можете вы судить о том, каким будет его размер в состоянии эрекции?

Многих также беспокоит то, что если пенис мужчины изначально небольшой, небольшим он и останется. Они полагают, что, если пенис мужчины маленький, когда он в спокойном состоянии, он останется небольшим, когда станет твердым. А размер эрегированного пениса действительно заботит мужчин, когда дело доходит до секса.

Проводились ли исследования на эту тему? Конечно проводились. На самом деле их больше, чем вы можете себе представить.

Первое большое исследование было проведено Мастерсом и Джонсоном в 1966 году. Они пригласили 40 мужчин, чей невозбужденный (мягкий) пенис варьировался в размере между 3 и 3,5 дюйма (7–9 см), и еще 40 мужчин, чей вялый пенис был 4–4,5 дюйма (10–11 см). Они измеряли, насколько удлинится пенис при эрекции. В ходе исследований обнаружили, что меньшие пенисы увеличивались примерно на 3 дюйма, в то время как большие пенисы выросли примерно на 2,75 дюйма. Не столь уж большая разница; на самом деле такое различие не является статистически значимым. Но это означает, что чем больше невозбужденный пенис, тем, скорее всего, будет больше и эрегированный.

Это было довольно скромное исследование, и в нем не было большого диапазона размеров незэрегированных пенисов. Поэтому в 1988 году исследователи использовали данные Института Кинси, чтобы провести более полный анализ. Они разделили около 2500 мужчин на две группы: те, пенис которых в невозбужденном состоянии был длиной 3,5 дюйма или менее, и те, у которых его длина составляла 4 дюйма и более. Мужчины из первой имели средний вялый пенис длиной 3,2 дюйма, в то время как во второй группе этот показатель составил 4,4 дюйма. При возникновении эрекции тем не менее различия сузились. В первой группе средняя длина эрегированного пениса была 5,8 дюйма, в то время как во второй – 6,5 дюйма. Иными словами, пенис вырос в среднем более чем на дополнительные полдюйма при возникновении эрекции. В ходе исследования также было изучено влияние, которое могли оказывать рост и вес мужчины на эти показатели. Как выяснилось, ни один из них не был связан с размерами пениса, расслабленного или эрегированного.

Итак, мы можем сделать вывод, что нет абсолютно ни одного способа предсказать, как далеко от приведенных выше средних показателей окажется любой мужчина. Даже если вы увидите его пенис, когда он мягкий, вы не можете сказать, насколько большим он будет, когда станет твердым.

11

Не глотайте сперму!

Похоже, люди тратят очень много времени, пытаясь придумать причины не глотать сперму. В наших предыдущих книгах мы развенчали миф о том, что в сперме содержится много калорий. С тех пор мы часто слышали от вас, что есть много других причин не глотать сперму. Одна из них состоит в том, что сперма «грязная».

Сперма на удивление чистая. На самом деле подавляющее большинство времени она стерильна. Конечно, если у мужчины есть инфекция, особенно инфекция, передаваемая половым путем, тогда, возможно, его сперма может быть инфицирована. И если это так, тогда забудьте о сперме – вы не захотите, чтобы его пенис находился рядом с вами.

Но пока половые органы мужчины не заражены, его сперма абсолютно чиста.

Раз уж на то пошло, то по сравнению со слюной почти все кажется чистым. Человеческий рот – это выгребная яма. Существует гораздо больше оснований беспокоиться по поводу того, что кто-то вас покусает, чем паниковать по поводу спермы. Человеческий рот полон бактерий. Их там гораздо, гораздо больше, чем вы найдете в средней порции эякулята.

Практически по любому параметру, который вы можете выбрать, сперма победит слюну. (Это придает другое измерение дебатам «выплевывать против проглатывать»!)

Мы не пытаемся убедить вас, чтобы при попадании спермы в рот вы ее проглатывали. Если вы не хотите делать этого, это полностью ваше право. Но полагаем, вам интересно знать факты. От спермы не полнеют. Сперма не грязная. На самом деле это, наверное, одна из наименее вредных жидкостей, которые вырабатываются в организме.

Сперма обладает одним очень-очень важным качеством, о котором не стоит забывать. Она может абсолютно положительно сделать женщину беременной. Несмотря на то что сперма не «грязная», нельзя забывать, что она может сделать с яйцеклеткой!

12

Сперма всегда появляется, когда ты кричишь

Один из наших друзей поведал нам веселую историю о своих ранних сексуальных опытах. Будучи учеником седьмого класса, он с подружкой раз в неделю сбегал с уроков и предавался разврату в задних рядах школьного актового зала. Для нашего друга стало полным (и пугающим) сюрпризом, когда однажды это тайное свидание закончилось влажным взрывом у него в штанах. Хотя свидания и экскурсии в штаны продолжались на протяжении многих недель, он и понятия не имел, что у мужчины происходит эякуляция, когда он достигает оргазма. Кто-то вбил ему в голову утверждение о том, что сперма всегда появляется, когда ты кричишь!

Но правда ли это? Может ли мужчина испытывать оргазм без эякуляции?

Мы должны начать с заявления, что подавляющее большинство мужчин не может испытывать оргазм без эякуляции. В конце концов, мужчина эволюционно предназначен для эякуляции. Таков круг жизни, достижение зрелого возраста. Нет никаких веских биологических причин, чтобы у мужчины был оргазм без эякуляции. Семязвержение – это главная причина, по которой животные мужского пола занимаются сексом, и большинство мужчин ничего не могут с этим поделать.

У некоторых мужчин, однако, бывает сухой оргазм. Когда у мужчины сухой оргазм, это означает, что с ним что-то не так. Организм не работает так, как надо. Например, мужчины, у которых в младенческом возрасте было состояние, называемое расстройством задних клапанов уретры (мочеиспускательного канала), с большей вероятностью имеют медленный или сухой оргазм во взрослой жизни. Это происходит потому, что в их мочеполовом тракте есть нечто наследственно аномальное. Пожилые мужчины, которые подверглись радикальной простатэктомии, также, скорее всего, не только станут импотентами, но иногда у них будет сухой оргазм. Предстательная железа вырабатывает большую часть жидкости, которая входит в состав эякулята, и поэтому изъятие предстательной железы нарушает функционирование всей системы. Некоторые мужчины, имеющие сухой оргазм, сообщают о разнице в сексе, так как они не чувствуют «точки невозврата», когда семязвержение представляется неизбежным.

Кроме того, некоторые лекарства вызывают повышенную вероятность сухого оргазма. Исследования определенных препаратов, таких как альфа-адреноблокаторы, используемые при доброкачественной гиперплазии предстательной железы, говорят о возможности сухого оргазма.

Итак, суть в том, что сухой оргазм возможен. Но это не позволяет считать его обычным явлением. Это также не означает, что вы должны его игнорировать. Как вы, наверное, могли догадаться, мужчины, у которых случается оргазм без семязвержения, часто имеют трудности с зачатием ребенка.

Известны отдельные сообщения о мужчинах, которые добровольно и активно тренировались не допускать эякуляции одновременно с оргазмом. Предположительно, они практиковали остановки в процессе мочеиспускания и укрепление мышц, блокирующих выброс жидкости из пениса. Теоретически они могут добровольно остановить семязвержение, когда достигают «точки невозврата», что позволяет им испытывать оргазм без сопровождающего выделения семенной жидкости.

Но таких сведений мы не находим в медицинской литературе (по крайней мере, нам сделать этого не удалось). Поэтому хотя мы и заявляем, что сухой оргазм теоретически возможен, но он представляется маловероятным – мужчинам крайне трудно остановить эякуляцию по собственной воле.

13

Ты сломаешь эту кость!

Просто на случай, если вы сами еще не догадались, скажем, что в пенисе нет никакой кости. Пенис может сделаться очень твердым, но это из-за его наполнения кровью. Никакие кости не имеют к пенису никакого отношения. Значит ли это, что вы не можете сломать его? Нет.

Сломать пенис – об этом страшно просто подумать, а еще страшнее обсуждать эту тему. Да и вообще представляется просто невозможным. Ну как вялый половой член, такой гибкий и пластичный, может сломаться? Просто непостижимо! Однако переломы полового члена реальны, и, как это ни тяжело (уж простите), мы собираемся рассказать вам об этом.

Одна статья, в которой приводятся данные, собранные на протяжении шести лет в одной канадской больнице, сообщает о 34 таких случаях, в восьми из которых также имело место повреждение мочеиспускательного канала (трубки, из которой выходит жидкость). Около трех четвертей зарегистрированных случаев имело место во время какой-либо формы полового сношения. Пенис натолкнулся на какую-то преграду, вместо того чтобы попасть куда следует, в результате изогнулся и сломался. Другое исследование в Испании обнаружило 24 подобных случая более чем за двадцать лет. Почти все они произошли во время секса. В других случаях причиной травмы стали «манипуляции» с пенисом. Каковы они были, предоставим предположить вашему воображению.

Но хватит шуток. Пенис ломается редко (лишь приблизительно в одном случае на 175 тысяч госпитализаций), но это очень серьезно. При этом пострадавшие мужчины и те, кто был с ними, слышат легкий треск и ощущают нечто ужасное, когда пенис изгибается и ломается. Как правило, имеют место немедленный отек, боль и явная деформация. Большинству сломанных пенисов требуется оперативное вмешательство, чтобы их «починить». Сгустки должны быть удалены, а иногда и уретра нуждается в восстановлении. После этого требуется период «отдыха», когда эрекции и половой активности, безусловно, следует избегать. (Дайте вашему сломанному пенису зажить, люди!) Если пострадавшие получают оперативное лечение и выполняют все инструкции врача, подавляющее большинство впоследствии ведут нормальную жизнь.

К сожалению, иногда смущение или социальные предрассудки мешают мужчинам искать немедленной медицинской помощи. Это может значительно снизить шансы на полное выздоровление. Послушайте совета: если вы думаете, что сломали свой пенис, – а мы подозреваем, что сразу поймете, когда такое, не дай бог, произойдет, – немедленно обратитесь за помощью. Вы будете благодарить нас позже.

14

Ты выкачаешь этот гейзер досуха

Вам когда-нибудь говорили, что у вас может закончиться сперма? Этот миф, как правило, используют люди, которые хотят убедить вас перестать слишком усердствовать. Может быть, они думают, что вы излишне много мастурбируете. Или слишком часто занимаетесь сексом. Или, может быть, думают, что вы делаете что-то не так, пытаясь оплодотворить свою партнершу. Но суть этого мифа состоит в том, что вы безрассудно расходуете свои сперматозоиды, тогда как их количество ограничено.

Мы догадываемся, почему люди могут посчитать это утверждение правдой. Вы выпускаете в мир много сперматозоидов каждый раз, когда эякулируете. Каждое семяизвержение содержит сотни миллионов сперматозоидов. В одном исследовании, в ходе которого изучались факторы, влияющие на качество мужской спермы, обнаружили, что при одной эякуляции выделяется от 26 миллионов до более чем 830 миллионов сперматозоидов.

Это кажется много! Способен ли ваш организм поддерживать продукцию такого количества сперматозоидов? Считается, что средний мужчина в течение своей жизни производит более 500 миллиардов сперматозоидов. Даже если это и так, выделение сотен миллионов сперматозоидов за один раз может заставить мужчину израсходовать свой запас быстрее, чем ему бы хотелось.

Но он не может.

В отличие от женщин, у которых запас яйцеклеток закладывается еще при рождении, у мужчин не начинается производство спермы, пока они не достигнут полового созревания. Затем яички начинают вырабатывать их потоком с достаточно постоянной скоростью. Чтобы выработать идеальную сперму, требуется пара месяцев. Никто не знает точную скорость, с которой вырабатывается сперма. Скорее всего, для каждого мужчины она своя и изменяется с течением времени. Но ясно, что миллионы, а возможно, десятки миллионов сперматозоидов производятся каждый день. Производство спермы у мужчин – процесс постоянный.

Когда вы эякулируете, выбрасывается значительное количество наработанных в последнее время сперматозоидов. Если вы эякулируете снова вскоре после первого раза, ясно, что в последующей эякуляции будет меньше сперматозоидов. Но это количество никогда не будет нулевым. И у вас скорее закончатся другие компоненты семенной жидкости, чем сперма. У вас вероятнее будет сухой оргазм, чем оргазм без спермы.

Итак, процесс выработки спермы не прекращается. Через несколько дней или даже быстрее сотни миллионов сперматозоидов будут доступны для вашей следующей эякуляции. Большинство мужчин продолжают вырабатывать сперматозоиды до самой смерти, пусть даже качество спермы с возрастом снижается.

Если вы пытаетесь оплодотворить свою партнершу, тогда, конечно, нужно подумать, как максимизировать вашу сперму. Важно не тратить ее на несколько эякуляций каждый день, до той самой, на которую вы возлагаете большие надежды по продолжению рода. Именно по этой причине большинство врачей и медицинских работников велят вам воздерживаться по нескольку дней, чтобы достичь пика фертильности (способности к воспроизведению потомства). Но вы можете мастурбировать как сумасшедший целый месяц, выждать несколько недель, и ваш организм замечательно восстановится. Вы вернетесь к полной концентрации сперматозоидов в сперме очень быстро.

У вас не может «закончиться сперма» в долгосрочной перспективе. Она постоянно возобновляется. Неиспользованная сперма реабсорбируется, и вырабатываются новые сперматозоиды. В краткосрочной перспективе вы можете уменьшить количество доступных сперматозоидов для оплодотворения яйцеклетки, но нет абсолютно никаких причин беспо-

коиться о продукции и доступности сперматозоидов в будущем. Полное истощение ваших запасов из-за чрезмерного использования – это миф.

Часть вторая Женщины

15

Ношение бюстгалтера предотвращает обвисание груди

Оба автора этой книги ненавидят бюстгалтеры. Мы знаем, вы шокированы, но мы решили, что должны раскрыть свое предубеждение. Тем не менее мы полагаем, что есть много веских причин, чтобы их носить.

В то время как большинство женщин носят бюстгалтеры, потому что это социально приемлемая практика в рамках их культуры или потому, что им нравится, как они в них выглядят, считается также, что ношение бюстгалтера будет поддерживать грудь в хорошей форме, предотвратит ее от обвисания.

Идея, видимо, состояла в том, что поддержка груди будет препятствовать растягиванию связок, ее поддерживающих, отчего грудь и обвисает. Грудь не имеет внутренней структуры для поддержки. У них есть связки, называемые связки Купера, но истинное предназначение этих связок неизвестно. Не ясно, действительно ли эти связки предлагают грудям поддержку. Некоторые эксперты считают, что кожа, покрывающая грудь, может быть куда более важным элементом в поддержании груди.

Ученые и врачи на самом деле мало знают о том, что необходимо, чтобы грудь хорошо выглядела. В то время как есть опасения, что, позволяя грудям прыгать во время тяжелых нагрузок или регулярных занятий спортом, все связки, которые только в них есть, растягиваются (отсюда – использование спортивных бюстгалтеров), но лучший тип бюстгалтера, позволяющий уменьшить подпрыгивание грудей во время спортивных мероприятий, до сих пор разрабатывается. (Срочно требуются исследователи бюстгалтеров!)

Бюстгалтеры действительно вносят изменения в то, насколько подвижны груди, и, возможно, способны снизить дискомфорт от этого движения. В очень небольшом исследовании, в котором принимали участие три женщины, ношение внешней поддержки (то есть бюстгалтера) сокращало движение грудей во время физических упражнений, которые включали бег, строевую подготовку и хождение. Для этих трех женщин ношение бюстгалтера также снижало дискомфорт или боль в груди, причем участницы эксперимента сообщали, что облегчающий спортивный бюстгалтер лучше всего снижал болевой синдром. Тем не менее это очень небольшое исследование, и его недостаточно, чтобы перенести его результаты на всю женскую половину населения. В другом небольшом исследовании 20 женщин с большой грудью участницы меньше ощущали дискомфорт в груди, когда использовали бюстгалтер, который как приподнимал, так и сжимал груди, а не типичный спортивный бюстгалтер. Эти спортивные бюстгалтеры фактически не влияли на то, насколько быстро двигаются груди, когда женщины бежали.

Что касается повседневного ношения бюстгалтера (а не только спортивных бюстгалтеров), нам не известны никакие значимые исследования, которые рассказали бы о том, действительно ли бюстгалтеры приносят пользу.

Одно небольшое исследование 11 женщин в Японии предполагает, что ношение некоторых видов бюстгалтера, возможно, способствует тому, что груди имели тенденцию еще больше отвисать. Неопубликованные «предварительные выводы» врача спортивной меди-

цины во Франции также указывают на то, что бюстгалтеры не могут быть столь полезны, как это принято считать. Доктор Жан-Дени Руйон сообщил «предварительные выводы» пятнадцатилетних наблюдений за 320 женщинами, которые выполняли регулярные измерения своей груди. Эти выводы пока не опубликованы в научной литературе, поэтому мы не можем судить, насколько научны полученные результаты. Мы можем только сказать, что это достаточно интересно. В исследовании доктора Руйона женщины ходили без бюстгалтеров различные периоды времени от нескольких месяцев до нескольких лет. На протяжении пятнадцати лет и периодов времени с и без бюстгалтеров женщин спрашивали о боли и дискомфорте в тот период, когда они носят бюстгалтер, и в тот, когда обходятся без него. Они также производили тщательное измерение своих грудей. Доктор Руйон утверждает, что первые результаты «подтверждают гипотезу о том, что бюстгалтер не нужен» и что «физически, физиологически и анатомически» груди не получают никакой пользы оттого, что поддерживаются бюстгалтером.

Получение этих доказательств действительно было бы огромным шагом вперед в нашем понимании, почему женщины должны или не должны носить бюстгалтеры, но пока мы должны воздержаться от каких-либо выводов. Это все-таки очень небольшое исследование по сравнению с количеством женщин в мире, и этот метод нельзя считать научным до тех пор, пока не будет опубликован отчет.

Так что мы на самом деле не знаем, помогают ли бюстгалтеры предохранить вашу грудь от обвисания. Но мы признаем, что существует множество культурных и социальных причин, чтобы женщины их носили. Так что решать вам.

16

Женщины на самом деле не очень хотят секса

На протяжении многих лет изучалось отношение мужчин и женщин к сексу. Бытовало представление, что мужчины инстинктивно хотят как можно больше секса, в то время как женщины скорее склонны к эмоциональной связи и думают о продолжении рода. Женщины запрограммированы на моногамию. Они, возможно, хотят секса только потому, что он сопутствует любви, их вовсе не привлекает секс ради секса, как это бывает в случае с мужчинами. Вы, возможно, слышали, что женщины не возбуждаются тем, что видят, что у женщин половое влечение слабее, чем у мужчин, или даже что женские тела не предназначены для того, чтобы быть активной стороной в сексе, они настроены лишь пассивно получать секс.

Однако в последнее время проводится все больше и больше исследований, предполагающих, что все эти утверждения – просто мифы. В то время как женское желание, оргазм и секс могут отличаться от мужских, трактовка и описание сексуального желания женщины описывается и понимается под влиянием того, что считают приемлемым в культурном и социальном плане. Когда дело доходит до биологии, существует множество исследований, показывающих, что женщины также инстинктивно имеют сильное половое влечение. В исследованиях ответа женщин на всевозможные сексуальные образы и порнографию (в том числе мужчин, имеющих половые контакты с женщинами, женщин, имеющих сексуальные контакты с женщинами, обезьян, занимающихся сексом, и т. д.) установлено, что тело женщины быстро реагирует на все эти образы. Мало кто из женщин признается, что реагирует на все эти эротические образы (особенно на те, которые считаются менее социально приемлемыми), но их тела выдают их сильной реакцией на все эти образы. Женщины тоже хотят секса!

Хотя женщины могут хотеть секса так же, как и мужчины, есть некоторые различия в том, как отношения влияют на женское возбуждение по сравнению с мужским. Исследование реакции женщины на аудиорассказы, описывающие сексуальные эпизоды с участием незнакомцев, друзей или людей, состоящих в длительных отношениях, показало, что женщины не отвечали особым сексуальным возбуждением на рассказы о сексуальных играх с участием их подруг или друзей-мужчин. (Сексуальные реакции мужчин, наоборот, не зависели от отношений героев этих рассказов.) Но это не означает, что женщины не имеют таких же сильных сексуальных реакций; они просто по-иному реагируют на контекст, чем мужчины.

Запрограммированы ли женщины на моногамию? Исследования показывают, что на самом деле моногамия тяжела для женщин, и, может быть, даже тяжелее для их полового влечения, чем для влечения мужчин. Исследования указывают на то, что женское либидо имеет тенденцию к снижению, когда женщины находятся в продолжительных отношениях только с одним человеком. В исследованиях как поведения животных, так и женщин в течение длительного времени меньшая заинтересованность в сексе коррелирует с тем, как долго они пребывали в моногамных отношениях. Возможно, кое-кто предполагает, что женщинам легче быть моногамными, потому что их половое влечение снижается, сексологи скажут, что это нездоровое состояние для женщин. Женщины теряют желание проявлять инициативу к сексу или заниматься сексом со своими партнерами, что не укрепляет сексуальное здоровье. Одна хорошая новость относительно браков и моногамии: исследования также показывают, что хорошие отношения с партнером, привязанность и согласие увеличат шансы на продолжительность сексуального влечения.

По мнению экспертов, анатомия демонстрирует, что женщины, возможно, подсознательно даже более склонны к половой распушенности, чем мужчины. Наличие клитора,

органа, функционирующего исключительно для сладострастных ощущений, и возможность иметь несколько оргазмов без рефрактерного периода уникальны. Тот факт, что женщины могут иметь множественные оргазмы без периода восстановления между ними, возможно, свидетельствует о преимуществе, появившемся в процессе эволюции. Если вы можете иметь один оргазм за другим, это способствует сексу с несколькими мужчинами за короткий промежуток времени. Секс с несколькими мужскими особями усиливает шанс женской особи на беременность, что, естественно, положительно влияет на возможности репродукции.

На протяжении многих лет в некоторых культурах женская половая анатомия подвергалась модификации и даже уродству из-за этих анатомических различий. Мы ни в коем случае не оправдываем подобных реакций на специфическую женскую половую анатомию и биологию. Мы указываем на эти удивительные возможности для того, чтобы противостоять мифу о том, что женщины «инстинктивно» не склонны к сексу.

Даже если вы не вполне готовы начать думать о себе или о женщинах, которых вы знаете, как о сексуальных существах, которые имеют желание искать секса с несколькими партнерами за короткий период времени, наиболее важная истина здесь в том, что женщины должны иметь половое влечение. Отсутствие полового влечения – это ненормальное положение вещей. Существуют конкретные названия таких расстройств, в зависимости от того, в чем заключается проблема. Официальные названия – расстройство (снижение) полового влечения, расстройство женского сексуального возбуждения, оргазмическое расстройство, или стойкое расстройство генитального возбуждения. Если вам присуще отсутствие сексуального интереса или желания, отсутствие сексуальных мыслей и отсутствие какого-либо ответного желания, это считается проблемой. Это ненормальное положение вещей для женщины; это ситуация, которая должна разрешаться, скорее всего, как совместно с вашим партнером, так и с вашим врачом.

17

Без волос лучше всего (заросли против бразильской эпиляции)

Бразильский воск. Интимная стрижка. Украшение интимной зоны бижутерией... Сегодня существует большое количество возможностей удаления нежелательных волос в интимной зоне.

В случае, если вы не знаете, что такое «бразильский воск», то готовы объяснить, что это процедура, при которой используется воск, чтобы удалить все волосы на лобке, в том числе волосы над половыми губами и вокруг ануса, или все волосы на лобке, за исключением небольшой полосы впереди над тем, что по-научному называется лонным холмом.

Несмотря на то что вы, возможно, услышите, что мало кто идет по пути полного удаления волос (см. главу о мифе «Никто не имеет лобковых волос в наши дни»), однако около 11 % женщин в недавнем исследовании, проведенном в США, сообщили о том, что они, как правило, избавляются от волос вокруг своих гениталий. Мы не смогли найти никаких исследований, описывающих, насколько общепринято украшение интимной зоны бижутерией – когда удаляются все лобковые волосы, а затем к области гениталий прикрепляются на время кристаллы, мелкие блестящие украшения или другие декоративные элементы дизайна по выбору.

Люди могут удалять свои лобковые волосы по ряду причин. Некоторые думают, что сексуальнее для них самих или их партнеров не иметь волос в области половых органов. Им, возможно, нравится видеть гениталии без помех или же не нравится, когда волосы мешают во время орального секса. Это может напоминать им то, что они видят в порно, или создавать несколько иные ощущения во время секса. Другие говорят, что быть «без волос» не только более привлекательно, но также и более гигиенично.

В то время как сексуальность – это личный выбор, любой, кто подумывает об удалении у себя лобковых волос, должен знать, что на самом деле тут есть некоторый реальный риск. (Вы также, возможно, не слишком большой поклонник боли, связанной с вырыванием с корнем всех волос в этой очень чувствительной зоне, но мы будем просто считать, что вас устраивает то, что вы имеете сейчас.)

Одним из рисков, на который приходится идти при удалении зарослей, – риск получить травму во время стрижки волос на лобке. Хотите верить, хотите нет, одно исследование показывает, что в США в период между 2002 и 2010 годами было зарегистрировано почти 11 700 травм в области половых органов из-за стрижки и укладки волос на лобке. Это верно! Тысячи людей причиняют себе боль при попытке удаления волос в этой деликатной области.

Возможно, эти травмы не так удивительны, когда вы подумаете о том, что люди на самом деле делают в стремлении к большей наготы «там, внизу». Наиболее распространенными способами удаления волос на лобке являются бритье, удаление волос с помощью воска, электричества или лазерная эпиляция. В крупнейшем опросе американских женщин об уходе за волосами на лобке почти 70 % из тех, кто сообщил о недавнем удалении волос на лобке, сказали, что прибегают к бритью. А бритье таит в себе опасность! Около 80 % травм при удалении лобковых волос вызваны неэлектрическими бритвами. Следующим сопоставимо опасным инструментом являются ножницы, за ними идут машинки для стрижки волос. Все это слишком острые предметы, чтобы действовать ими в очень чувствительной области вашего тела, которую вы, возможно, не можете хорошо видеть! Несколько болезненная процедура с применением горячего воска, используемого чтобы вырывать лобковые волосы с

корнем, тем не менее не так опасна и вызывает лишь около 2,5 % от всех случающихся при депиляции травм.

И мужчины и женщины могут получить травму при удалении лобковых волос; 36 % – это наружные травмы женских гениталий и 34 % – мужских гениталий. Наиболее распространенными типами травм были рваные раны этих нежных частей тела (37 % пострадавших), далее следуют раздражение (33 %), инфекции после травмы кожи (16 %) и ссадины (10 %). Ой-ой-ой!

Избавление от волос на лобке может вызывать к тому же и некоторые другие проблемы. Не напрасно же у нас существуют лобковые волосы, их задача обеспечить дополнительную защиту чувствительных частей нашего тела. У женщин, в частности, лобковые волосы защищают мягкие складки и губы вульвы от раздражения или натирания. Без волос на лобке вульва больше склонна к раздражению, что может даже вызвать нейродермит, при котором кожа зудит и чешется. Если у вас некоторое время не было лобковых волос, может также развиться лихен вульвы, когда кожа или слизистые утолщаются и огрубевает из-за длительного воздействия непривычно сильного трения.

Удаление волос на лобке также подвергает вас более высокому риску получить некоторые инфекции. Небольшое исследование, проведенное во Франции, показало, что *Molluscum contagiosum* (контагиозный моллюск), распространенный и очень заразный вирус, который вызывает небольшие шишки, похожие на бородавки, чаще встречался у женщин, которые удаляли воск или выбривали волосы на лобке. Вирусы, в том числе моллюск и герпес, могут легче передаваться от одного человека к другому, когда кожа больше уязвима. Плюс в результате и выбривания и эпиляции с помощью воска могут возникнуть небольшие травмированные участки на коже. Даже небольшие повреждения кожи, которые вы можете не заметить, способны облегчить вирусам и другим микробам попадание в ваш организм. Вросшие волоски, которые появляются в результате бритья или восковой эпиляции, также могут воспалиться.

Инфекции, связанные с удалением лобковых волос, могут возникнуть от бактерий, которые уже находятся в этой области (особенно те, что живут внутри и вокруг ануса) или могут передаваться от ваших сексуальных партнеров. Если эпиляция делается в салоне, где пренебрегают гигиеническими нормами (скажем, например, повторно используют воск или наносят воск палочкой после того, как ее уже использовали для нанесения воска на кожу другого клиента), то риск инфекции возрастает. Без надлежащей очистки бактерии, грибки и вирусы, вызывающие бородавки или воспаление, могут жить внутри воска, крема и одежды или на оборудовании салона.

Известно также несколько случаев, когда женщины получали очень тяжелые инфекции после бразильской эпиляции. В штате Нью-Джерси бразильскую восковую эпиляцию в зоне бикини едва не запретили в 2012 году, после того как процедура закончилась госпитализацией двух женщин с тяжелыми инфекциями. В Австралии у двадцатилетней женщины с диабетом 1-го типа развилась очень тяжелая бактериальная инфекция кожи, вызванная *Streptococcus pyogenes*, а также вирусом *Herpes simplex* (простого герпеса) из-за бразильской эпиляции. Диабетики более восприимчивы к инфекциям, поэтому данный пример показывает, что удаление лобковых волос может быть еще опаснее для тех, у кого ослаблен иммунитет.

В то же время бразильский воск, возможно, избавил бы мир от одного вида инфекций, передаваемых половым путем, – лобковых вшей! Лобковым вшам, которых иногда называют «площицами», требуются лобковые волосы или аналогичные грубые волоски тела, чтобы выжить. Они откладывают яйца, или гниды, прикрепляя их к стержням волос на лобке или других грубых волос на теле, например на бровях или ресницах. Исторические данные свидетельствуют о том, что сейчас в мире встречается меньше случаев появления лобковых

вшей, и некоторые исследователи предполагают, что это совпадает с ростом тенденции начиная с 2000 года удалять волосы на лобке. Мы не знаем, в какой степени удаление лобковых волос может влиять на это, отчасти потому, что у нас нет данных для сравнения, говорящих о том, что в предыдущие периоды времени или в культурах, где удаление волос на лобке было общепринятым, меньше случаев лобковых вшей. Физиологически это действительно кажется возможным, но замечательная идея обрести иммунитет против лобковых вшей должна быть сбалансирована с учетом рисков бактериальных, вирусных или грибковых инфекций.

Очевидно, почти все, что мы делаем в жизни, несет в себе определенный риск. Мы всегда делаем выбор, полагая, что преимущества будут перевешивать риски. Вы можете решить, что выгода от удаления всех ваших лобковых волос стоит рисков неудобства, травм, раздражения или инфекции. Мы хотим, чтобы вы принимали взвешенное решение прежде, чем соберетесь избавляться от лобковых волос.

18

G-мужчины, G-точки – их не существует!

Похоже, мы в состоянии дать вам ответ о точке G без проблем. Да, они у женщин есть, или нет, их у женщин нет. Как ни удивительно, ученые, врачи-гинекологи и сексологи-исследователи все время спорят об этом. В одних статьях утверждается, что у женщин нет точки G, авторы других настаивают на том, что у женщин действительно есть что-то в этом роде. Мнения расходятся настолько сильно, что вы вполне можете представить себе этих исследователей, участвующих в кулачных боях по этому поводу.

Что же такое эта точка G? Точка G (по-английски G-spot) – это термин, используемый для описания особенно чувствительной зоны, которая якобы имеется в женском влагалище. Эта эрогенная зона предположительно располагается в передней части влагалища. Это чувствительное место, которое можно стимулировать, чтобы вызвать приятные ощущения или даже оргазм у некоторых женщин. По мнению тех, кто считает, что такое место существует, оно находится на передней стенке влагалища, примерно на полпути между лобковой костью и шейкой матки. На точку G часто ссылаются как на источник «внутренних» или «влагалищных» оргазмов у женщин, в отличие от клитора, который можно стимулировать для «внешнего» оргазма.

Человеком, в честь которого эта точка получила свое название, был доктор Эрнст Графенберг, немецкий акушер-гинеколог, который выполнил инновационную работу о женской анатомии и сексуальности еще в 1950-х годах. По его словам, «эротическую зону всегда можно продемонстрировать вдоль передней стенки влагалища по пути расположения уретры».

Два более поздних исследователя, доктора Джон Перри и Беверли Уиппл, назвали эту зону точкой G в честь доктора Графенберга в своей изданной в 1982 году книге «Точка G и другие недавние открытия в области человеческой сексуальности». Они описывают скорее область, а не точку – участок на передней стенке влагалища, который может быть особенно чувствительным из-за того, что там объединяется ряд анатомических структур: кровеносные сосуды, железы и протоки по обе стороны уретры, нервные окончания, стенка влагалища и шейка мочевого пузыря. В их собственном научном эксперименте было обследовано 400 женщин, и у каждой идентифицирована точка G.

Вы также можете узнать, есть ли у женщин точка G с помощью – нет-нет, подождите! – опроса. Многие-многие женщины действительно считают, что у них есть точка G. В многочисленных крупных опросах большинство женщин заявляют, что имеют точку G.

Исследования, посвященные типам клеток или тканей человека, подтверждают существование этой области с точки зрения различных компонентов, собравшихся воедино в одной области. Однако они также позволяют предположить, что состав этой области несколько отличается от одной женщины к другой, и это, возможно, является причиной того, что некоторые женщины не имеют точки G или не испытывают удовольствия при стимуляции в этом месте.

Вопреки распространенному мнению, однако, эта потенциальная область точки G имеет не больше нервных окончаний, чем другие части влагалища. В исследовании, где брали 110 биопсий из различных мест вагины у 21 женщины, не было обнаружено никаких особых мест в этой области с большим количеством нервов. Хотя при столь небольшом исследовании могли просто пропустить это место, оно также подтверждает идею, что точка G – это не просто пучок нервов, но и скопление других структур.

Все это звучит достаточно просто. Конечно, ученые могут сказать, существует какая-то часть тела или нет, верно? И все же есть еще ученые, утверждающие, что никакой точки G не существует и что все эти женщины не правы.

Но научное опровержение точки G не слишком показательное. Один из аргументов против точки G состоит в том, что сканирование, такое как МРТ, не выявило очевидной структуры. Проблемой этих исследований является то, что, как правило, в них участвует лишь очень небольшое количество женщин. Хотя ученые и утверждают, основываясь на одном сканировании одной женщины, что не видят структуры, которую могли бы назвать точкой G, это не означает, что особо чувствительная область отсутствует. Другой причиной отрицания некоторыми врачами существования точки G является то, что у женщин, как правило, не развиваются сексуальные проблемы после операции, проводимой в этой части влагалища. Исследования, напротив, показывают, что женщины сообщают о лучшем сексе после операции.

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.