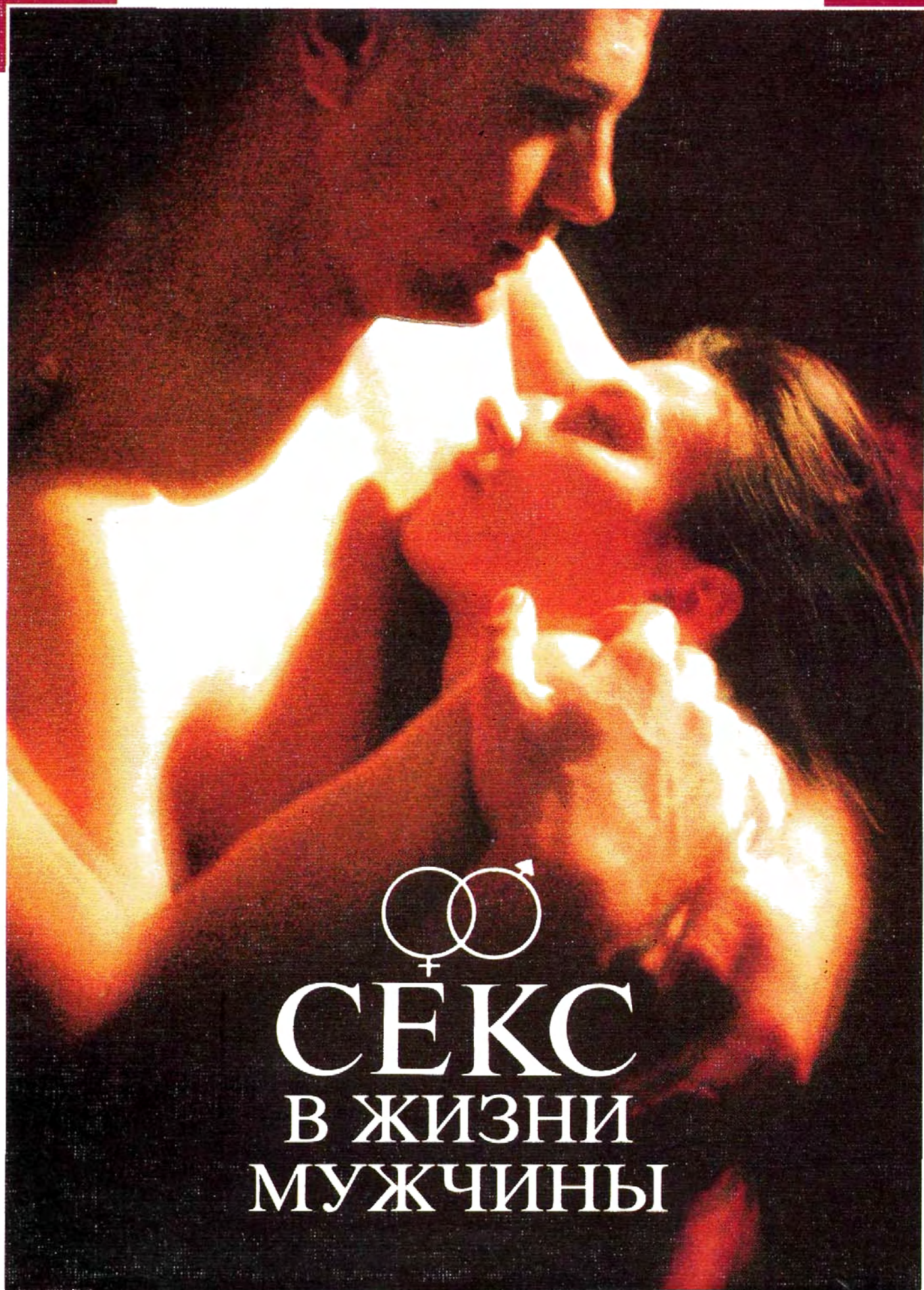


МОРИС ЯФФЕ · ЭЛИЗАБЕТ ФЕНВИК

Редактор-консультант

РЭЙМОНД РОУЗЕН



СЕКС  
В ЖИЗНИ  
МУЖЧИНЫ

**MAURICE YAFFE**

Senior Clinical Psychologist,  
York Clinic, Guy's Hospital, London

**ELIZABETH FENWICK**

Consultant editor

**RAYMOND C. ROSEN, Ph.D.,**  
Associate Professor of Psychiatry,  
Rutgers Medical School, New Jersey

**SEXUAL  
HAPPINESS  
FOR MEN**

*A Practical Approach*

Illustrated by  
Charles Raymond

**DORLING KINDERSLEY, LONDON**

МОРИС ЯФФЕ  
ЭЛИЗАБЕТ ФЕНВИК

Редактор-консультант  
РЭЙМОНД РОУЗЕН

СЕКС  
В ЖИЗНИ  
МУЖЧИНЫ

Перевод с английского Н.В.ВЫШИНСКОГО  
Под редакцией профессора Г.С.ВАСИЛЬЧЕНКО



МОСКВА МЕДИЦИНА 1990

ББК 51.204.5  
Я 89

Издание рекомендовано для перевода Всесоюзным научно-методическим Центром по вопросам сексопатологии.

**Яффе М., Фенвик Э.**

**Я 89** Секс в жизни мужчины: Пер. с англ. – М.: Медицина, 1990.

ISBN 5-225-00579

ISBN 0-86318-159-7

В книге освещены различные вопросы сексуальности мужчин: от физиологических механизмов до методов устранения негативных проявлений сексуальности. Большое внимание уделено психологической стороне подготовки, проведения и завершения полового акта. Рассмотрена проблема "секс и здоровье".

Для сексопатологов, невропатологов, психиатров, а также для широкого круга читателей.

Я 4108110100-299  
039(01)-90

Без. объявл.

ББК 51.204.5

# Оглавление

Предисловие.....7	Изучение собственного тела..... 72
Введение .....8	Доставьте себе удовольствие..... 75
<b>1 ВАШ СЕКСУАЛЬНЫЙ ПРОФИЛЬ.....10</b>	Научитесь разделять удовольствие ..... 77
Сексуальная осведомленность .....11	Как преодолеть проблемы с эрекцией ..... 85
Сексуальное влечение .....12	Замедление семяизвержения ..... 89
Психологическое благополучие.....13	Ускорение эякуляции ..... 94
Удовлетворенность.....14	О проблеме гомосексуализма..... 96
Чувственность .....15	Проблемы сексуальной ориентации ..... 98
Общительность.....16	
Уверенность в себе .....17	
Техника.....18	
Широта взглядов .....19	
Ориентация .....20	
Сексуальный профиль.....21	
<b>2 ПРОБЛЕМНЫЕ КАРТЫ.....25</b>	<b>4 МУЖЧИНА С ПОСТОЯННОЙ ПАРТНЕРШЕЙ..... 101</b>
Отсутствие интереса.....26	Совместимость ..... 102
Отрицательные эмоции.....28	Удовлетворены ли вы сексуально..... 107
Недостаток эмоционального участия.....30	Что случилось с вашими отношениями ..... 110
Несбывшиеся ожидания.....32	Научитесь общаться ..... 112
Низкая самооценка .....34	Как относиться к расхождениям в половом влечении ..... 114
Опасения, связанные с мастурбацией .....36	Надо понимать чувства женщины ..... 116
Болезненные сношения .....37	Как избежать сексуальной скуки..... 121
Проблемы с эрекцией.....38	Неверность..... 123
Преждевременное семяизвержение.....40	Ревность..... 125
Замедленная эякуляция.....41	Противозачаточные средства..... 126
Секс и возраст .....42	Проблемы зачатия ..... 129
Гетеро/гомосексуальные конфликты .....44	Секс и беременность..... 130
Проблемы половой принадлежности .....46	
Необычные сексуальные действия.....47	
<b>3 КАК УЛУЧШИТЬ ВАШУ СЕКСУАЛЬНУЮ ЖИЗНЬ .....48</b>	<b>5 ОДИНОКИЙ МУЖЧИНА ..... 131</b>
Разнообразьте сексуальный репертуар .....49	Почему вы одиноки ..... 132
Техника стимуляции .....51	Трудно найти партнершу..... 134
Сексуальные позы.....54	Трудно вступить в сексуальные отношения..... 136
Как повысить удовольствие.....65	Трудно поддерживать взаимоотношения..... 138
Как преодолеть скованность .....66	Какую партнершу вы ищете ..... 140
Как преодолеть страх перед интимными отношениями .....68	Как построить длительные отношения. 142
Как улучшить вашу самооценку .....69	Развивайте сексуальные навыки и навыки общения ..... 145
	<b>ПРИЛОЖЕНИЯ..... 151</b>
	Секс и здоровье ..... 151
	Болезни, передаваемые половым путем ..... 153
	Список литературы..... 157
	Диаграмма сексуального профиля..... 159



# Предисловие

Книга «Секс в жизни мужчины» (в оригинале — «Сексуальная удовлетворенность мужчины») английских авторов Мориса Яффе и Элизабет Фенвик отличается ярко выраженным своеобразием. Принадлежит к пособиям по технике интимной близости (так называемым Marriage Manuals), настоящая книга представляет собой необычное явление прежде всего по замыслу. Строго говоря, она не является книгой в обычном понимании, то есть предназначенной просто для чтения. Это скорее пособие. Ознакомившись с кратким, в две страницы, введением, читатель заполняет десяток опросников и, произведя простейший арифметический подсчет, составляет график своего сексуального профиля, который указывает на имеющиеся недостатки (затруднения в общении, пониженную уверенность в себе, дефицит сексуальной осведомленности и т. п.). В соответствии с минимальными числовыми индексами читатель адресуется к так называемым проблемным картам, которые в сочетании с дополнительными вопросниками помогают уточнить природу имеющейся дефицитарности. Эти карты указывают также на разделы книги,

в которых приведены упражнения, обеспечивающие необходимую коррекцию. Другими словами, издание является как бы инструментом в процессе самокоррекции для мужчин, испытывающих затруднения в достижении сексуальной удовлетворенности.

Как свидетельствует многолетний опыт различных семейных медико-психологических консультаций, в основе сексуальной неудовлетворенности в большинстве случаев лежат не болезни и даже не расстройства половой сферы, а дефекты сексуальной осведомленности или затруднения во взаимопонимании и взаимодействии.

Издание на русском языке пособия М. Яффе и Э. Фенвик, представляющего наиболее удачный из имеющихся на западном книжном рынке образцов популярной литературы на тему интимной близости, поможет многим людям преодолеть распространенные затруднения без обращения к врачу, а для специалистов, работающих в семейных врачебно-психологических консультациях, явится надежным пособием для проведения так называемой библио- или либротерапии.

Руководитель Всесоюзного научно-методического центра по вопросам сексопатологии  
профессор Г.С. Васильченко

# Введение

Нужна ли еще одна книга о сексе?

Сексуальные отношения и связанные с ними трудности играют важную роль в жизни людей. Однако только в течение последних 15 лет появилась возможность получить удовлетворительное кратковременное и целенаправленное лечение, помогающее разрешить эти трудности, и все это время ушло на оценку активных ингредиентов лечебных процедур, их эффективности, перспектив и относительных достоинств. Распространение вируса СПИДа также потребовало большей осведомленности о том, как наша половая жизнь может влиять на наше здоровье и что мы можем сделать, чтобы обезопасить секс.

Большинство мужчин не имеют особых сексуальных проблем, но нередко испытывают неприятные ощущения в связи с затруднениями, возникающими в интимных отношениях с партнершами. Так бывает, например, при неумении расслабиться, нежелании проводить предварительные или заключительные ласки, потере полового влечения друг к другу. В этой книге не предполагается, что каждый читатель уже имеет половую партнершу. Отдельная глава адресована одиноким мужчинам, в том числе тем, кому трудно найти партнершу.

## Сексуальные трудности

Эта книга рассказывает о богатых и разнообразных моделях сексуальности человека. Особое внимание в ней уделяется возникающим проблемам и методам их разрешения. Возможно, вам нет и 20 лет, или вы находитесь в расцвете сил, или ваш возраст уже весьма зрелый, возможно, вы собираетесь пережить первую сексуальную встречу или у вас уже были многочисленные приключения до этого — в любом случае вы найдете в книге практический совет. Эта книга для всех и для каждого, независимо от возраста и сексуальной ориентации.

Некоторые издания о сексе, подготовленные по типу «что к чему», не предлагают надлежащих решений проблем читателя. Другие, сулящие читателю мнимое сексуальное превосходство, поспешно обходят стороной вопрос эмоционально-функциональных трудностей, как будто их вообще не существует. От большинства

изданий о сексе эту книгу отличает то, что она не только предлагает эффективную помощь, но и учитывает личностные особенности. Проблемные карты помогают в обычных, казалось бы, заботах распознать свои индивидуальные трудности.

Вопросы в этих картах позволяют выявить основные характеристики вашей сексуальной проблемы, чтобы рассмотреть ее с некоторой долей проницательности и понимания опытного специалиста. Точное и раннее определение проблемы — это важный этап в ее эффективном преодолении. Строгая самооценка уменьшит разочарование при последовательном осуществлении программы предлагаемой самопомощи.

Книга имеет оригинальную структуру. Рисунки чередуются с вопросниками и проблемными картами, что в совокупности с текстом обеспечивает точную и своевременную информацию, основанную на фактах, полученных в клинических исследованиях на протяжении последних 10 лет.

Книга построена по определенной системе, и лучше использовать ее в предложенной последовательности. Первая часть — «ВАШ СЕКСУАЛЬНЫЙ ПРОФИЛЬ» покажет, на каком уровне вы находитесь в плане сексуальной приспособленности и компетентности. В зависимости от количества очков в ваших вопросниках вы сможете найти соответствующие разделы второй части книги — «ПРОБЛЕМНЫЕ КАРТЫ», которые помогут вам установить причины ваших сексуальных трудностей и направят вас к третьей части — «КАК УЛУЧШИТЬ ВАШУ СЕКСУАЛЬНУЮ ЖИЗНЬ», где подробно описаны необходимые программы упражнений.

## Как обогатить вашу сексуальную жизнь

В третьей части книги акцент сделан на возможности получить наибольшую радость от интимной жизни независимо от того, имеются у вас сексуальные проблемы или нет. Мы хотим скорее указать, как обогатить, нежели как лечить — заходит ли речь о том, как найти наиболее удовлетворительные позиции для полового сношения, эрогенные зоны партнерши или научиться доставлять себе удовольствие.



Раздел «КАК УЛУЧШИТЬ ВАШУ СЕКСУАЛЬНУЮ ЖИЗНЬ» включает систематические инструкции для разрешения отдельных сексуальных проблем, обсуждавшихся в предыдущих разделах. Речь идет о проблемах, поддерживаемых чувствами тревоги и вины. Эта часть книги предлагает практические советы, помогающие устранить или облегчить отрицательное эмоциональное состояние.

### **Препятствия к завязыванию отношений**

Четвертая и пятая части — «МУЖЧИНА С ПОСТОЯННОЙ ПАРТНЕРШЕЙ» и «ОДИНОКИЙ МУЖЧИНА» имеют соответственно названиям и своим адресатов. Главы, посвященные обогащению сексуальной жизни и лечению, обращены к тем, кто имеет интимные отношения. Но мы не исключаем, что многие мужчины по различным причинам не имеют партнерши. Часто эти причины связаны с сексом. Опыт показывает, что, как только устранена сексуальная озабоченность, люди начинают искать более доверительные интимные отношения. Однако эти отношения порой скрывают в себе сексуальные трудности.

Четвертая часть книги предназначена для мужчин, имеющих постоянные, стабильные половые отношения. В ней рассматриваются важные вопросы совместности и общения, что поможет читателю лучше понять женскую сексуальность. Здесь глубоко рассматриваются также потенциально разрушительные проблемы, связанные с сексуальной апатией, неверностью и ревностью. Наконец, исчерпываю-

щим образом рассказывается о противозачаточных средствах, способах их применения и даются советы, как заниматься сексом во время беременности.

### **Потребности одинокого мужчины**

Заключительная часть книги — «ОДИНОКИЙ МУЖЧИНА» предлагается тем, кто по собственному желанию не имеет постоянной партнерши, и тем, кто одинок из-за неспособности примирить общепринятые традиции и свои сексуальные привычки. Здесь же представлены рекомендации мужчинам, которым трудно найти или выбрать подходящую партнершу, а также тем, кто вступает в новые сексуальные отношения.

В приложениях к книге даны советы, как добиться большей безопасности в половых отношениях, указаны неблагоприятные условия, способные оказать нежелательное влияние на эти отношения. В издании приведены краткий обзор болезней, передаваемых половым путем, и информация по поводу проверки на СПИД. Список литературы предлагает пополнить ваш кругозор.

Если вы просто прочтете эту книгу, не делая рекомендуемых упражнений, то вы, без сомнения, совершите большой промах. Каждый человек имеет право на счастье в интимной жизни. Если вы будете читать эту книгу так, как предлагаем мы, и выполнять соответствующие упражнения, то вы почувствуете, как обогащается ваша личная жизнь и как много приятных моментов ожидают вас в отношениях с женщинами.



# 1

## ВАШ СЕКСУАЛЬНЫЙ ПРОФИЛЬ

Ваши ответы на приведенные ниже вопросы характеризуют ваш сексуальный профиль, представляют полную картину установок и поведения, которые формируют ваши интимные отношения и определяют, какую степень наслаждения вы получаете и даете в сексе.

Построив график, соответствующий вашим очкам в ответах на вопросы, вы получите свой сексуальный профиль. Инструкции по составлению графика смотрите в главе «СЕКСУАЛЬНЫЙ ПРОФИЛЬ». Ответ на каждый вопрос оценивается определенным числом баллов.

Подсчитав общее число баллов и сопоставив его с данными раздела «Что вам делать», помещенным после вопросника, вы определите уровень вашей сексуальной жизни. Вопросник «ОРИЕНТАЦИЯ» служит только для того, чтобы определить вашу ориентацию. Низкое или среднее число баллов свидетельствует, что определенный аспект вашего сексуального опыта ограничивает ваше сексуальное наслаждение. В случаях, когда необходима коррекция, предлагаются надлежащие рекомендации. Первый шаг обычно состоит в совете обратиться к другим разделам книги. Часто ситуацию действительно удается нормализовать. Вы можете изменить почти каждый аспект вашей сексуальной жизни, представляющий собой проблему, и книга поможет вам это сделать.

# СЕКСУАЛЬНАЯ ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ

Насколько вы осведомлены в вопросах секса и сексуальной физиологии?

Укажите буквами П или Н, какое из положений, высказанных ниже, правильно, а какое неправильно. Сравните полученное общее число баллов с оценками после вопросника.

1 Половой член становится менее чувствительным после обрезания.	<input type="checkbox"/>	11 Если мужчина потентен (способен совершить половой акт), то это означает, что он плодовит.	<input type="checkbox"/>
2 Онанизм — это плохо, так как он ведет к потере интереса к сексу с партнершей.	<input type="checkbox"/>	12 Мочеиспускательный канал женщины отделен от ее влагалища.	<input type="checkbox"/>
3 Презерватив в некоторой степени защищает от СПИДа.	<input type="checkbox"/>	13 Для удовлетворительного секса необходим одновременный оргазм.	<input type="checkbox"/>
4 Вазэктомия (хирургическая стерилизация мужчин) обычно необратима.	<input type="checkbox"/>	14 Клитор — это небольшой чувствительный орган, расположенный во внутренней части половых губ.	<input type="checkbox"/>
5 Вазэктомия обычно снижает сексуальное влечение.	<input type="checkbox"/>	15 Большие половые губы одинаковы у всех женщин.	<input type="checkbox"/>
6 Прерванное сношение — эффективный метод предупреждения беременности.	<input type="checkbox"/>	16 Большинство женщин нуждаются в стимуляции клитора, а также в половом сношении, чтобы достичь оргазма.	<input type="checkbox"/>
7 Зачатие наиболее вероятно в середине менструального цикла партнерши.	<input type="checkbox"/>	17 Спортсмены могут сохранить свои силы, если воздерживаются от секса накануне важного состязания.	<input type="checkbox"/>
8 Болезнями, передающимися половым путем, можно заразиться через сиденье унитаза.	<input type="checkbox"/>	18 Половое сношение во время менструации не причиняет никакого физического вреда никому из партнеров.	<input type="checkbox"/>
9 Сексуальное воздержание вам вредно.	<input type="checkbox"/>	19 Женщины, у которых миновал климактерический период, мало интересуются сексом.	<input type="checkbox"/>
10 Волосатая грудь — это признак возмужания.	<input type="checkbox"/>	20 Фригидную женщину невозможно взволновать	<input type="checkbox"/>

Ключ к ответам см. в главе «ОРИЕНТАЦИЯ».  
За каждый правильный ответ начислите себе один балл.

## ЧТО ВАМ ДЕЛАТЬ

**Высокий уровень** (16-20). Ответьте на вопросник ТЕХНИКА, чтобы определить, насколько ваши действия соответствуют вашей теоретической осведомленности.

**Средний уровень** (9-15). Проверьте неправильные ответы (см. ниже) и попробуйте ответить на вопросник ТЕХНИКА.

**Низкий уровень** (0-8). Кроме контроля и коррекции неправильных ответов (см. ниже) и проверки по вопроснику ТЕХНИКА, проработайте про-

блемные карты ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ, НЕСБЫВШИЕСЯ ОЖИДАНИЯ, и ОПАСЕНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С МАСТУРБАЦИЕЙ.

Вы найдете полные ответы на вопросы: Вопрос 1 — с.75, 2 — с.36, 3 — с.127, 4 — с.128, 5 — с.128, 6 — с.127, 7 — с.129, 8 — с.154, 9 — с.133, 10 — с.129, 11 — с.129, 12 — с.51, 13 — с.58, 14 — с.51, 15 — с.51, 16 — с.119, 17 — с.114, 18 — с.116, 19 — с.120, 20 — с.116.

# СЕКСУАЛЬНОЕ ВЛЕЧЕНИЕ

Насколько силен ваш сексуальный «аппетит»?

Обведите кружком соответствующий вашему ответу балл.

Сравните общее число баллов с уровнями, приведенными после вопросника.

<p><b>1</b> Если вам меньше 55 лет, возможен ли для вас секс:</p> <p><i>более трех раз в неделю</i>..... 2</p> <p><i>один или два раза в неделю</i>..... 1</p> <p><i>менее одного раза в неделю</i>..... 0</p> <p>Если вам 55 лет и больше, возможен ли для вас секс:</p> <p><i>более одного раза в неделю</i>..... 2</p> <p><i>один—два раза каждые 2 недели</i>..... 1</p> <p><i>редко или никогда</i>..... 0</p>	<p><b>6</b> Фантазируете ли вы на сексуальные темы (кроме случаев, когда вы мастурбируете или занимаетесь сексом):</p> <p><i>очень часто</i> ..... 2</p> <p><i>иногда</i> ..... 1</p> <p><i>редко или никогда</i>..... 0</p>
<p><b>2</b> Как часто вы мастурбируете:</p> <p><i>по крайней мере 4-6 раз в неделю</i>..... 2</p> <p><i>один раз в неделю или реже</i>..... 0</p> <p><i>два-три раза в неделю</i>..... 1</p>	<p><b>7</b> Вы думаете о сексе:</p> <p><i>по нескольку раз в день</i>..... 2</p> <p><i>почти каждый день</i>..... 1</p> <p><i>редко или никогда</i>..... 0</p>
<p><b>3</b> Первое половое сношение вы имели:</p> <p><i>раньше, чем большинство ваших друзей</i>..... 2</p> <p><i>приблизительно в то же время, как и большинство ваших друзей</i>..... 1</p> <p><i>в более позднем возрасте, чем большинство ваших друзей</i>..... 0</p>	<p><b>8</b> Приходилось ли вам вступать в сексуальные отношения с несколькими людьми одновременно:</p> <p><i>несколько раз</i> ..... 2</p> <p><i>редко</i>..... 1</p> <p><i>никогда</i> ..... 0</p>
<p><b>4</b> Испытываете ли вы напряжение в области половых органов, когда ваши мысли не направлены на секс:</p> <p><i>один-два раза в неделю</i>..... 1</p> <p><i>весьма часто</i>..... 2</p> <p><i>редко или никогда</i>..... 0</p>	<p><b>9</b> Эротические журналы:</p> <p><i>всегда вас возбуждают</i>..... 2</p> <p><i>совершенно на вас не действуют</i> ..... 0</p> <p><i>иногда вас возбуждают</i>..... 1</p>
<p><b>5</b> Имеете ли вы проблемы с эрекцией:</p> <p><i>не очень часто</i>..... 1</p> <p><i>редко или никогда</i>..... 2</p> <p><i>часто</i> ..... 0</p>	<p><b>10</b> Ваши близкие отношения с женщиной в основном:</p> <p><i>сексуальны</i> ..... 2</p> <p><i>сильно окрашены в сексуальные тона</i>.... 1</p> <p><i>просто дружеские, без сексуальной тональности</i>..... 0</p>

## ЧТО ВАМ ДЕЛАТЬ

**Высокий уровень (16-20).** Вы обладаете сильным сексуальным темпераментом. Это прекрасно, если у вас есть партнерша, которая вас удовлетворяет.

**Средний уровень (9-15).** Ваше сексуальное влечение не является препятствием к сексуальному удовлетворению. Вы можете убедиться в этом, ответив на вопросник

«УДОВЛЕТВОРЕННЫ ЛИ ВЫ СЕКСУАЛЬНО».

**Низкий уровень (0-8).** Проконсультируйтесь с проблемной картой «ОТСУТСТВИЕ ИНТЕРЕСА». Во многих случаях слабое половое влечение не вызывает у мужчин никаких проблем. Однако проверьте, не является ли это болезненным симптомом. Смотрите раздел «СЕКС И ЗДОРОВЬЕ».

# ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

Можете ли вы получить удовольствие от секса, не ощущая при этом тревоги или вины?

Отвечая на каждый вопрос, обозначьте кружком соответствующее количество баллов. Сравните их общее число с уровнями, указанными после вопросника.

	ДА	НЕТ		ДА	НЕТ
<b>1</b> Считаете ли вы, что секс совсем не обязателен, и он никогда не играл существенной роли в вашей жизни?	0	1	<b>6</b> Испытываете ли вы тревогу по поводу того, что можете заразиться СПИДом, хотя и не принадлежите к группе повышенного риска?	0	1
<b>2</b> Вы одинокий человек, не способный или не желающий эмоционально сближаться с другими?	0	1	<b>7</b> Вы обычно уверены в своей способности добиться хороших результатов в сексе?	1	0
<b>3</b> Можете ли вы назвать себя ревнивым?	0	1	<b>8</b> Полностью ли вы убеждены в своем предпочтении гетеросексуальных отношений перед гомосексуальными или наоборот?	1	0
<b>4</b> Считаете ли вы, что секс может занять центральное место в вашей жизни, если вы не будете себя сдерживать?	0	1	<b>9</b> Часто ли вам бывает трудно соответствовать той мужской роли, которая от вас ожидается?	0	1
<b>5</b> Считаете ли вы секс чем-то грязным? Отталкивают ли вас вид, запах или ощущение семенной или влагалищной жидкости, или, например, вам неловко, если вы не можете принять ванну или душ сразу после сношения?	0	1	<b>10</b> Мысль о необычных сексуальных отношениях (например, включающих насилие или секс с партнершей, не достигшей половой зрелости) возбуждает вас более, чем мысль о нормальных половых отношениях?	0	1

## ЧТО ВАМ ДЕЛАТЬ

**Высокий уровень (8-10).** Вы способны расслабиться и естественно реагировать в сексуальной ситуации. Однако сексуальное функционирование очень легко выводится из равновесия, поэтому по вопросу, получившему в ответе ноль, проконсультируйтесь с соответствующей проблемной картой (см. **Низкий уровень**). Это поможет вам усилить наслаждение.

**Средний уровень (5-7).** Предполагается, что страх перед сексом или чувство вины вследствие секса не позволяют в полной мере насладиться интимными отношениями. Обратитесь к соответствующей проблемной карте по вопросам, которые в ответе получили ноль (см. **Низкий уровень**).

**Низкий уровень (0-4).** Ваши способности к сексу и интерес к нему ограничены, вы не ощущаете в этом надобности. Проблемные карты, приведенные ниже, отражают факторы, обычно влияющие на психологическое здоровье и отношение к сексу. Проконсультируйтесь с ними по вопросам, которые получили в ответе ноль, в следующем порядке:

Вопрос 1 — ОТСУТСТВИЕ ИНТЕРЕСА, 2 — НЕДОСТАТОК ЭМОЦИОНАЛЬНОГО УЧАСТИЯ, 3 — НИЗКАЯ САМООЦЕНКА, 4-7 — ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ, 8-9 — ГЕТЕРО/ГОМОСЕКСУАЛЬНЫЕ КОНФЛИКТЫ, 10 — НЕОБЫЧНЫЕ СЕКСУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ.

# УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ

*Удовлетворяет ли вас ваша половая жизнь?*

Отвечая на каждый вопрос, обозначьте кружком соответствующий балл. Сравните общее число баллов с уровнями, приведенными после вопросника.

	ДА	НЕТ		ДА	НЕТ
<b>1</b> Вы имеете столько секса, сколько вы хотите?	1	0	<b>6</b> Секс для вас оказывается так же прекрасен, как вы это себе представляли?	1	0
<b>2</b> Вы получаете именно тот секс, который вам нравится, т. е. вы обычно делаете то, от чего получаете наибольшее удовольствие?	1	0	<b>7</b> Секс всегда или часто вас разочаровывает?	0	1
<b>3</b> Ваша постоянная сексуальная партнерша до сих пор вас возбуждает?	1	0	<b>8</b> После секса вы обычно чувствуете себя расслабленным, счастливым и испытываете чувство комфорта?	1	0
<b>4</b> Считаете ли вы, что большинство людей получают большее удовольствие от секса, чем вы?	0	1	<b>9</b> Вы считаете, что ваша партнерша обычно получает от секса такое же наслаждение, как и вы?	1	0
<b>5</b> Получаете ли вы обычно большее удовольствие от предвкушения секса?	1	0	<b>10</b> Предъявляет ли ваша партнерша чересчур высокие требования?	0	1

## ЧТО ВАМ ДЕЛАТЬ

**Высокий уровень (8-10).** Похоже, вы удовлетворены и качеством, и частотой ваших сексуальных отношений. Если у вас есть постоянная сексуальная партнерша, то ответьте на вопросник «УДОВЛЕТВОРЕННЫ ЛИ ВЫ СЕКСУАЛЬНО» вместе с ней. Ответы покажут вам степень вашей сексуальной совместимости и насколько удовлетворенность вашей партнерши соответствует вашему удовлетворению.

**Средний уровень (5-7).** Спросите себя, не являются ли главным источником вашей неудовлетворенности ваши отношения с конкретной женщиной или, может быть, ваши

понятия о сексе нереальны? Вопросники «СОВМЕСТИМОСТЬ», «УДОВЛЕТВОРЕННЫ ЛИ ВЫ СЕКСУАЛЬНО» помогут в первом случае. Во втором случае проблемная карта «НЕСБЫВШИЕСЯ ОЖИДАНИЯ» поможет вам выработать более реалистический взгляд на секс.

**Низкий уровень (0-4).** Кроме работы с вопросниками и проблемными картами, названными выше, важно заполнить другие вопросники в первой части книги. Низкие уровни в других вопросниках помогут вам установить причины низкой оценки вашей удовлетворенности.

# ЧУВСТВЕННОСТЬ

Насколько важны для вас прикосновения к вашему телу при интимных отношениях с любимой женщиной?

Отвечая на каждый вопрос, обозначьте кружком соответствующий балл. Сравните общее число баллов с уровнями, приведенными после вопросника.

	ДА	НЕТ		ДА	НЕТ
<b>1</b> Знаете ли вы эрогенные зоны своего тела (участки, прикосновение к которым вызывает сильное сексуальное возбуждение)?	1	0	<b>6</b> Часто ли вы крепко обнимаете или целуете любимого человека просто для того, чтобы показать ему вашу привязанность, или делаете это только тогда, когда вы стремитесь к сексу?	1	0
<b>2</b> Чувствуете ли вы себя неловко или неудобно, когда ваша партнерша прикасается к вам или ласкает вас после вашего оргазма?	0	1	<b>7</b> Любите ли вы держаться за руки или брать любимую женщину под руку, когда вы идете с ней рядом?	1	0
<b>3</b> Проявляете ли вы физическое влечение к людям, которые вам нравятся, независимо от их пола?	1	0	<b>8</b> Предпочитаете ли вы заниматься любовью обнаженным?	1	0
<b>4</b> Считаете ли вы, что настоящий мужчина не должен показывать своего влечения?	0	1	<b>9</b> Нравится ли вам ласкать после полового акта вашу партнершу?	0	1
<b>5</b> Если у вас бессонница или депрессия, могут ли вам помочь объятия любимого человека?	1	0	<b>10</b> Вам нравится спать рядом с вашей подругой независимо от того, имеете ли вы с ней близость?	1	0

## ЧТО ВАМ ДЕЛАТЬ

**Высокий уровень (8-10).** Вы весьма чувствительны к физической близости, что очень важно для успешного полового общения. Раздел «РАЗНООБРАЗЬТЕ СЕКСУАЛЬНЫЙ РЕПЕРТУАР» поможет вам еще более развить нужные качества.

**Средний уровень (5-7).** У вас есть способность наслаждаться физической близостью, но вы развили ее в себе недостаточно. Если ваша сексуальная жизнь не настолько насыщена, как вам того бы хотелось, обратитесь к про-

блемной карте «НЕСБЫВШИЕСЯ ОЖИДАНИЯ», в которой вы найдете совет, как исправить положение.

**Низкий уровень (0-4).** Отсутствие у вас физической контактности, вероятно, отражает эмоциональную холодность, что может серьезно повлиять на умение вступать в близкие отношения. Проблемная карта «НЕДОСТАТОК ЭМОЦИОНАЛЬНОГО УЧАСТИЯ» поможет вам повысить способность к установлению близости.

# ОБЩИТЕЛЬНОСТЬ

*Насколько хорошо вы умеете общаться как словесно, так и физически с вашей сексуальной партнершей?*

Отвечая на каждый вопрос, обозначьте кружком соответствующий балл. Сравните ваш общий результат с уровнями, указанными в конце вопросника.

	ДА	НЕТ		ДА	НЕТ
<b>1</b> Обсуждаете ли вы с вашей партнершей то, что обычно она и вы предпочитаете в постели?	1	0	<b>6</b> Трудно ли вам помириться после ссоры?	0	1
<b>2</b> Рассказывали ли вы когда-нибудь вашей партнерше о своих сексуальных фантазиях?	1	0	<b>7</b> Способны ли вы сказать вашей партнерше, что вы ее любите?	1	0
<b>3</b> Если ваша подруга настроена на секс, а вы в данный момент против него, можете ли вы дать ей понять это, не обидев ее?	1	0	<b>8</b> Постесняетесь ли вы сказать новой партнерше, что вы предпочитаете пользоваться презервативом для предотвращения заболевания СПИДом?	0	1
<b>4</b> Если у вас временные сексуальные затруднения, например отсутствие эрекции, можете ли вы свободно обсуждать это с вашей партнершей?	1	0	<b>9</b> Если ваша партнерша сердится, начинаете ли вы тоже сердиться?	0	1
<b>5</b> Сдерживаете ли вы себя от проявления гнева или чувства боли, потому что боитесь испортить отношения?	1	0	<b>10</b> Всегда ли вы обсуждаете противозачаточные средства с новой партнершей?	1	0

## ЧТО ВАМ ДЕЛАТЬ

### **Высокий уровень (8-10)**

Вы, очевидно, хорошо общаетесь с вашей партнершей, но раздел «РАЗНООБРАЗЬТЕ СЕКСУАЛЬНЫЙ РЕПЕРТУАР» поможет вам еще более развить нужные качества.

### **Средний уровень (5-7)**

Вы немного скованны при общении с женщиной. Проблемная карта «ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ» рассматривает неко-

торые причины этого и поможет вам развить необходимые черты характера.

### **Низкий уровень (0-4)**

Вы не умеете достаточно хорошо выражать свои чувства, а это является основным элементом успешных половых отношений. Обратитесь к проблемной карте «НЕДОСТАТОК ЭМОЦИОНАЛЬНОГО УЧАСТИЯ».



# УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Как высоко вы себя оцениваете в плане физической привлекательности и в качестве любовника?

Обозначьте кружком соответствующий балл.

Сравните общий результат с уровнями, помещенными после вопросника.

	ДА	НЕТ		ДА	НЕТ
<b>1</b> Часто ли вы уклоняетесь от свидания из боязни отказа?	0	1	<b>6</b> Считаете ли вы, что доставить радость вашей подруге важнее, чем получить удовольствие самому?	0	1
<b>2</b> Считаете ли вы, что ваш половой член меньше, чем у других мужчин?	0	1	<b>7</b> Если партнерша предложила вам разнообразить сексуальное общение, заденет ли вас это как любовника?	0	1
<b>3</b> Испытываете ли вы неловкость от того, что находитесь рядом с партнершей в обнаженном виде?	0	1	<b>8</b> Бойтесь ли вы быть отвергнутым, если предложите изменить однообразное сексуальное общение?	0	1
<b>4</b> Избегаете ли вы иногда полового общения из-за боязни оказаться несостоятельным?	0	1	<b>9</b> Если что-нибудь не ладится в ваших отношениях, считаете ли вы всегда или в большинстве случаев, что это ваша ошибка?	0	1
<b>5</b> Считаете ли вы себя столь же хорошим любовником, как и большинство других мужчин?	1	0	<b>10</b> Вы редко испытываете ревность?	1	0

## ЧТО ВАМ ДЕЛАТЬ

### Высокий уровень (8-10)

Вы уверены в ваших половых отношениях, хотя иногда избыточная самоуверенность мешает вам распознать истинные чувства других. Если ваши отношения редко бывают длительными, то смотрите проблемную карту «ТРУДНО ПОДДЕРЖИВАТЬ ВЗАИМО-ОТНОШЕНИЯ», которая поможет вам определить точные причины этого явления.

### Средний уровень (5-7)

Вам не хватает веры в себя, вы слегка застенчивы и это иногда создает впечатление, что вы относитесь к другим не по-дружески. Если это правильно, то изучите проблемную карту «НИЗКАЯ САМООЦЕНКА», кото-

рая поможет вам развить необходимые черты характера. Если вы считаете, что ваша неуверенность в себе ограничивает ваш сексуальный опыт, то смотрите раздел «ТРУДНО ВСТУПИТЬ В СЕКСУАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ».

### Низкий уровень (0-4)

Невысокое мнение о себе может ограничивать ваш успех в обществе, а также удовлетворение от секса. Начните с проблемной карты «НИЗКАЯ САМООЦЕНКА». Если проблема настолько сложна, что не позволяет вам вступать в половые отношения, то следует прочитать раздел «ТРУДНО НАЙТИ ПАРТНЕРШУ».

# ТЕХНИКА

*Насколько вы способны возбудить и удовлетворить женщину?*

Отвечая на каждый вопрос, обозначьте кружком соответствующий балл. Сравните общий результат с уровнями, помещенными после вопросника.

	ДА	НЕТ		ДА	НЕТ
<b>1</b> Способны ли вы задерживать оргазм, чтобы продлить удовольствие?	1	0	<b>6</b> Считаете ли вы, что неторопливые предварительные ласки — это пустая трата времени или одно расстройство?	0	1
<b>2</b> Возникает ли у вас беспокойство, если партнерша первая начинает секс?	0	1	<b>7</b> Всегда ли вы нежно обнимаете партнершу после сношения?	1	0
<b>3</b> Часто ли вам трудно добиться эрекции или поддерживать ее?	0	1	<b>8</b> Вы искренне любите женщин и наслаждаетесь их обществом?	1	0
<b>4</b> Разнообразили ли вы любовную технику за последние полгода, пробуя, например, новую позицию или встречаясь с женщиной в новом месте или в необычное время?	1	0	<b>9</b> Если вы испытываете оргазм во время полового сношения, а ваша подруга его не испытывает, то всегда ли вы пытаетесь удовлетворить ее другими способами?	1	0
<b>5</b> Всегда ли вы убеждаетесь, что женщина предельно возбуждена, прежде чем овладеть ею?	1	0	<b>10</b> Вы обычно создаете романтическую обстановку и настроение в качестве прелюдии к сексу?	1	0

## ЧТО ВАМ ДЕЛАТЬ

### Высокий уровень (8-10)

Судя по всему, вы опытный любовник. Однако искусство любви утончено. Если результат ваших ответов на вопросники «ЧУВСТВЕННОСТЬ» и «ОБЩИТЕЛЬНОСТЬ» значительно ниже, нежели ваш результат по данному вопроснику, то вам, очевидно, следует развивать умение, которое обеспечивает эмоциональное и физическое удовлетворение женщине. Следуйте советам, приведенным в определителях уровней к названным выше вопросникам.

### Средний уровень (5-7)

Вполне допустимо, что у вас существуют запреты, влияющие на ваши сексуальные возможности. Обратитесь к проблемной карте «ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ», хотя, мо-

жет быть, в действительности ваша проблема — просто результат неопытности. Проблемная карта «НЕСБЫВШИЕСЯ ОЖИДАНИЯ» поможет вам найти правильное решение.

### Низкий уровень (0-4)

Не отчаивайтесь, если у вас мало баллов. Технике секса можно научиться, и это никогда не поздно. Важно также рассмотреть ваши взгляды на секс (смотрите «ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ» и «НЕСБЫВШИЕСЯ ОЖИДАНИЯ»). Однако если окажется, что у вас преобладают скорее проблемы с техникой, нежели с отношением к сексу, то они рассматриваются в разделах «ПРОБЛЕМЫ С ЭРЕКЦИЕЙ» и «ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЕ СЕМЯИЗВЕРЖЕНИЕ».

# ШИРОТА ВЗГЛЯДОВ

*Насколько терпимо вы относитесь к сексуальной свободе и экспериментированию?*

Отвечая на каждый вопрос, обозначьте кружком соответствующий балл. Сравните общий результат с уровнями, приведенными после вопросника.

	ДА	НЕТ		ДА	НЕТ
<b>1</b> Вы предпочитаете половые сношения при свете?	1	0	<b>6</b> Вам нравится оральный секс?	1	0
<b>2</b> Считаете ли вы, что неверность партнерши — это достаточная причина, чтобы разорвать счастливые до этого отношения?	0	1	<b>7</b> Вызывают ли у вас смущение сексуально откровенные фильмы, журналы или книги?	0	1
<b>3</b> Кажется ли вам неправильным все, кроме позиции «мужчина сверху»?	0	1	<b>8</b> Пробовали ли вы анальный секс?	1	0
<b>4</b> Упадет ли друг в ваших глазах, если вы обнаружите, что он гомосексуалист?	0	1	<b>9</b> Пробовали ли вы групповой секс?	1	0
<b>5</b> Наблюдали ли вы когда-нибудь в зеркало за тем, как вы занимаетесь любовью?	1	0	<b>10</b> Пробовали ли вы когда-нибудь воплотить в жизнь ваши сексуальные фантазии с партнершей?	1	0

## ЧТО ВАМ ДЕЛАТЬ

### Высокий уровень (8-10)

У вас терпимое отношение к сексуальному самовыражению. Однако твердо ли вы уверены в том, что ваш интерес к новизне не является результатом скуки в вашей сегодняшней половой жизни? Если сумма баллов по вопроснику «УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ» невысока, то обратитесь к проблемной карте «НЕСБЫВШИЕСЯ ОЖИДАНИЯ», в которой приводятся возможные причины неудовлетворенности и указаны меры, которые вам помогут. Если вы ответили «да» на вопрос 8 или 9, то вам следует быть несколько осторожнее в вопросах секса. То и другое — высокорискованные действия в плане СПИДа. Использование презерватива или спермицида может уменьшить опасность, но самые безопасные сексуальные отношения — это те, в которых оба партнера не имеют других половых контактов. Спротивляйтесь призывам «быть проще», «подходить шире», если это предполагает опасность или неприятности.

### Средний уровень (5-7)

Ваш осторожный подход к сексу, видимо, доставляет вам определенное удовлетворение. Если вы обнаружите, что иссякает ваш энтузиазм, то обратитесь к проблемной карте «ОТСУТСТВИЕ ИНТЕРЕСА». Возможно, вы никогда не находили секс очень волнующим, в таком случае проблемная карта «НЕСБЫВШИЕСЯ ОЖИДАНИЯ» поможет вам.

### Низкий уровень (0-4)

Вы, вне всякого сомнения, чересчур осторожны в плане секса и, возможно, находите его греховным или постыдным. Такие подходы почти наверняка ограничивают ваши сексуальные радости. Проблемная карта «ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ» рекомендует вам развивать определенные черты, чтобы выработать более взвешенный взгляд. Смотрите также вопросник «ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ».

# ОРИЕНТАЦИЯ

*Ваши сексуальные наклонности гетеросексуальны, гомосексуальны или нечто среднее между этими двумя?*

Прочтите все утверждения и выберите одно, которое лучше всего вас характеризует. Если у вас нет сексуального опыта, то попробуйте представить себе, каковы бы были ваши сексуальные наклонности.

	УРОВЕНЬ		УРОВЕНЬ
Меня сексуально возбуждают исключительно женщины, я занимаюсь сексом только с ними	А	Я занимаюсь сексом с женщинами и с мужчинами, но мои сексуальные фантазии касаются в основном мужчин	Е
Меня сексуально возбуждают женщины, но иногда мне случается пофантазировать насчет секса с мужчинами	В	Я предпочитаю мужчин, меня мало интересуют женщины в качестве сексуальных партнеров	F
Я предпочитаю секс с женщинами, но у меня бывают иногда и случайные гомосексуальные встречи, хотя они мало для меня значат	С	Сексуально меня возбуждают только мужчины, и только с ними я имею сексуальные отношения	G
Меня одинаково возбуждают как мужчины, так и женщины, я получаю удовольствие от секса и с теми и с другими	D		

## ЧТО ВАМ ДЕЛАТЬ

Ваш выбор указанных выше положений определяет вашу позицию на шкале сексуальной ориентации, составленной по разработке сексолога Альфреда Кинзи. Чтобы проверить ваш уровень, обратитесь к с.159. Уровни не имеют абсолютного значения. Если ваша

ориентация не причиняет вам неудобств, то вам ничего не нужно предпринимать. Если вам трудно примирить ваши сексуальные склонности с другими областями вашей жизни, то изучите проблемную карту «ГЕТЕРО/ГОМОСЕКСУАЛЬНЫЕ КОНФЛИКТЫ».

### КЛЮЧ К ВОПРОСНИКУ «СЕКСУАЛЬНАЯ ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ»

**ПРАВИЛЬНО:** утвердительный ответ на вопросы 3, 4, 7, 12, 14, 16, 18.

**НЕПРАВИЛЬНО:** утвердительный ответ на вопросы 1, 2, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 13, 15, 17, 19, 20.

# СЕКСУАЛЬНЫЙ ПРОФИЛЬ

На чистом бланке графика на с.159 (или фотоконии) укажите ваш результат по каждому вопросу, отметив соответствующие баллы на шкале уровней. Соедините точки, чтобы получить ваш сексуальный профиль.

Уровень сексуальной удовлетворенности – это главный критерий. Вероятнее всего, вы найдете, что наряду с факторами, способствующими вашей удовлетворенности, существуют другие, которые четко ее ограничивают.

Результаты ответов на четыре вопроса в правой стороне графика – **«Психологическое благополучие»**, **«Уверенность в себе»**, **«Широта взглядов»** и **«Сексуальное влечение»** – отражают ваше отношение к сексу. Высокие результаты здесь указывают на то, что вы сексуально самонадеянны, а низкий результат предполагает, что вы, вероятно, скованны в этом плане или мало интересуетесь сексом (часто эти факторы взаимосвязаны, так как длительное отсутствие интереса может скрывать мощные тормозящие факторы). Вопросы в левой стороне графика – **«Чувственность»**, **«Общительность»**, **«Техника»** и **«Сексуальная осведомленность»** – касаются тех аспектов вашей сексуальной индивидуальности, которые, возможно, влияют на вашу технику и способность быть ближе к партнерше.

Низкий результат в каждой части вашего профильного графика свидетельствует о

проблемах, по которым дается совет в указаниях уровней, следующих за вопросниками. Вызывает также озабоченность отсутствие равновесия в ваших показателях. Например, большая самоуверенность может скрыть от вас плохое владение сексуальной техникой или вашу неспособность понять чувства другого человека. Ваша сексуальная осведомленность может быть обширной, но если вам не хватает уверенности, то она может редко или никогда не использоваться в жизни.

Вы можете иметь низкий результат в одной области и не осознавать необходимость в улучшении другой. Особенно важно понимать, что пока у вас низкий результат в правой стороне графика, а вы тем не менее чувствуете себя сексуально удовлетворенным, ваша партнерша может остаться недовольной. Соответственно недостаточная уверенность или ограниченность сексуальных взглядов могут обусловить невозможность теплого отношения к партнерше или создать трудности в практике любовных отношений. Такие проблемы определяются низким числом баллов в соответствующих секторах левой части графика.

Вы можете не беспокоиться по поводу низких результатов в отношении общительности или чувственности, так как большинству мужчин трудно говорить о своих чувствах или физически выражать свою нежность (не обязательно сексуальную).

## ОБРАЗЦЫ ПРОФИЛЬНЫХ ГРАФИКОВ

### Профиль А

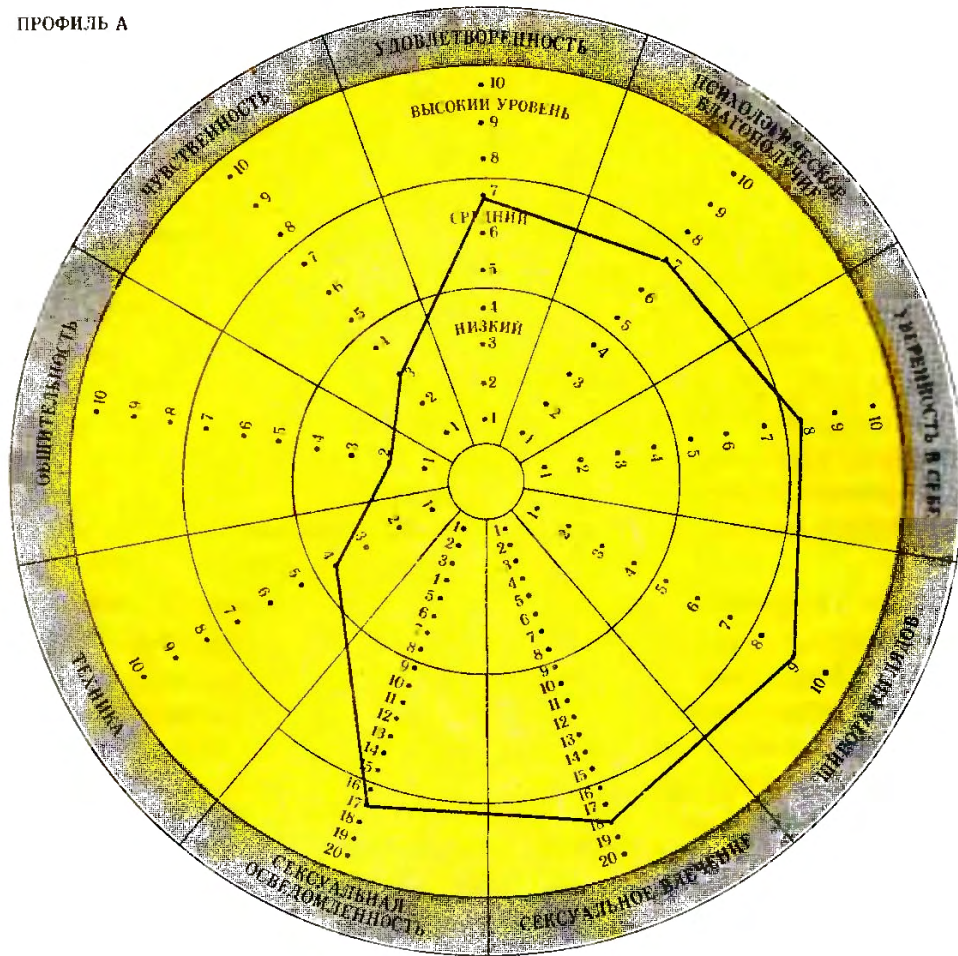
А считает себя очень мужественным («мачо», как говорят испанцы). У него сильное половое влечение, он преисполнен самоуверенности. Он одновременно опытен и знающ. Однако его уровень удовлетворенности – средний. Он никогда не был женат, и его отношения с женщинами чаще всего страстные, но непродолжительные. Вполне понятно, он задается вопросом, почему эти отношения не получают продолжения.

В профиле А четко видна неуровновешенность. Правая сторона графика свидетельствует об отсутствии каких-то очевидных сексуальных дефектов, а низкие результаты в левой части указывают на то, что мужчина,

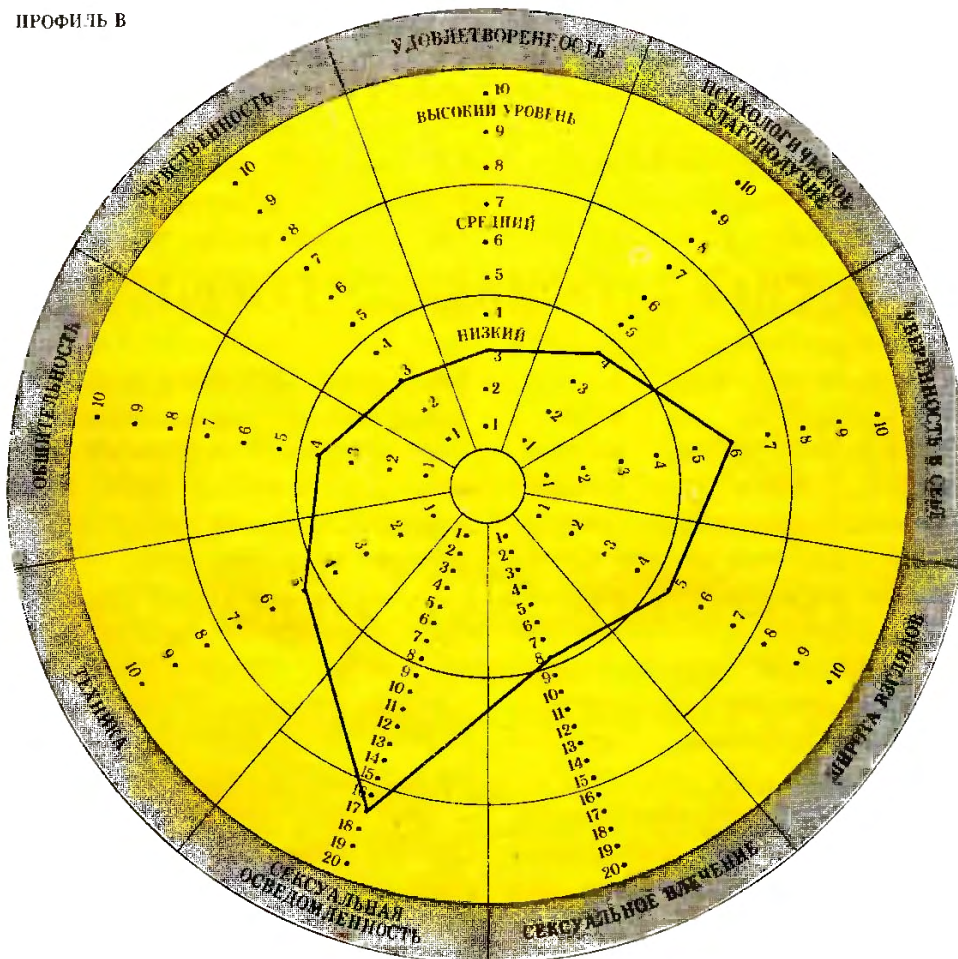
безусловно, не невежда и не новичок в вопросах секса, но он не может легко выражать свои чувства. Фактически А редко удается показать партнерше свою привязанность или признательность, разве что только во время самого полового акта.

А надо научиться быть эмоционально ближе к партнерше. Проблемная карта **«НЕДОСТАТОК ЭМОЦИОНАЛЬНОГО УЧАСТИЯ»** и раздел **«НАДО ПОНИМАТЬ ЧУВСТВА ЖЕНЩИНЫ»** помогут мужчине понять, что сексуальные отношения – это улица с двусторонним движением. Позволяя себе быть более открытым с женщиной и ценя ее чувства, он усиливает и свое удовольствие и увеличивает шансы на стабильные отношения.

ПРОФИЛЬ А



ПРОФИЛЬ В





## Профиль В

У В низкий уровень удовлетворенности. Однообразно низкие уровни в левой стороне графика усиливают предположение, что его отношения весьма неадекватные. Правая сторона показывает низкие уровни психологического благополучия и широты взглядов, что указывает на проблему в его представлениях о сексе.

Фактически В имеет ярко выраженные гомосексуальные склонности (указанные уровнем Е в вопроснике по ориентации), в чем ему трудно себе признаться. Он женился отчасти для того, чтобы продемонстрировать свою «нормальность», а в сексуальном смысле его отношения никогда не были удовлетворительными.

Проблемная карта «ГЕТЕРО/ГОМОСЕКСУАЛЬНЫЕ КОНФЛИКТЫ» и раздел «О ПРОБЛЕМЕ ГОМОСЕКСУАЛИЗМА» помогут В определить силу своих гомосексуальных ощущений и решить, какой образ жизни он желает вести. Его амбивалентное (двойственное) отношение к сексу необходимо как-то разрешить, если он настроен на то, чтобы добиться успеха в сексуальных отношениях. Проблемная карта «ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ» поможет ему в этом направлении.

## Профиль С

У С неожиданно низкий уровень удовлетворенности. Средние уровни в левой стороне его профиля свидетельствуют о том, что он опытный любовник, способный завязывать и поддерживать сексуальные отношения. Однако правая сторона показывает низкий уровень уверенности и влечения. Отношения С расстроились после периодов переутомления и беспокойств, когда ему несколько раз не удавалось достичь эрекции. Каждый срыв усиливал его тревогу по поводу того, что он становится импотентом, и позднее его опасения настолько усилились, что он начал вооб-

ще избегать секса. Так как С очень трудно было говорить на эту тему, его партнерша решила, что он ее больше не любит и ей не доверяет, и ее обида вызвала еще большее отчуждение.

Проблемная карта «ПРОБЛЕМЫ С ЭРЕКЦИЕЙ» убедит С в том, что его временная трудность вряд ли разовьется в постоянную проблему, если он перестанет о ней тревожиться. Ему также полезно изучить раздел «НАУЧИТЕСЬ ОБЩАТЬСЯ», что поможет ему преодолеть скованность в проявлении своих чувств.

## Профиль D

Это подросток, которому нет и 20 лет, переживающий свою первую сексуальную связь. Правая сторона его профиля указывает на положительное и воодушевленное отношение к сексу. Отсутствие дефектов в сочетании с высокими уровнями чувственности и общительности означает, что, вероятно, его будущие сексуальные отношения окажутся нетрудными. Однако относительно низкие уровни в левой части графика по сексуальной осведомленности и технике предполагают, что он испытывает «технические» трудности в процессе полового акта. Избыток пылкости D и его неопытность приводят к слишком быстрой эякуляции. Это влияет на его уверенность в себе и объясняет, почему он в настоящее время не считает свой секс удовлетворительным.

Тем не менее профиль D должен его убедить, что в сексуальном плане у него есть хорошие перспективы и нет причин быть неуверенным в себе. Проблемная карта «ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЕ СЕМЯИЗВЕРЖЕНИЕ» подтвердит, что трудности почти наверняка исчезнут по мере роста его опытности независимо от того, будут ли продолжаться те отношения, которые он имеет в настоящее время. Карта подскажет ему тот путь, который поможет немедленно разрешить проблему.

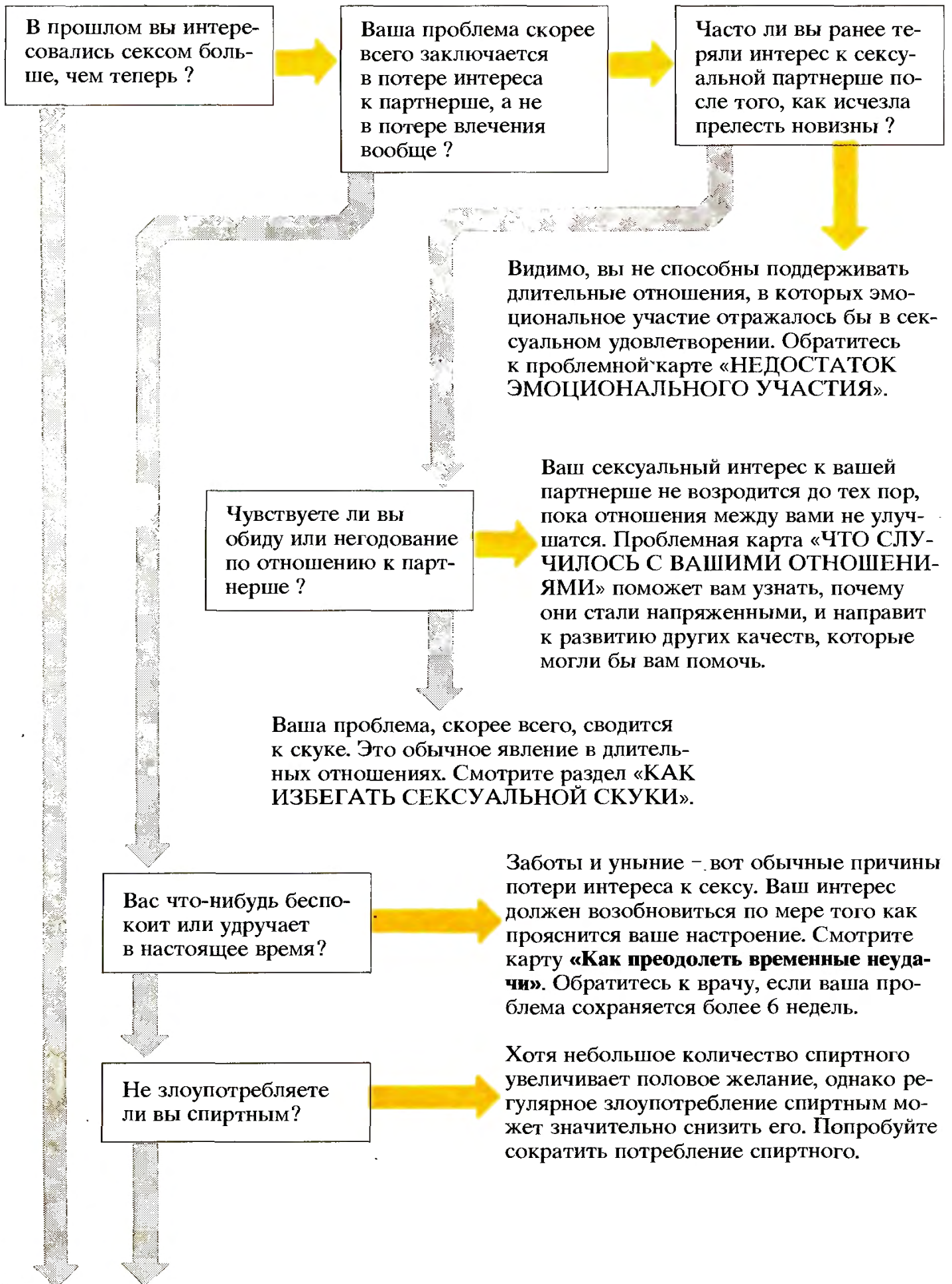


# 2

## ПРОБЛЕМНЫЕ КАРТЫ

Каждая из приводимых ниже диагностических проблемных карт поможет вам выявить причины той или иной сексуальной трудности и предложит вам совет по поводу ее преодоления. С помощью логически построенной сети вопросов, на которые надо ответить «ДА» или «НЕТ» (соответственно желтая и серая стрелки), 14 карт приведут вас к итогам, основанным на авторитетных исследованиях и мнении специалистов. Всегда начинайте с первого вопроса и продвигайтесь к правильному конечному решению, чтобы рассмотреть весь комплекс ваших индивидуальных особенностей. Конечный вывод, к которому вы придете, либо даст вам совет, либо направит вас к другим разделам книги, где эта проблема обсуждается более подробно и даются программы самопомощи. Следите за ссылками в книге внимательно, чтобы не пропустить очередного совета. В некоторых случаях вам будет дан совет воспользоваться еще одной проблемной картой или прибегнуть к профессиональной помощи.

# ОТСУТСТВИЕ ИНТЕРЕСА





# ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

Вам в детстве внушали, что секс – это нечто «грязное» или постыдное?

Вы, вероятно, чувствуете себя виноватым от того, что получаете удовольствие от секса. Смотрите **«Комплекс сексуальной вины»**.

Возникает ли у вас чувство дискомфорта от мысли, что «незаконный» секс дал бы вам больше удовольствия, чем ваши теперешние законные отношения?

Часто ли вы беспокоитесь по поводу вашей сексуальной компетентности?

Вы считаете себя в общем непривлекательным или не пользующимся успехом у женщин?

Ваша настоящая трудность – это неуверенность и застенчивость. Проблемная карта **«НИЗКАЯ САМООЦЕНКА»** поможет вам уяснить глубоко лежащие истинные причины.

Начинаете ли вы волноваться, вплоть до паники, при виде обнаженного женского тела?

Многие мужчины необоснованно беспокоятся по поводу собственной сексуальной компетентности. Раздел **«Временные неудачи с эрекцией»** поможет вам преодолеть эти опасения.

Смотрите ниже **«Сексуальные фобии»**, где дается совет, как избавиться от этого состояния.

Вас беспокоит «грязь» секса или вызывают отвращение выделения и запахи из половых органов?

Вы всегда аккуратны до педантичности?

Ваши отрицательные эмоции, вероятно, отражают один из аспектов вашей личности в целом, нежели какую-нибудь специфически сексуальную проблему. Если вы прочтете раздел **«Неприятие запахов половых органов и их выделений»**, то это поможет вам чувствовать себя спокойнее.

Считаете ли вы почти невозможным говорить о сексе с партнершей?

Есть ли у вас привычка заводить ссору с постоянной партнершей или отвлекаться, погружаясь в какие-нибудь другие занятия, если возникнут сильные эмоции?

Теряете ли вы обычно интерес к новой партнерше после того, как исчезла прелесть новизны?

Отвращение к выделениям или запахам из половых органов происходит из подсознательного чувства, что секс «грязен». Смотрите раздел **«Неприятные запахи половых органов и их выделения»**. Возможно, что ваша партнерша действительно имеет проблемы с гигиеной. Если это так, скажите ей об этом, но тактично. Смотрите раздел **«Поговорим о сексе»**.

Страх перед близостью не дает вам возможности полностью предаться процессу удовлетворения. Чтобы обнаружить возможную причину ваших опасений, обратитесь к проблемной карте **«НЕДОСТАТОК ЭМОЦИОНАЛЬНОГО УЧАСТИЯ»**.

Способность легко общаться с партнершей очень важна для того, чтобы поддерживать близкие сексуальные отношения. Смотрите раздел **«НАУЧИТЕСЬ ОБЩАТЬСЯ»**.

Если у вас есть партнерша, то раздел книги **«МУЖЧИНА С ПОСТОЯННОЙ ПАРТНЕРШЕЙ»** будет вам полезен. Если у вас нет партнерши, обратитесь к разделу **«ОДИНОКИЙ МУЖЧИНА»**

## СЕКСУАЛЬНЫЕ ФОБИИ

Некоторые мужчины страдают столь выраженным чувством беспокойства, что оно достигает уровня фобии, связанной с какой-нибудь частью женского тела – чаще всего с половыми органами или с влагалищными выделениями. Это чувство почти всегда является частью общего взгляда на секс как на что-то нечистое или постыдное, но подобная фобия может указывать и на общую манию аккуратности.

Однако генитальная фобия, возникающая из чувства вины или тревоги о сексе, может быть преодолена с помощью специальной техники, известной под названием десенситизации («обесчувствование»). Это предусматривает нарастающее воздействие тех факторов, которые заставляют вас испытывать дискомфорт, используя зрительные образы или игру собственной фантазии. Когда уровень вашей тревоги понизится, вы сможете противостоять страху.

Начните с беглого просмотра журналов,

посвященных сексу. Потом рассматривайте изображения, все более задерживая взгляд на гениталиях. Периодически, когда ваше напряжение будет приближаться к порогу переносимости, прекращайте рассматривание и расслабляйтесь. Очень возможно (хотя это может занять несколько недель), что вы сможете заставить себя смотреть на такие изображения, не ощущая неловкости, и они даже могут начать сексуально вас возбуждать. Когда вы достигнете данной точки, вашему прогрессу может помочь мастурбация с использованием этих изображений в качестве психологических стимулов.

Точно так же разбейте на этапы секс с партнершей. Сначала ласкайте ее одетое тело, а затем с ее помощью проводите **«Упражнения по сосредоточению (фокусированию) ощущений»**. Помните, что вам надо постоянно немного подталкивать себя для того, чтобы рассеивать тревогу, но позволяйте себе остановки, когда вы этого захотите.

# НЕДОСТАТОК ЭМОЦИОНАЛЬНОГО УЧАСТИЯ

Вы склонны относиться к людям сдержанно во всех отношениях, не только в сексуальном смысле?

Вам трудно поверить, что кто-то может увлечься вами?

Ваша склонность избегать общения с другими людьми, вероятно, вызвана страхом, что они могут вас оттолкнуть. Раздел «КАК УЛУЧШИТЬ ВАШУ САМООЦЕНКУ» поможет вам научиться оценивать себя более высоко.

Вы воспитывались в семье, где чувства выражались редко?

Способность выражать чувства – основа хороших половых отношений. Смотрите раздел «Не сдерживайте себя», «Говорите вовремя».

Вы застенчивы, можете смутиться в присутствии женщины?

Если это мешает вам вступать в отношения с женщинами, обратитесь к разделам «Рассеять сексуальную тревогу» и «Научитесь преодолевать застенчивость».

Вы считаете, что эмоциональное участие обычно ведет к огорчению или разочарованию для одного или обоих партнеров?

Привязанность делает вас уязвимым. Это обычно происходит от эмоциональной неуверенности и отсутствия веры в себя. Обратитесь к разделу «КАК УЛУЧШИТЬ ВАШУ САМООЦЕНКУ». Если у вас есть постоянная сексуальная партнерша, то раздел «НАУЧИТЕСЬ ОБЩАТЬСЯ», поможет вам достичь большего взаимного доверия.

↓

Вы неохотно проявляете нежность или не говорите о любви только потому, что «не по-мужски» высказывать такие чувства?

→

Раздел **«Как стать хорошим любовником»** объясняет, почему образ «мачо» (мужчины-самца) – не всегда самый лучший в сексуальном смысле.

↓

Бывает ли, что вы сдерживаетесь и не ласкаете вашу партнершу, так как это может привести к нежелательному в это время половому акту?

→

Прикосновения не обязательно ведут к половой активности. Раздел **«НАУЧИТЕСЬ РАЗДЕЛЯТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ»** разъясняет важность «несексуальных ласк».

↓

Вы считаете, что половой акт – это единственный способ выразить любовь?

→

Раздел **«Критически оцените ваш сексуальный репертуар»** покажет, что у вас излишне узкий взгляд на жизнь. Как сказано в разделе **«ТЕХНИКА СТИМУЛЯЦИИ»**, половой акт – это только один среди многих способов выразить чувство и желание.

↓

Если вы не чувствуете тепло и привязанность к вашей партнерше, то, должно быть, что-то обстоит не так в ваших отношениях. Вопросник **«СОВМЕСТИМОСТЬ»** поможет вам проанализировать ваши отношения и, возможно, стать ближе к вашей партнерше.

# НЕСБЫВШИЕСЯ ОЖИДАНИЯ

У вас мало или совсем нет сексуального опыта?

У вас новая сексуальная партнерша?

Первый половой акт часто разочаровывает, потому что оба партнера, естественно, слегка напряжены. Для того, чтобы привыкнуть к женщине, требуется время. В разделе **«Ваш первый сексуальный опыт»** обсуждаются способы преодоления естественной тревоги, которую вызывают первые сексуальные встречи.

Секс с вашей теперешней партнершей стал рутинной или скучной?

Отношения между вами и вашей партнершей натянутые или трудные?

Лучший способ сделать оптимальной вашу половую жизнь – это постараться уладить взаимные обиды. Проблемная карта **«ЧТО СЛУЧИЛОСЬ С ВАШИМИ ОТНОШЕНИЯМИ»** поможет вам установить, в каких областях есть возможность что-либо изменить.

Раздел **«КАК ИЗБЕГАТЬ СЕКСУАЛЬНОЙ СКУКИ»** предлагает несколько способов для оживления здорового, устойчивого в своей основе сексуального партнерства.

Иногда секс кажется вам более обременительным, нежели приятным?

Происходит это оттого, что вы стремитесь «показать класс» даже тогда, когда вы не в настроении?

Не беспокойтесь, если иногда вы не можете сексуально возбудиться, действуя скорее в силу долга, нежели искренне получая удовольствие. Это периодически случается с каждым. Смотрите **«Скажите «нет»**.



Часто ли секс кажется вам долгой и тяжелой борьбой за оргазм?

Вам следует подходить к этому спокойно, неторопливо. Если вам трудно добиться оргазма, радуйтесь просто физической ласке (ваша партнерша вряд ли будет возражать, при условии, что вы расслабились и чувствуете себя счастливым). Проблемная карта «ЗАМЕДЛЕННАЯ ЭЯКУЛЯЦИЯ» может помочь вам обнаружить причины этой проблемы и способы ее преодоления.

Впечатление, что секс – это тягостное бремя, часто является результатом того, что вы не получаете такого варианта секса, который вам нравится. Смотрите раздел «Критически оцените ваш сексуальный репертуар».

Есть ли недостаток эмоциональной близости и удовлетворенности в ваших половых отношениях?

Обратитесь к проблемной карте «НЕДОСТАТОК ЭМОЦИОНАЛЬНОГО УЧАСТИЯ».

Меняете ли вы постоянно партнерш, надеясь получить больше удовольствия, хотя чувствуете разочарование после большинства сексуальных встреч?

Хороший секс и хорошие отношения строятся не сразу. Проблемная карта «ПОЧЕМУ ВЫ ОДИНОКИ» покажет вам, почему вы не желаете полностью связать себя обязательствами с одним человеком.

Многие мужчины подозревают, что они проглядели «самые последние» достижения в области секса. Однако ощущения от секса, в противоположность эмоциям, ограничены, и вы, возможно, еще пока не осознали это. Даже если это так, вы могли бы с пользой экспериментировать с техникой секса. Вопросы разнообразия обсуждаются в разделе «РАЗНООБРАЗЬТЕ СЕКСУАЛЬНЫЙ РЕПЕРТУАР».

# НИЗКАЯ САМООЦЕНКА

Является ли вашей главной проблемой застенчивость?

Вы воспитывались в необщительной атмосфере?  
Возможно, у ваших родителей было мало или совсем не было друзей?

У вас, вероятно, было мало возможностей получить навыки, помогающие завязывать легкие сексуальные отношения. Смотрите раздел «РАЗВИВАЙТЕ СЕКСУАЛЬНЫЕ НАВЫКИ И НАВЫКИ ОБЩЕНИЯ».

Когда вы были ребенком, ваши родители были очень критичны к вам, и вы чувствовали, что никогда не сможете им ничем понравиться?

У вас, вероятно, есть чувство неполноценности, внушенное вам воспитанием. Смотрите раздел «Причины низкой самооценки».

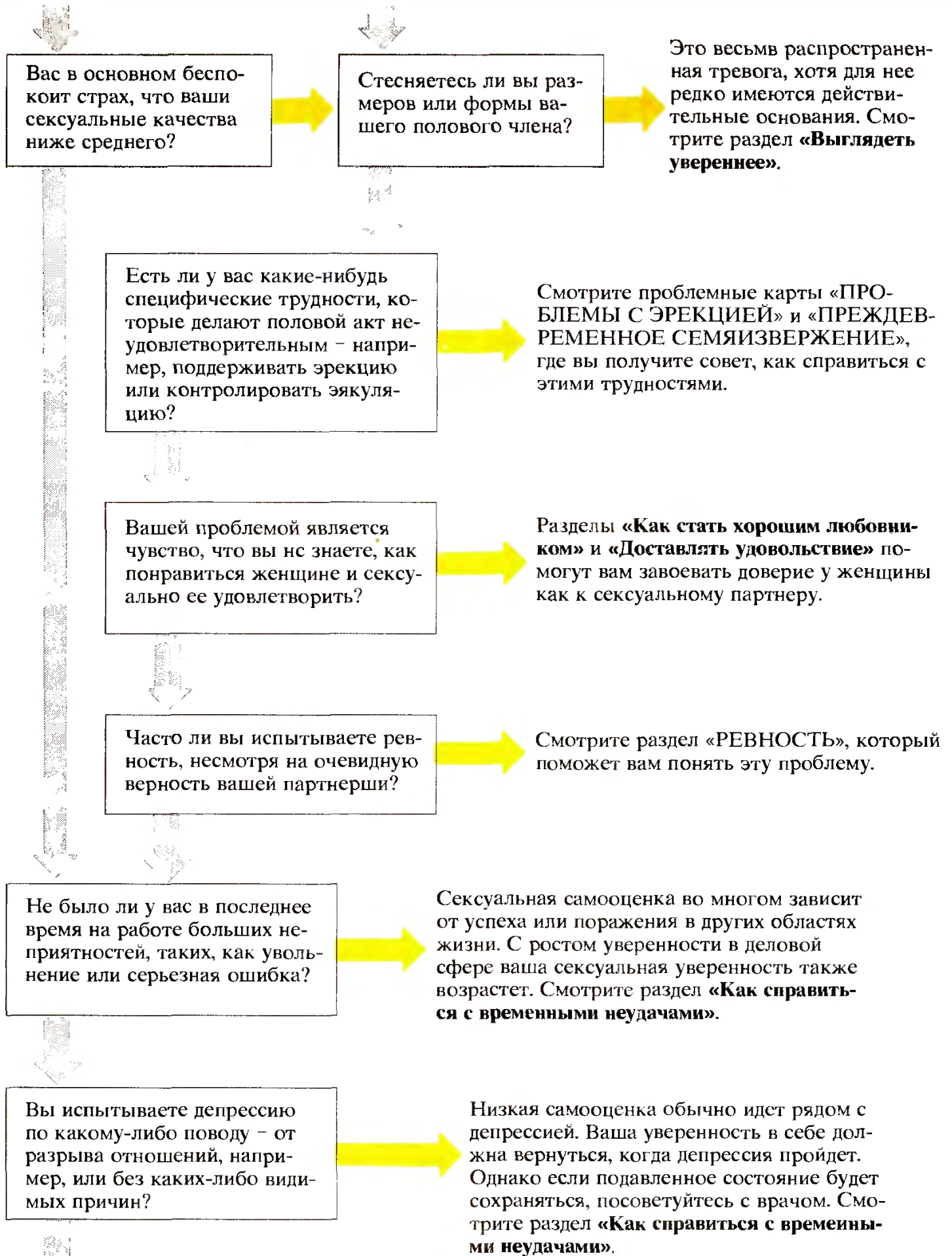
Считаете ли вы себя недостаточно привлекательным, чтобы пользоваться успехом у женщин?

В раннем детстве были у вас такие мелкие физические недостатки, как, например, близорукость или тенденция к полноте, за что вас дразнили?

Даже если вы однажды решили, что вы непривлекательны, попытайтесь взглянуть на себя объективно. Раздел «Как улучшить ваш облик» воодушевит вас так воздействовать на свою внешность, чтобы стать счастливее и спокойнее относиться к тому, что нельзя изменить.

Когда вы были моложе, вы чувствовали соперничество со старшим братом или другом, который в сексуальном смысле пользовался большим успехом, чем вы?

Вы, вероятно, давно считаете себя второсортным мужчиной и поэтому боитесь отказа в сексе. Раздел «КАК УЛУЧШИТЬ ВАШУ САМООЦЕНКУ» поможет вам воспринять себя таким, какой вы есть, без негативных сравнений с другими.



Вы, вероятно, просто нуждаетесь в ощущении уверенности, чтобы убедить себя и других людей в вашей значимости. Раздел **«КАК УЛУЧШИТЬ САМООЦЕНКУ»** поможет вам добиться более положительного взгляда на самого себя.

# ОПАСЕНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С МАСТУРБАЦИЕЙ

Считаете ли вы, что мастурбация причиняет физический или нравственный вред?

Ни одно из старых понятий о вредных последствиях онанизма не подтвердилось. Сколько бы вы ни мастурбировали, это не причинит вам вреда. Смотрите раздел «ДОСТАВЬТЕ СЕБЕ УДОВОЛЬСТВИЕ».

Даже зная, что это не вредно, испытываете ли вы чувство вины по поводу мастурбации?

Многие мужчины стыдятся мастурбации, а небольшая их часть вообще отказывается от нее. Чувство вины может заставить вас завершить все побыстрее, что как раз может побудить вас торопиться при половом акте с партнершей. Раздел «КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СКОВАННОСТЬ», поможет вам пересмотреть ваши взгляды на мастурбацию.

Испытываете ли вы боль при мастурбации?

Вероятно, это бывает оттого, что вы не можете избежать чувства вины. Частая мастурбация должна вас беспокоить только тогда, когда вы занимаетесь ею гораздо больше из-за ощущения постоянного напряжения. Это напряжение может быть симптомом тревоги, и его неплохо бы обсудить с врачом.

Ставите ли вы себе какие-либо ограничения при мастурбации?

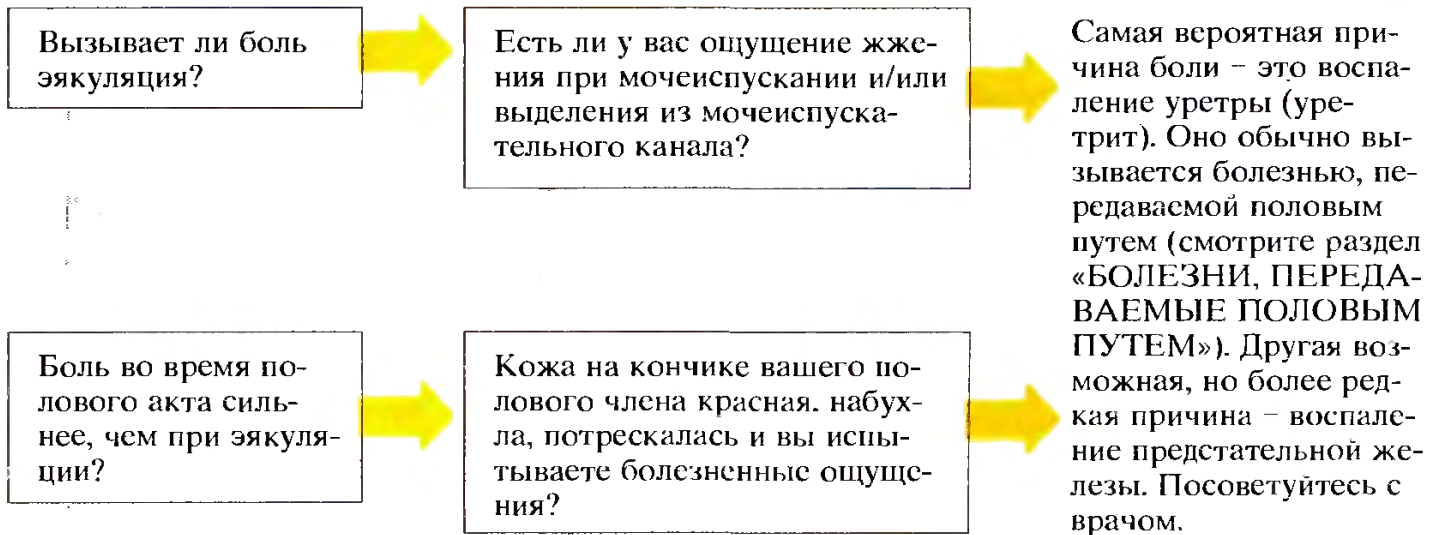
Иногда эрекция становится болезненной при любой половой активности. Посоветуйтесь с врачом.

Считаете ли вы, что мастурбацию можно оправдать только тогда, когда нет никакой возможности для секса с партнершей?

Нет никакой необходимости рассматривать мастурбацию как замену «настоящего» секса или бояться, что она приведет к потере интереса к нему. Временами она может быть просто удобнее или лучше подходить вашему настроению, чем секс с партнершей.

Почти все мужчины время от времени мастурбуют. Чаще мастурбацией занимаются подростки и мужчины без постоянных партнерш, но мужчины могут мастурбировать и имея постоянную партнершу.

# БОЛЕЗНЕННЫЕ ОЩУЩЕНИЯ



Проблема возникла после того, как ваша партнерша применила спираль (внутриматочное противозачаточное средство)?

У вас может быть инфекция (смотрите раздел «БОЛЕЗНИ, ПЕРЕДАВАЕМЫЕ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ»), от которой ваш доктор, вероятно, пропишет антибиотик. Однако эти симптомы могут быть вызваны просто воспалением от тесной одежды, раздражением от химикатов в противозачаточных кремах или аллергией на резину, если вы используете презервативы. Этот участок тела надо содержать в чистоте и сухом состоянии. Если проблема сохранится, посоветуйтесь с врачом.

Ваша партнерша напряжена, трудно возбуждима и/или также страдает от дискомфорта во время полового акта?

Если нити от спирали входят во влагалище, они могут раздражать ваш половой член. Ваша партнерша должна попросить врача обрезать нити. Если вы считаете, что другая форма контрацепции будет лучше, обратитесь к разделу «ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫЕ СРЕДСТВА».

В состоянии эрекции ваш половой член согнут или выпрямлен?

Отсутствие влагалищной смазки, обычно сопровождающей сексуальное возбуждение, может создать неудобства при половом акте для обоих партнеров. Причины этой проблемы обычно психологические, они обсуждаются в разделе «НАДО ПОНИМАТЬ ЧУВСТВА ЖЕНЩИНЫ».

Болезненные ощущения при половом сношении у мужчин почти всегда вызваны одним из указанных выше факторов. Если проблема сохранится, посоветуйтесь с врачом.

Некоторые причины, входящие в компетенцию врача, могут привести к нетипичному изгибанию полового члена, что может вызывать боль при половом акте. Посоветуйтесь с врачом.

# ПРОБЛЕМЫ С ЭРЕКЦИЕЙ

Вам когда-нибудь удавалось вызвать эрекцию и совершить половой акт?

Ваша эрекция «не срабатывает» только изредка?

Это обычно происходит в начале новых отношений?

Мысли о сексе или о близости с вашей партнершей уже недостаточно для того, чтобы у вас возникла эрекция?

Желание показать исключительно «высший класс» обычно является причиной срыва эрекции, особенно с новой партнершей, и почти всегда это временная проблема. Смотрите раздел «Случайная неудача с эрекцией».

Большинство мужчин с возрастом, и особенно если у них есть долговременные отношения, нуждаются для возбуждения эрекции во все увеличивающейся прямой стимуляции полового члена. Ваша партнерша может не понимать, что необходимо проводить подобную стимуляцию, пока вы ей об этом не скажете. Смотрите раздел «Поговорим о сексе».

Беспокоит ли вас, что половой член не такой твердый, как обычно?

Это обычно происходит в преклонном возрасте, но не обязательно будет влиять на вашу сексуальную жизнь – до тех пор, пока ваш половой член будет оставаться достаточно эрегированным для введения во влагалище. Смотрите проблемную карту «СЕКС И ВОЗРАСТ».

У всех мужчин бывают временные неудачи с эрекцией, и многие напрасно беспокоятся. Это становится проблемой, только если вы постоянно боитесь, что это может случиться в любой момент, когда вы захотите иметь сношение. Смотрите раздел «Как предотвратить неудачу с эрекцией».

Случались ли у вас в прошлом трудности во время полового акта из-за того, что обычно слишком быстро наступает семяизвержение?

Проблемы с эрекцией часто начинаются из-за повторяющихся попыток «заблокировать» половое возбуждение, чтобы избежать преждевременного семяизвержения. Это затруднение хорошо поддается коррекции. Смотрите раздел «ЗАМЕДЛЕНИЕ СЕМЯИЗВЕРЖЕНИЯ».

Злоупотребляете ли вы спиртными напитками?

Спиртное может повлиять на вашу способность к эрекции, а продолжительное злоупотребление спиртным может привести к постоянным проблемам с эрекцией. Смотрите раздел «СЕКС И ЗДОРОВЬЕ».

Была ли у вас когда-нибудь эрекция при половых сношениях с мужчиной?

Сексуальная тревога – это причина большинства трудностей, связанных с эрекцией. Если это случается слишком часто и существенно сказывается на вашей половой жизни, смотрите раздел «Лечение нарушений эрекции».

Вы всегда избегали полового контакта, потому что боялись отказа женщины или считали себя непривлекательным либо даже не совсем нормальным?

Если у вас есть проблемы с эрекцией во время отношений только с женщинами, то вы, очевидно, предпочитаете партнеров-мужчин, признаваясь или не признаваясь себе в этом. Обратитесь к вопроснику «ОРИЕНТАЦИЯ», который поможет вам установить степень вашей гомосексуальности. Проблемная карта «ГЕТЕРО/ГОМОСЕКСУАЛЬНЫЕ КОНФЛИКТЫ» исследует трудности, которые могут у вас быть. Смотрите также раздел «ГОМОСЕКСУАЛИЗМ».

Эти чувства несоответствия рассматриваются подробнее в проблемной карте «НИЗКАЯ САМООЦЕНКА».

У вас было пуританское воспитание, а секс был запрещенной темой в вашей семье?

Сексуальная скованность, связанная с излишне строгим воспитанием, может привести к проблемам с эрекцией. Смотрите раздел «Как быть с сексуальной виной».

## ДРУГИЕ ПРИЧИНЫ ПРОБЛЕМ С ЭРЕКЦИЕЙ

Многие медицинские условия, хирургические операции и лекарства могут вызывать временные проблемы с эрекцией. Смотрите раздел «СЕКС И ЗДОРОВЬЕ».

Какова бы ни была причина вашей проблемы, не следует прибегать к возбуждающим средствам или механическим устройствам, чтобы достичь эрекции или поддерживать ее. Эти методы не срабатывают и могут быть вредными. Лишь очень немногие мужчины находятся в таком физическом состоянии, которое делает эрекцию невозможной. Некоторым можно помочь, используя специальные внутривенные имплантаты, делающие половой член достаточно твердым для введения во влагалище. Некоторые имплантаты имеют тот недостаток, что обеспечивают постоянную эрекцию. Но все они делают возможным половой акт, а не эякуляцию, если есть трудности в этом смысле. Однако для большинства мужчин проблема эрекции – это производное ума, а не тела.

Неудачи с эрекцией иногда вызваны гормональными или физическими причинами. Врач может определить, в этом ли суть ваших проблем.

# ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЕ СЕМЯИЗВЕРЖЕНИЕ

Эякуляция обычно происходит у вас до или сразу после введения полового члена во влагалище?

Находитесь ли вы на ранней стадии ваших первых половых отношений?

Почти у всех мужчин отсутствует контроль над эякуляцией, когда они начинают половую жизнь или во время высокого полового возбуждения при новых половых отношениях. Если время и немного опыта не устранят эту проблему, то раздел **«Научитесь дольше сдерживаться»** предложит пути ее разрешения.

Эта проблема возникает только в начале новых отношений или после долгого полового воздержания?

Большинство мужчин считают, что преждевременное семяизвержение становится менее проблематичным с течением времени, особенно в установившихся отношениях. Если проблема остается, то меры самопомощи, предлагаемые в разделах **«Техника стоп—старт»** и **«Техника сжатия»**, могут помочь вам достичь большего контроля над эякуляцией.

Основной источник вашего беспокойства — то, что ваша партнерша не легко или не всегда испытывает оргазм?

Способность вашей партнерши достичь оргазма, вероятно, зависит гораздо больше от вашей техники предварительных ласк, т. е. от того, как вы ее возбуждаете, нежели от вашей способности долго сдерживаться. Смотрите раздел **«Женский оргазм»**.

Вы, видимо, слишком много ждете от себя. Не существует абсолютного критерия того, сколько вам следует держаться. Возможно, вы рассматриваете вполне нормальную длительность акта как слишком малую. Полезно знать, что у многих мужчин оргазм наступает позже, если партнерша находится наверху. Смотрите раздел **«СЕКСУАЛЬНЫЕ ПОЗЫ»**.

## КОНТРОЛЬ НАД ЭЯКУЛЯЦИЕЙ

Не пытайтесь повысить контроль путем полного сексуального отключения (когда во время полового акта думаешь о чем-нибудь другом) или использования мазей, которые будто бы делают член менее чувствительным. Лучше добиться контроля умением распознавать те ощущения, которые ведут к оргазму, нежели пытаться игнорировать или подавлять их. Смотрите раздел **«Техника стоп—старт»**.



# ЗАМЕДЛЕННАЯ ЭЯКУЛЯЦИЯ

Давно ли у вас эта проблема?

Принимаете ли вы лекарство против высокого артериального давления или психических заболеваний?

Многие подобные лекарства могут вызывать затруднения с эякуляцией. Обсудите эту проблему с врачом, который, возможно, пропишет другое лекарство.

Вам больше 50 лет?

В зрелом возрасте многим мужчинам для достижения оргазма требуется гораздо более тщательная, интенсивная и продолжительная стимуляция. Смотрите проблемную карту «СЕКС И ВОЗРАСТ».

Это происходит после того, как вы изрядно выпили?

В небольших количествах спиртное обычно оттягивает оргазм, но регулярное злоупотребление спиртным резко ухудшает ваши сексуальные возможности.

В некоторых случаях причиной замедленной эякуляции могут быть различные заболевания, о чем, при необходимости, вам следует переговорить с врачом. Смотрите раздел «СЕКС И ЗДОРОВЬЕ».

Ваша проблема скорее всего усугубляется неумением сексуально расслабиться. Это напряжение часто происходит от ощущения вины или тревоги. Смотрите раздел «Как быть с сексуальной виной». Раздел «УСКОРЕНИЕ ЭЯКУЛЯЦИИ» предлагает меры самопомощи. Однако враждебность к партнерше или к женщинам вообще может осложнить вашу проблему. Смотрите разделы «КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ ПЕРЕД БЛИЗОСТЬЮ» и «ТРУДНО ПОДДЕРЖИВАТЬ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ».

## ПРОСТАТЭКТОМИЯ

Иногда мужчину беспокоит видимое отсутствие эякуляции после простатэктомии (хирургического удаления предстательной железы). Без предстательной железы семенная жидкость может затекать назад в мочевой пузырь вместо того, чтобы нормально выбрасываться. При этом (так называемой «ретроградной эякуляции») моча меняет прозрачность, но обратный ток жидкости безвреден и не влияет на способность испытывать оргазм.

# СЕКС И ВОЗРАСТ

Считаете ли вы, что в результате причин, связанных с медицинскими показаниями, вы не можете или не должны в вашем возрасте заниматься сексуальной деятельностью?

Некоторые особенности физического состояния заставляют пожилых мужчин ограничить свою половую активность, но проблемы могут почти всегда быть решены без полного воздержания. Смотрите раздел «СЕКС И ЗДОРОВЬЕ».

Вас беспокоит, что у вас эрекция уже не возникает так легко и просто, как в прошлом?

Часто ли вам не удается достичь эрекции, когда вы хотите провести половой или мастурбаторный акт?

Обычный признак старения состоит в том, что вы нуждаетесь в более тщательной и продолжительной стимуляции полового члена для того, чтобы достичь полного возбуждения.

Большинство пожилых мужчин обнаруживают, что им не так просто вызвать эрекцию, как раньше. Иногда она возникает легче, например, лучше днем, чем ночью, когда вы устали. Очень часто неудачи с эрекцией не обязательно являются следствием пожилого возраста. Смотрите карту «ПРОБЛЕМЫ С ЭРЕКЦИЕЙ», чтобы узнать причины, не связанные с возрастом.

Беспокоит ли вас, что эрекция не такая сильная, как прежде?

Это нормально. Может быть, вам легче будет поддерживать хорошую эрекцию, если ваша партнерша находится наверху или лежит с подушкой под ягодицами. Если вы предпочитаете позицию на боку, то ей следует сразу после введения спуститься немного ниже, так как ваша эрекция будет лучше поддерживаться в этом положении.

Бывает ли, что у вас не наступает эякуляция при половом акте?

Это естественное следствие возраста. Однако многие мужчины считают, что их способность поддерживать более длительную эрекцию, чем в молодости, — это существенная компенсация эпизодической неудачи в достижении оргазма. Хотя вы можете эякулировать не каждый раз, половой акт не теряет своей былой радости.

Ваш оргазм менее интенсивен, чем раньше?

Обычно эякуляция с возрастом становится слабее. Семенная жидкость может скорее просачиваться, нежели бить струей, а чувство неизбежности конца, ранее предшествовавшее оргазму, может уменьшиться или исчезнуть. Эти перемены — не причина для беспокойства.

Вас беспокоит, что вы имеете половой акт гораздо реже, чем раньше?

Мастурбация — это кратковременная помощь одинокому мужчине независимо от возраста, но если у вас есть шанс установить новые отношения в дальнейшей жизни, не смущайтесь желания мастурбировать. Пожилой возраст — не обязательно конец половых желаний, он не ограждает и от эмоциональных привязанностей, включающих секс.

Происходит ли это от того, что у вас больше нет постоянной половой партнерши?

Это обусловлено опасением, что вы не полностью удовлетворяете вашу партнершу?

Только возраст не может быть главной причиной этой проблемы, хотя зачастую используется в качестве уважительного оправдания неумения удовлетворить партнершу в отношениях без былой остроты. И вы, и ваша партнерша с пользой прочтете четвертую часть книги — «МУЖЧИНА С ПОСТОЯННОЙ ПАРТНЕРШЕЙ».

Ваши половые реакции могут быть и не такими интенсивными в пожилом возрасте, как в юные годы, но умение наслаждаться сексом может оставаться и в 70 лет, и позже. Около трети мужчин, которым под 80 лет, еще сексуально активны. Сексуальное снижение у тех, кто всегда вел полноценную сексуальную жизнь, происходит медленнее.

## ЛЕЧЕНИЕ ВВЕДЕНИЕМ ПОЛОВЫХ ГОРМОНОВ

В возрасте после 60 лет выделение мужского полового гормона тестостерона может упасть гораздо ниже «нормального» уровня. Когда это случается, половое влечение и сила семяизвержения уменьшаются. Способность достичь эрекции, однако, не страдает. Некоторые доктора пытались компенсировать это путем введения половых гормонов, но результаты обычно были обескураживающими.

# ГЕТЕРО/ГОМОСЕКСУАЛЬНЫЕ КОНФЛИКТЫ

Ваша главная проблема состоит в том, что на вас как бы поставлено клеймо гомосексуалиста, и вы боитесь, что ваша гомосексуальность может открыться вашей семье и друзьям?

Плюсы и минусы «обнаружения» обсуждаются в разделе «Гомосексуализм».

Вам трудно завязывать гомосексуальные отношения или они вас по какой-то причине не удовлетворяют?

Может быть у вас есть специфическая половая проблема — трудности с эрекцией, например?

Эти проблемы в основном одни и те же для гомосексуальных и для гетеросексуальных мужчин. Обратитесь к другим проблемным картам, которые с определенными изменениями применимы к вам.

Вас беспокоит, что вы не можете наладить стабильные отношения с мужчиной?

Хотя гомосексуальные отношения обычно короче гетеросексуальных, многие гомосексуалисты все же становятся долговременными партнерами.

Вы не уверены в вашем половом предпочтении? Вас привлекают и мужчины, и женщины?

Вы женаты или имеете гетеросексуальные отношения, находя их стрессовыми?

Вам, возможно, следует попробовать сексуальные отношения с партнерами обоего пола, а потом уже решить, что вам больше подходит. Смотрите раздел «Гомосексуализм».

Ваши гетеросексуальные отношения в основном «косметические» и поддерживаются для того, чтобы обеспечить вам социальную приемлемость?

Такие отношения вряд ли могут удовлетворить кого-нибудь из партнеров. Возможно, вы будете счастливее, попытавшись воспринимать себя таким, какой вы есть на самом деле. Смотрите раздел **«Гомосексуализм»**.

Испытываете ли вы соблазн обнаружить ваши гомосексуальные наклонности перед вашей партнершей?

Если вы достигли разумного и уютного равновесия в ваших отношениях, тщательно обдумайте, стоит ли сообщать вашей партнерше, что вы «голубой», если она этого не знает. Обычно женщине гораздо проще свыкнуться с подобной информацией до того, как она полностью привыкла к сложившимся отношениям. Однако если вы считаете, что должны открыть правду своей партнерше, то вам, вероятно, поможет профессиональная консультация.

Ваша главная проблема — неспособность проявить себя в сексуальных отношениях с вашей партнершей так, как бы вам того хотелось?

Вам может помочь профессиональная консультация. Раздел **«Усиление вашей гетеросексуальной стороны»** предлагает меры самопомощи.

Предпочли бы вы вести в большей мере гетеросексуальную жизнь?

У вас были половые сношения с женщинами?

У вас бывают иногда половые фантазии о женщинах, а от гомосексуальных встреч вы получаете мало удовольствия или не получаете никакого удовольствия?

Качество отношений не зависит от пола партнеров. Если ваши гомосексуальные отношения неудовлетворительны, посмотрите вопросники и разделы четвертой части книги — **«МУЖЧИНА С ПОСТОЯННОЙ ПАРТНЕРШЕЙ»**. Там дается совет для тех, кто ценит сексуальные отношения и хочет их поддерживать или улучшить.

Маловероятно, что вам под силу изменить вашу ориентацию. Лучше посоветоваться с врачом.

# ПРОБЛЕМЫ ПОЛОВОЙ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

Ваша единственная проблема состоит в том, что вам иногда трудно жить в соответствии с традиционной ролью мужчины или вам хотелось бы немного развить ваши женские наклонности?

Образ «мачо» (мужчина—самец) — далеко не самый привлекательный для многих женщин. Они гораздо больше ценят в мужчине такие традиционно женские качества, как нежность, теплоту, умение показать свои чувства. Смотрите раздел **«Как стать хорошим любовником»**.

Вам нравится иногда переодеваться женщиной?

В этих случаях вы делаете макияж и ведете себя, как женщина, насколько это возможно?

Происходит ли это потому, что желание носить женскую одежду вызывает у вас сексуальное возбуждение?

У вас иногда бывают гомосексуальные отношения потому, что они кажутся вам более простыми и менее угрожающими, нежели гетеросексуальные?

Вы чувствуете себя менее напряженно и более комфортно, когда одеваетесь, как женщина?

Все это указывает на трансвестизм (стремление носить одежду противоположного пола), который обсуждается на с. 96.

Это не означает, что вы гомосексуалист, вы просто не настолько уверены в ваших мужских возможностях, чтобы создавать отношения с женщинами. Смотрите раздел **«Рассеять сексуальную тревогу»**.

Это происходит оттого, что вы действительно чувствуете себя женщиной, несмотря на тело и половые органы мужчины?

Вы, вероятно, просто получаете удовольствие от переодеваний для забавы или для вызова окружающим. Из этого вовсе не следует, что у вас есть проблема пола.

Мужчины привлекают вас больше, чем женщины?

Данная тенденция — транссексуализм — обсуждается на с. 97.

Ваша способность чувствовать себя мужчиной частично зависит от вашей сексуальной самооценки. Если она низка, то у вас наверняка будут сомнения на свой счет. Раздел **«КАК УЛУЧШИТЬ ВАШУ САМООЦЕНКУ»** должен помочь вам почувствовать себя увереннее в ваших мужских возможностях.

Если вы недавно «рассекретили» себя в качестве гомосексуалиста, то вы можете некоторое время не отказывать себе в удовольствии побыть женоподобным. Как только вы в новой роли почувствуете себя спокойно, эта тенденция и склонность к переодеванию, вероятно, исчезнут.

# НЕОБЫЧНЫЕ СЕКСУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Вы любите играть в сексуальные игры с применением насилия?

Игры нравятся вашей партнерше?

Немногие женщины любят грубое обращение. Если вас раздражает всепоглощающее стремление поранить или унижить партнершу, немедленно посоветуйтесь с врачом или сексопатологом.

Небольшое применение физической силы при интимных ласках безопасно.

Вы испортите ваши отношения, если будете силой навязывать вашей партнерше эти игры. Смотрите раздел «Столкновение сексуальных вкусов».

Вы любите носить женскую одежду?

Смотрите проблемную карту «ПРОБЛЕМЫ ПОЛОВОЙ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ».

Играют ли в вашей половой жизни важную роль такие предметы, как туфли, резинки, кожаная одежда?

Вы испытываете половое возбуждение и при этом достигаете оргазма, только используя указанное выше?

Ваша партнерша (если она у вас есть) возражает против таких сексуальных приемов?

Испытываете ли вы половое возбуждение оттого, что исподтишка третесь о незнакомых людей, следите за их личной жизнью или пытаетесь показать свои половые органы?

Лечение данной тенденции (известной под названием фетишизм) возможно, если вы стремитесь к более традиционному подходу к сексу, но оно вряд ли будет успешным, если вы не приняли твердого решения измениться. Смотрите раздел «Фетишизм».

Элемент фетишизма — обычное дело для многих мужчин.

Эти действия обычно совершаются с тем, чтобы избежать настоящего полового контакта из страха быть отвергнутым. Они незаконны. Посоветуйтесь с врачом.

Привлекают ли вас дети в сексуальном смысле?

Половой контакт между взрослым и несовершеннолетним (педофилия) незаконен и может нанести серьезный психический вред ребенку. Посоветуйтесь с врачом, если чувствуете, что можете дать волю этому желанию.

Нетрадиционный секс (если вы не нарушаете закон) касается только вас и вашей партнерши.

# 3

## КАК УЛУЧШИТЬ ВАШУ СЕКСУАЛЬНУЮ ЖИЗНЬ

Цель данной части книги — помочь развить в полную силу ваш сексуальный потенциал, открыть способы усиления и поддержания успешной половой жизни и извлечь из нее больше радости и удовольствия. Предложенные здесь советы относятся ко всем мужчинам, независимо от того, женат мужчина или нет, в каком он возрасте и каков его опыт. Какой бы хорошей ни была ваша интимная жизнь, всегда интересно попробовать что-нибудь новое, немного поэкспериментировать. Это помогает поддерживать ваше влечение друг к другу и усиливает уверенность в том, что ваши отношения будут продолжаться с той же чувственностью, как и теперь. Никогда не следует ощущать себя слишком старым и думать, что так как вы много времени были вместе, не надо вносить какие-нибудь перемены. Вполне возможно, что вы получите больше удовольствия, выполняя предлагаемые советы, чем от того, что вы делали, когда были помоложе и менее уверены в себе и в вашей партнерше.

Этот раздел также посвящен некоторым трудностям, притупляющим половое удовольствие. Какой бы застарелой ни была ваша проблема, не думайте, что решать ее поздно. Вы ощутите заметное улучшение в вашей интимной жизни, а может быть, сразу преодолете все ваши проблемы, если последуете программам самопомощи.



# РАЗНООБРАЗЬТЕ СЕКСУАЛЬНЫЙ РЕПЕРТУАР

В последние годы, согласно многочисленным обзорам, половые симпатии и антипатии многих женщин часто одинаковы. Совершенно четко выяснилось, что многие женщины больше не хотят сильного, молчаливого самца — «мачо». Напротив, женщины ценят мужчину, способного дать им почувствовать внимание, удовольствие, как эмоциональное, так и физическое.

## Как стать хорошим любовником?

Одним из основных качеств хорошего любовника является умение удовлетворить эмоциональные потребности партнерши, поддерживать отношения волнующими. Путь к этому — исследование широкого диапазона сексуальной активности. Ниже вы найдете описание технических приемов, которые помогут сделать вашу половую жизнь разнообразнее. Однако сначала несколько советов, как стать более чувственным любовником.

- Будьте столь же сладострастны, сколь сексуальны. Для большинства женщин предварительные ласки, которые вы, возможно, рассматриваете как «подготовку» вашей партнерши к половому сношению, могут быть столь же приятными, как сам половой акт.
- Выражайте ваши чувства прикосновениями. К сексу подходите таким же способом. Объятия и поцелуи не должны быть только прелюдией к постели. Они должны показывать ваше внимание к женщине.
- Не пугайтесь, если ваше возбуждение пойдет

## КРИТИЧЕСКИ ОЦЕНИТЕ ВАШ СЕКСУАЛЬНЫЙ РЕПЕРТУАР

Список поможет вам определить рамки вашего сексуального опыта. Он может включать неизведанные возможности, и это расширит ваш кругозор и позволит вам судить об уровне удовольствия, которое вы в настоящее время получаете от секса, понять соотношение между тем, что вы даете и что получаете от вашей партнерши (если она у вас есть). Если вам нравится делать приятное своей партнерше и в ответ вы получаете то, что любите, вам скорее всего удастся сохранить удовлетворительные отношения.

На шкале 0—4 укажите в предназначенных для этого колонках:

- 1) насколько вам нравится соответствующая форма активности.
- 2) как часто вы ее практикуете. Список весь-

на убыль во время секса. Расслабьтесь и немного поговорите.

- Помните, что заключительные ласки так же важны, как и предварительные. Не надо слишком многого, но объятие и несколько ласковых слов очень существенны. Никогда не отворачивайтесь и сразу не засыпайте. Не следует вдруг вскакивать с кровати и немедленно одеваться.
- Никогда не подходите к новому виду сексуальной активности женщины как к вызову, как к чему-то специально придуманному, чтобы вас проверить. Рассматривайте это как возможный источник наслаждения. Единственное настоящее фиаско — если вы не получаете удовольствия от того, что делаете. Пусть вами руководит инстинкт. Не все, что ново, обязательно хорошо. Если у вас нет склонности к чему-то — и не пытайтесь это делать. Если вы что-то попробовали и вам это не понравилось, не надо повторять.
- Если секс вас разочаровывает, то вряд ли вам поможет пополнение репертуара. Секс может дать лишь ограниченное число ощущений, а то, что делает его непредсказуемым, для большинства людей определяется качеством отношений.
- Женщины могут понять случайное фиаско, которое даже возможно сделает вас ближе. Если вы считаете себя обязанным быть в постоянной готовности к сексу, то слишком сурово воспримете неизбежную случайную неудачу.

ма выборочный, поэтому вы можете добавить другие, не включенные в него формы активности, которые вы используете.

## Проверьте ваши показатели

В идеале вы должны будете убедиться, что те виды активности, которые вы оценили самыми высокими показателями удовольствия, получают также высокие показатели частоты. Если это не так, спросите себя — почему. Если есть другие виды активности с более высокой частотой, чем степенью удовольствия, задумайтесь о причинах этого явления. Не делаете ли вы что-нибудь, что вам не нравится, в основном для того, чтобы угодить своей партнерше? Если да, то это здоровое отношение,

но лишь до некоторой степени. Частое повторение любой активности, которая вам не нравится, может не только вызвать недовольство, но и привести к трудностям с эрекцией.

### Уравновешенное общение

Почему бы вам не изучить вместе с женщиной приведенный ниже список, чтобы проверить, насколько ваши ответы совпадут? Пункты 2, 6, 8, 10, 12, 14, 22 и 24 отражают то, что возбуждает вашу партнершу и доставляет ей удовольствие, а пункты 3, 7, 9, 11, 13, 15, 23 и 25 — что ваша партнерша может сделать для вас. Ваши показатели частоты и показатели удовольствия в каждом из этих двух наборов активностей должны быть подобны, если не совсем одинаковы.

Если это не так, то какова причина? Может быть, один из вас проявляет тенденцию преимущественно давать, а другой — только получать удовольствие? Однако вы, вероятно, оба найдете, что лучшее равновесие между вашими ролями будет более удовлетворять обоих. Вы могли бы также рассмотреть те формы сексуальной активности, которые вы с радостью практиковали бы, но по каким-то причинам никогда не пробовали. Эти формы, конечно, получили бы высокий показатель удовольствия, но ноль по частоте. Признав отсутствие у себя квалификации в этих областях, вам следует разделить ваши проблемы с партнершей, особенно если сексуальные эксперименты не состоялись из-за ее нежелания.

ПОКАЗАТЕЛЬ УДОВОЛЬСТВИЯ				ПОКАЗАТЕЛЬ ЧАСТОТЫ			
Очень высокий	4	Низкий	1	Регулярно	4	Редко	1
Высокий	3	Ноль	0	Часто	3	Никогда	0
Средний	2			Иногда	2		
		Удовольствие	Частота			Удовольствие	Частота
<b>1</b>	«Французский поцелуй» (языки во рту друг у друга)			<b>14</b>	Вызывание у партнерши оргазма путем ручной стимуляции		
<b>2</b>	«Петтинг» (ласки одетого тела вашей партнерши)			<b>15</b>	Партнерша ручной стимуляцией приводит вас к оргазму		
<b>3</b>	Партнерша ласкает ваше одетое тело			<b>16</b>	Половой акт в положении «мужчина сверху»		
<b>4</b>	Видеть партнершу обнаженной			<b>17</b>	Половой акт в положении «женщина сверху»		
<b>5</b>	Сделать так, чтобы на вас смотрели, когда вы обнажены			<b>18</b>	Половой акт в положении партнеров на боку		
<b>6</b>	Ласкать обнаженное тело партнерши			<b>19</b>	Половой акт сзади		
<b>7</b>	Партнерша ласкает ваше обнаженное тело			<b>20</b>	Половой акт в сидячем положении		
<b>8</b>	Целовать груди партнерши и сосать соски			<b>21</b>	Половой акт в положении стоя		
<b>9</b>	Партнерша целует и сосет ваши соски			<b>22</b>	Ласки или поцелуи ягодиц или ануса партнерши		
<b>10</b>	Исследовать и поглаживать половые органы партнерши			<b>23</b>	Партнерша ласкает или целует ваши ягодицы или анус		
<b>11</b>	Партнерша исследует и поглаживает ваши половые органы			<b>24</b>	Пользуясь оральной стимуляцией, довести партнершу до оргазма		
<b>12</b>	Ласкать языком и целовать половые органы партнерши			<b>25</b>	Партнерша вызывает у вас оргазм путем оральной стимуляции		
<b>13</b>	Партнерша ласкает языком и целует ваши половые органы						

# ТЕХНИКА СТИМУЛЯЦИИ

Техника стимуляции или предварительные ласки, описываемые здесь, большинство пар используют для возбуждения друг друга, но они не обязательно должны привести к половому акту. Они сами по себе представляют ценность как источник удовольствия.

## Стимуляция клитора

Стимуляция клитора — метод, который большинство женщин используют для мастурбации, это самый эффективный способ возбудить женщину и самый простой способ достичь оргазма для большинства женщин. Однако, согласно самым авторитетным наблюдениям женщин, в этой технике большинство мужчин не слишком искусны.

Ваша партнерша, зная свое тело и его реакции, может показать вам точное место, меру давления и ритм, которые более всего ее возбуждают. Попросите ее вначале направить вашу руку, если вы до этого не пробовали стимулировать клитор. Если она слишком неопытна или скована, чтобы вам помочь, то

вам придется экспериментировать. Следующие советы должны вам помочь, но ваш прогресс, конечно, ускорится, если вы сможете свободно говорить с женщиной.

□ Прикасайтесь к клитору нежно, так как это очень чувствительный орган. Смазка, например, влагалищная жидкость партнерши или крем, смягчит раздражение.

□ Не следует прибегать к прямому или продолжительному давлению на клитор, пока не убедитесь, что вашей партнерше это нравится, многие женщины находят это раздражающим или даже болезненным. Непрямое давление через складки, окружающие клитор, обычно и удобнее, и больше стимулирует. Используйте все пальцы, ладонь или основание ладони, а не 1—2 пальца. От этого распространяется поверхностное, очень приятное давление над всей высокочувствительной областью клитора.

## ▽ Женские половые органы

*Наружные женские половые органы называются вульвой. При возбуждении половые губы наполняются кровью и закрывают отверстие. Внешние, большие половые губы различны по форме и цвету, а внутренняя пара, малые половые губы, обычно розовые и влажные.*

## ◁ Клитор

*Этот маленький высокочувствительный орган расположен в глубине между половыми губами.*



БОЛЬШИЕ ПОЛОВЫЕ  
ГУБЫ

КЛИТОР

ОТВЕРСТИЕ МОЧЕИСПУС-  
КАТЕЛЬНОГО КАНАЛА

МАЛЫЕ ПОЛОВЫЕ ГУБЫ

ОТВЕРСТИЕ ВЛАГАЛИЩА

## ТЕХНИКА СТИМУЛЯЦИИ КЛИТОРА

Индивидуальные пристрастия могут быть очень различными, но по крайней мере один из методов, описанных ниже, должен подойти для вашей партнерши.

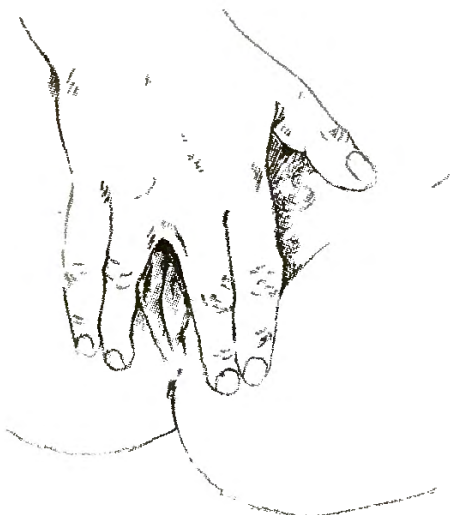
### 1 КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ

**1** Положите вашу руку на область клитора, слегка надавите пальцами или ладонью и нежно двигайте ее по кругу.

**2** Двигайте руку вверх так, чтобы основание ладони оказалось в верхней части вульвы, прямо над клитором. Ваша рука должна частично покоиться на лонной кости лобка на любой его стороне. В этом положении при трении вы можете дозировать давление.

#### ▷ **Вращение ладонью**

*Вы можете проводить уверенную, но нежную круговую стимуляцию всей области клитора, когда ладонь руки прикрывает лобок, а пальцы направлены вниз.*



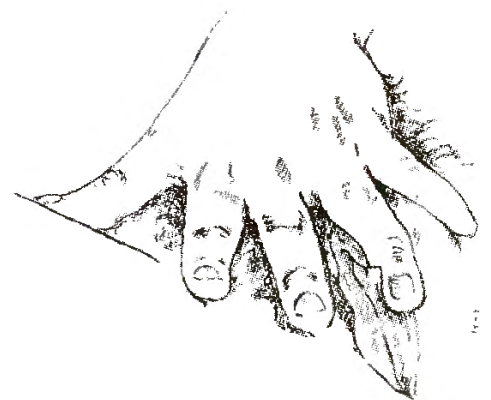
**3** Вы можете положить вашу ладонь на лобок так, чтобы ваши пальцы нависли над областью клитора. Нежно надавливая, делайте уверенные вращательные движения.

### 2 ВИБРИРУЮЩИЕ ДВИЖЕНИЯ

**1** Накройте всю область клитора своей рукой и быстро вибрируйте ею.

**2** Быстро скользите пальцами вверх и вниз по клитору.

**3** Расположите вашу руку на лобке так, чтобы пальцы находились по обе стороны от влагалища, и совершайте ими вибрирующие движения.



#### ◁ **Пользуйтесь**

##### **основанием ладони**

*Основанием ладони на клиторе и лонной кости с любой стороны уверенно надавите, совершая вращательные трясущие движения.*

**4** Массируйте обе малые половые губы у основания клитора. Таким образом вы более эффективно воздействуете на клитор через окружающие ткани, чем при непосредственном его раздражении.

**5** Эффективная альтернатива — сочетание стимуляции клитора с введением пальцев во влагалище (убедитесь, что у вас на пальцах ногти не острые). Пользуясь правой рукой ладонью вверх, введите средний палец во влагалище. Другие ваши пальцы должны быть со-

гнуты так, чтобы их суставы (костяшки) надавливали на область клитора.

**6** Нежно вдвигайте и выдвигайте палец, давя на переднюю стенку влагалища, стимулируя таким образом особо чувствительную область (известную как зона G). Это внутреннее влагалищное давление в сочетании с трением клитора доставляет огромное удовольствие.

**7** Вероятно, наилучший способ возбуждения — тереть клитор головкой полового члена.

### Стимуляция зоны G ▷

*Пока вы с помощью среднего пальца исследуете переднюю стенку влагалища, где расположена высокочувствительная зона G, суставы других пальцев могут косвенно стимулировать клитор давлением на окружающую область.*



◁ **Скольжение пальцев**  
*Простейший метод стимуляции клитора — это вибрирующее движение с быстрым трением его пальцами назад-вперед.*



# СЕКСУАЛЬНЫЕ ПОЗЫ

Существует 6 основных групп поз для полового акта, включающих бесчисленное количество вариантов, различающихся только незначительными деталями, например относительным расположением ваших конечностей или углом ваших тел по отношению друг к другу.

Некоторые позы особенно подходят в определенных ситуациях — во время беременности, например. Другие служат просто для разнообразия, в них нет какой-либо особой ценности, кроме новизны, но вы, возможно, при случае сочтете их подходящими.

## Ценность экспериментирования

Когда вы пробуете новую позу, не думайте, что вам надо полностью следовать советам книги. Если поза используется с трудом, внесите небольшие изменения, пока она не подойдет вам обоим. Возможно, сколько бы вы их ни пробовали, вы будете возвращаться к тем нескольким позам, которые дают вам и

вашей партнерше наибольшее взаимное удовольствие.

Очевидно, лучшее время для экспериментирования — начало новых отношений, когда вы хотите выяснить телесные возможности и предпочтения друг друга, или после того, как вы долго прожили вместе и хотите оживить ваши интимные отношения, пробуя что-нибудь новое.

Помните, что:

---

Проникновение происходит проще всего, когда бедра партнерши широко раздвинуты.

---

Позы, в которых колени партнерши согнуты и приведены к груди, позволяют добиться наибольшего проникновения.

---

Поза, в которой ноги партнерши сдвинуты, дает максимум стимуляции для полового члена.

## ПОЗЫ «МУЖЧИНА НАВЕРХУ»

Позы «мужчина наверху» и, в частности, «миссионерская», когда мужчина лежит между ног женщины, которые немного раздвинуты, — это, вероятно, наиболее широко распространенная группа поз. Они дают вам почти полный контроль за половым актом, но предоставляют очень мало свободы движения женщине. Эти позы большинство мужчин воспринимают как простейшие для достижения оргазма.

### Глубокое проникновение с сильной стимуляцией клитора и полового члена ▷

*В этой позе вульва больше обращена вниз, чем в обычных позах с согнутыми коленями, обеспечивая дополнительную стимуляцию клитора. Проникновение глубокое, вход во влагалище сужен, так что половой член также получает значительную стимуляцию.*



**Компенсация короткого  
полового члена** ▷

*Эта поза глубокого проникновения полез-  
на, если половой член короткий. Вход во  
влагалище расслаблен, но клитор получа-  
ет хорошую стимуляцию, и женщина мо-  
жет двигаться в ритме с партнером.*



▽ **Поза «разных уровней».**

*В позе «разных уровней» женщина лежит  
на кровати, а мужчина стоит на ногах  
или на коленях рядом. Приподнимая жен-  
щину, он может менять уровень  
проникновения.*



## ОДНОВРЕМЕННЫЙ ОРГАЗМ

Одновременность оргазма при половом акте не заслуживает того, чтобы за нее бороться. Слишком сосредоточиваясь на времени или технике, вы оба можете упустить сущность чувственного переживания. Если совпадение случится — хорошо, но оно не должно рассматриваться как высшая цель.



### ◁ Атака на влагалище.

*В эту позу легко войти из позы «компенсации короткого полового члена». Сохраняется глубокое проникновение, половой член входит почти прямо сверху. Многие женщины получают сильное удовольствие, крепко сжимая партнера, обняв его ногами вокруг шеи, когда он устремлен во влагалище.*

### ▽ Создание трения полового члена.

*Сведенные ноги женщины помогают половым губам создавать значительное трение полового члена. Женщина также может испытывать очень приятное чувство завладения половым членом, пока клитор получает сильную стимуляцию.*



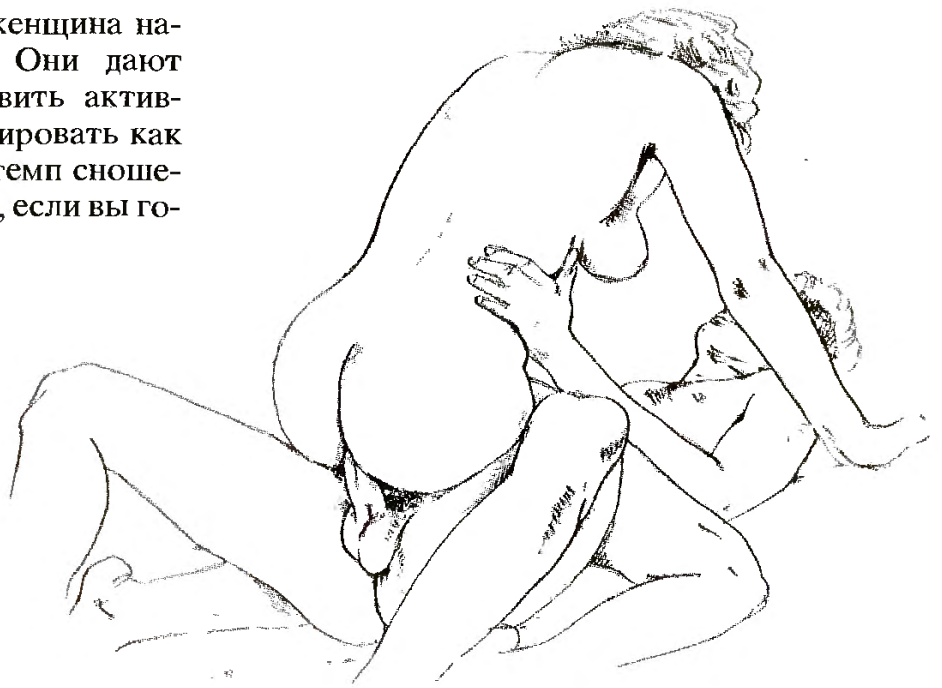


## ПОЗЫ «ЖЕНЩИНА НАВЕРХУ»

Многие пары считают позы «женщина наверху» особенно приятными. Они дают партнерше возможность проявить активность при сношении и контролировать как глубину проникновения, так и темп сношения. Эти позы особенно хороши, если вы гораздо тяжелее ее или если она беременна.

### Стимуляция полового члена ▷

Из всех поз группы «женщина наверху» данная поза, вероятно, предлагает наилучшую комбинацию стимуляции полового члена и легкости движения для женщины. Ее движения вверх и вниз менее утомительны, чем движения в позах, когда ее тело распластано.



### ▽ Верхом, лицом к лицу

Данная поза может быть очень волнующей для обоих партнеров. Она позволяет мужчине ласкать груди и клитор, дает возможность партнерам наслаждаться лицом друг друга. Женщина может совершать движения из стороны в сторону, вперед-назад или вращательные движения на половом члене. Чтобы усилить ощущения в половых органах обоих партнеров, ей нужно только немного отклониться назад.



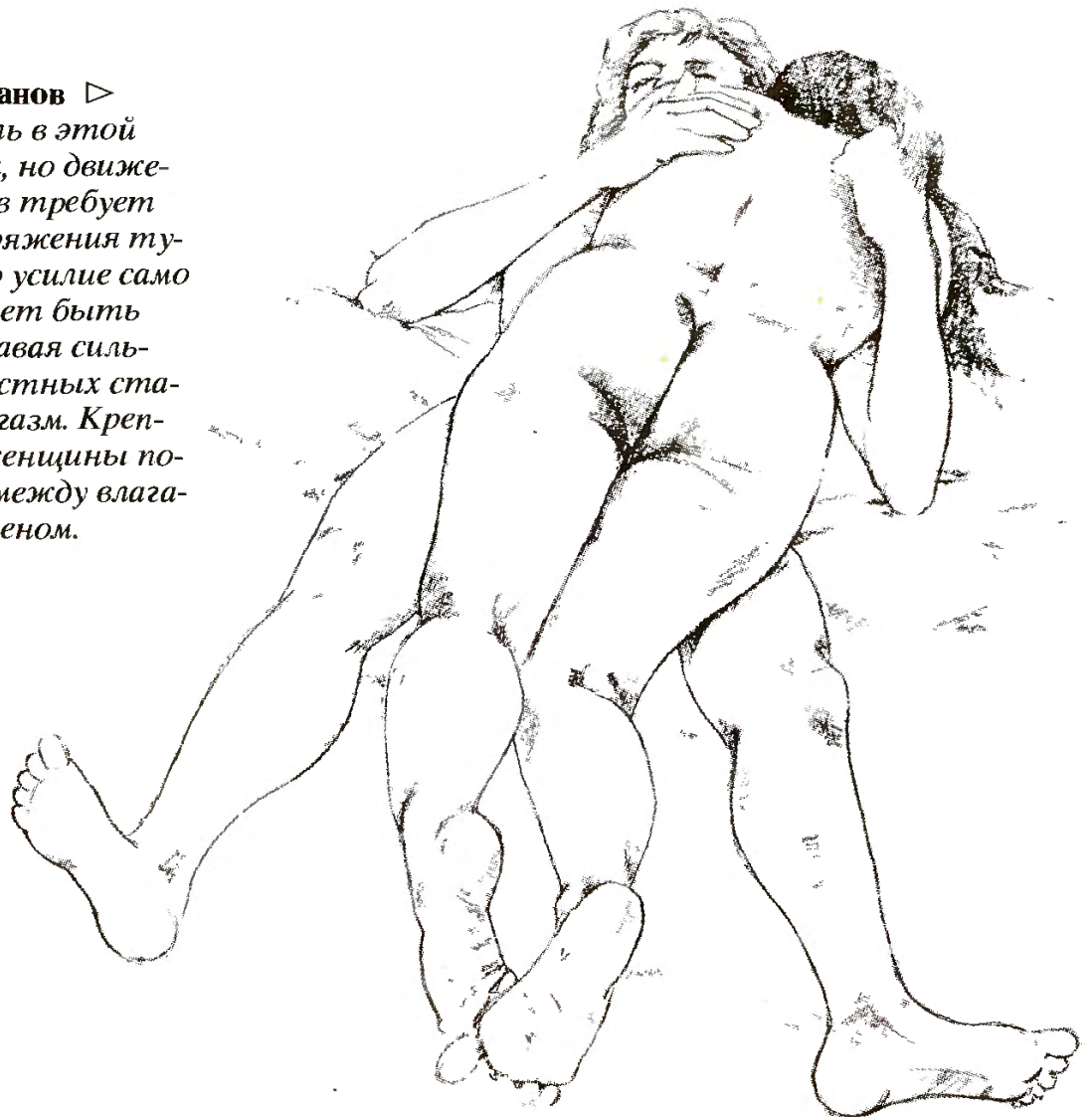
◁ **Верхом, лицом к спине.**

*Позы, в которых мужчина лежит на спине, обычно действуют на него расслабляюще. В этой позе как проникновение, так и стимуляция полового члена умеренны, так что ему проще задержать эякуляцию. Поза женщины позволяет ей выполнять сильные и очень стимулирующие движения без дискомфорта.*



**Трение половых органов ▷**

*Физическая близость в этой позе гарантируется, но движение обоих партнеров требует значительного напряжения тазовища и бедер. Это усилие само по себе, однако, может быть очень волнующим, давая сильное ощущение совместных стараний в борьбе за оргазм. Крепко сведенные ноги женщины повышают контакт между влагалищем и половым членом.*



## ПОЗЫ «ВХОД СЗАДИ»

Данная группа поз позволяет проникать во влагалище лежа, стоя, сидя, на коленях или когда женщина наверху. В большинстве этих поз женщина не несет на себе тяжесть тела мужчины и поэтому имеет значительную свободу движения во время по-

лового акта. Большинство поз имеет то преимущество, что вы можете одновременно ласкать груди и клитор партнерши, почти все эти позы удобны, когда она находится на последних месяцах беременности.

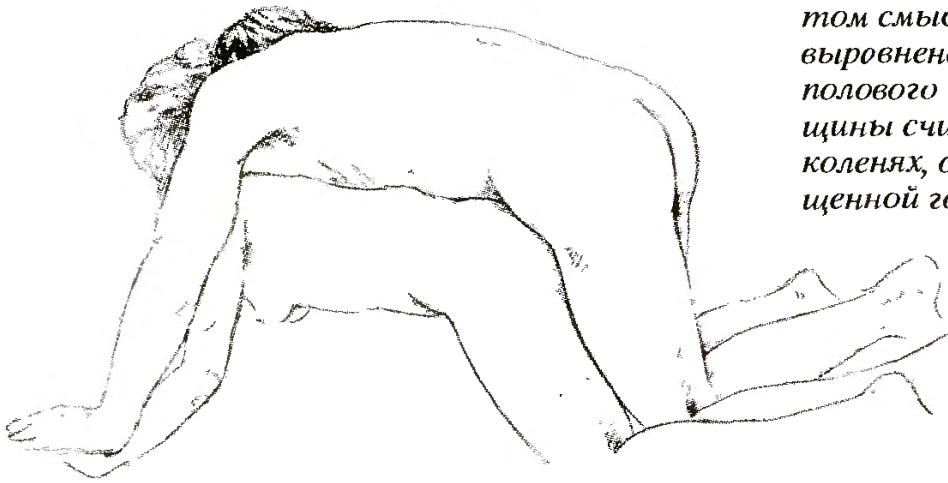
### ▷ Тяни-толкай

*Мужчина может сильно толкать, сжав поясницу женщины (что само по себе очень волнующе для обоих), может тянуть и толкать ее вверх и вниз. В ответ партнерша может обеспечить стимуляцию, двигаясь в любом направлении. Чем больше она наклонится вперед, тем больше трение, чем больше назад, тем глубже проникновение.*



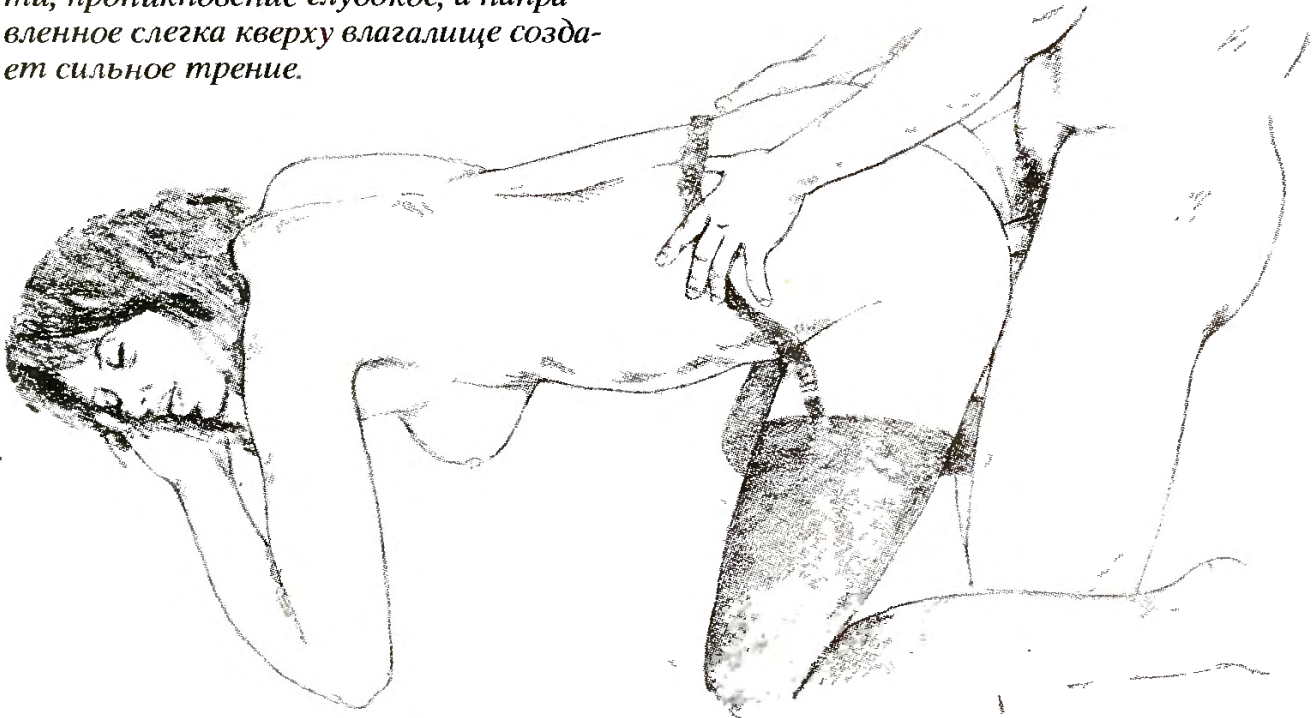
**▽ Мужчина входит сзади, стоя на коленях**

Большинство данных поз «входа сзади» физиологически естественны в том смысле, что влагалище хорошо выровнено на линии выпрямленного полового члена. Однако многие женщины считают, что наклоняться на коленях, особенно с опущенной головой, — это слишком покорно и чересчур по-животному. Мужчина может компенсировать для партнерши отсутствие ощущения близости, лаская ее груди или клитор.



**Мужчина входит сзади стоя ▽**

Женщина стоит на коленях на кровати, проникновение глубокое, а направленное слегка кверху влагалище создает сильное трение.



## СТИМУЛЯЦИЯ ЗОНЫ G

Влагалище — это не полностью чувствительный орган, но в нем есть два особо чувствительных места: вход и небольшой участок, известный как зона G, или зона Графенбурга, расположенный приблизительно на полпути вверх по передней стенке. Многие женщины считают, что давление на эту область вызывает оргазм.

Зона G стимулируется в любой позе, когда половой член давит на переднюю стенку влагалища. Наилучшие позы зависят от вашей совместимости с партнершей (смотрите раздел «СЕКСУАЛЬНЫЕ ПОЗЫ»). Зона G сильнее стимулируется в позах «мужчина наверху», если подложить подушку под бедра партнерши.

## ПОЗЫ НА БОКУ

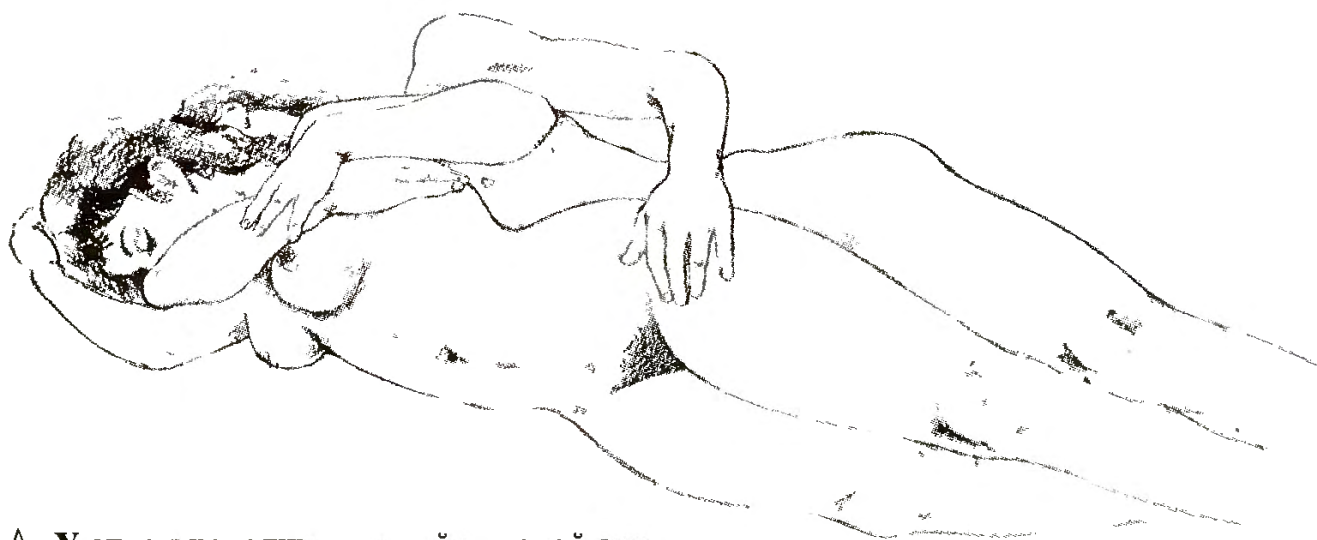
Для расслабленных, неторопливых занятий любовью позы на боку идеальны, и часто пары так и засыпают, уютно сжимая друг друга в объятиях после такого полового акта. Позы на боку также хороши при беременности или когда кто-нибудь из

вас очень тяжел. Недостаток для женщины состоит в том, что ее клитор получает мало стимуляции из-за отсутствия давления тяжестью вашего тела, но в некоторых вариантах его можно стимулировать рукой.



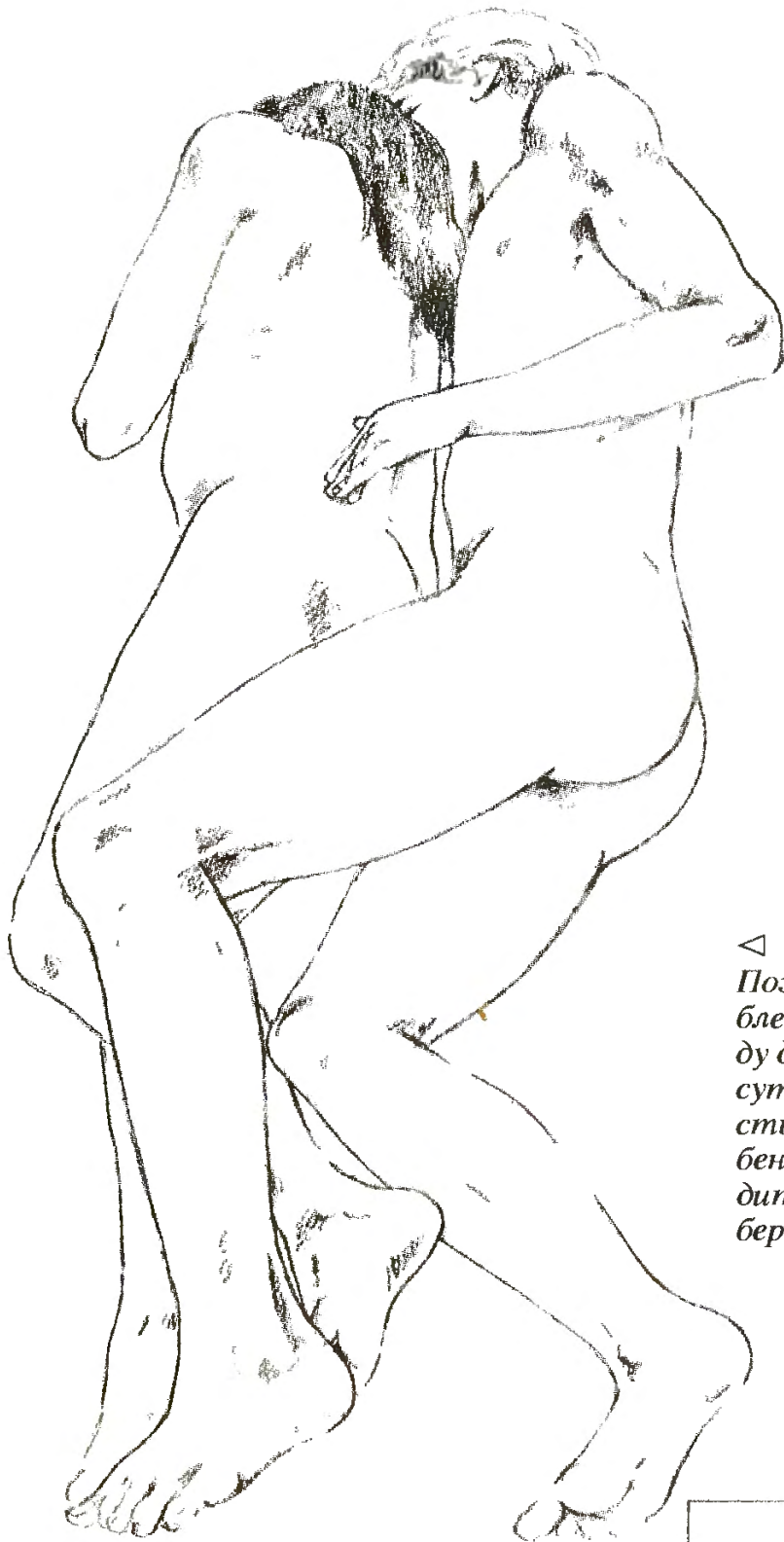
### **△ Стимуляция клитора бедром**

*Эта интимно-расслабленная поза достигается, если перекатиться из позы «мужчина наверху». Однако если начать половой акт таким образом, женщина должна поднять выше лежащую ногу так, чтобы ее партнер мог войти со стороны. Проникнув бедром между ее бедрами, он может увеличить стимуляцию клитора.*



### **△ Уютно-продолжительный половой акт**

*Когда оба партнера лежат на боку, войти сзади просто. Данная поза удобна и поэтому подходит для длительного акта. Чтобы добиться более глубокого проникновения, мужчина должен держать верхнюю часть своего тела подальше от партнерши.*



#### ◁ **Расслабленная близость**

*Поза «изогнутые ложки» дает расслабленную близость и значительную свободу движений для обоих партнеров. Отсутствие давления на женщину тяжестью тела мужчины делает эту позу особенно подходящей, если женщина находится на последних месяцах беременности.*

### **СМЕНА ПОЗ**

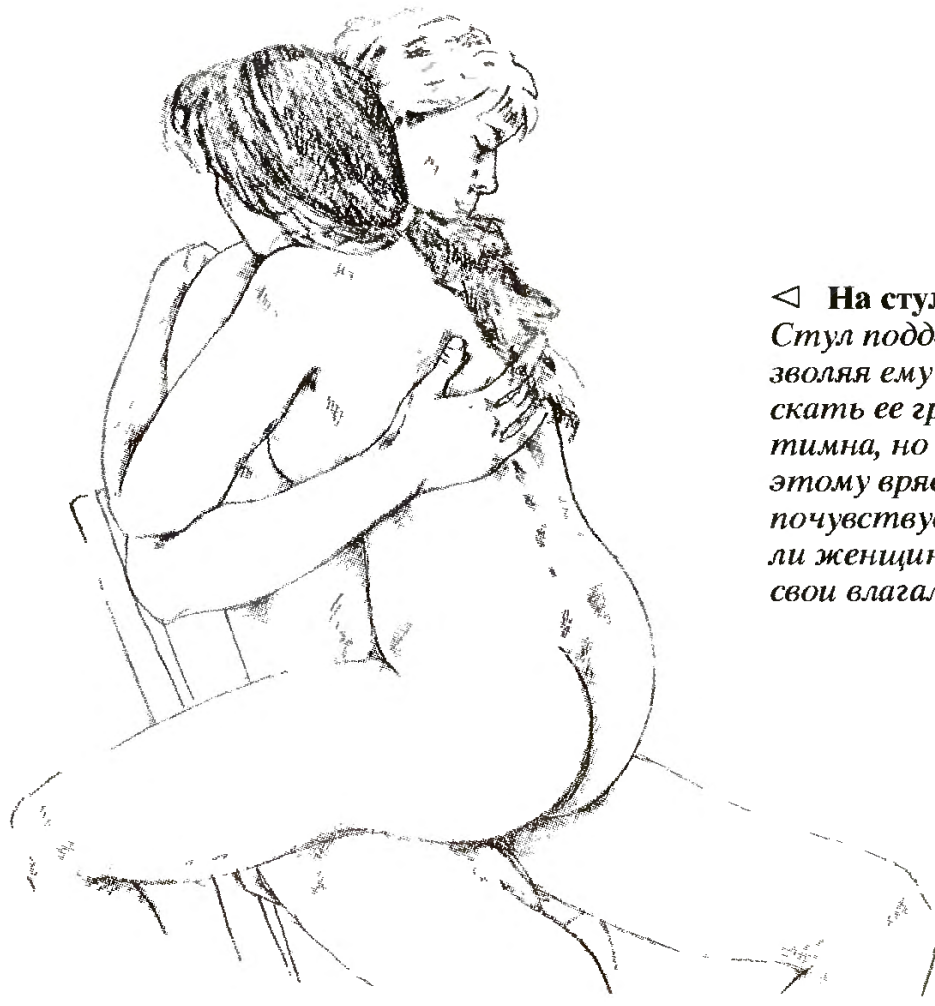
Совершенно естественно, во время полового акта вы несколько раз меняете позу. Вы можете начать наверху, в позе, самой удобной для легкого проникновения, а потом, когда влагалище партнерши расслабитя, вы можете сдвинуться в позу входа сзади или глубокого проникновения. Наконец, если вам трудно достичь оргазма в этих позах, возвратитесь в позу «мужчина сверху».

## СИДЯЧИЕ ПОЗЫ

Хотя очень мало сидячих поз допускают значительную свободу движений или прямую стимуляцию половых органов, многие пары находят их эротическими ввиду их новизны и оттого, что они доставляют ощущение особой интимности. Это также позы отдыха, которые можно использовать, когда вы хотите повторить половой акт после первого изнурительного сношения.

### **Женщина сидит верхом** ▷

*Сидячие позы, когда партнеры смотрят друг на друга, психологически стимулируют и сильны новизной, но несколько ограничивают свободу движений. Выпрямив руки сзади, чтобы поддерживать себя, мужчина может толкать или по крайней мере помогать женщине двигаться на его половом члене.*



### ◁ **На стуле**

*Стул поддерживает спину мужчины, позволяя ему обнимать партнершу и ласкать ее груди и клитор. Эта поза интимна, но свобода движений невелика, поэтому вряд ли кто-нибудь из партнеров почувствует оргазм, пожалуй, только если женщина умеет хорошо использовать свои влагалищные мышцы.*

## СТОЯЧИЕ ПОЗЫ

Как и при сидячих позах, здесь главный плюс — новизна. Однако проникновение зачастую затруднено, особенно если вы гораздо выше ростом, чем ваша партнерша, и, может быть, ей надо встать на что-то, чтобы использовать эти позы.



### △ Поддерживая женщину

В этой позе нужны значительная ловкость и сила, и, вероятно, это будет не более чем кратковременный вариант позы, показанной справа. Мужчина может поддерживать партнершу, как показано здесь, если она легкая, или подложив одну или обе руки под ягодицы.



### △ Основная стоячая поза

Это простейшая стоячая поза. Она часто используется, если партнеры хотят обойтись без приготовлений. Чтобы половой член не выскальзывал, женщине обычно надо сомкнуть ноги. Если мужчина хочет сильно толкать, его партнерша может упираться в стену.



# КАК ПОВЫСИТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ

Следующий контрольный лист предлагает мероприятия, которые вы и ваша партнерша могли бы попробовать, если вы хотите ввести элемент новизны в ваши немного застоявшиеся отношения. Это не те необходимые действия, которые вы будете повторять часто. Как бы они вам ни нравились, они предназначены для того, чтобы ввести разнообразие в сексуальную рутину, а не для того, чтобы стать частью этой рутины. Если вы будете использовать их слишком часто, они легко потеряют свое стимулирующее влияние.

Не все предложенное может вам понравиться, хотя некоторых мужчин очень волнует, когда партнерша разделяет их сексуальные фантазии. Другим это кажется наглым вмешательством в интимную жизнь. Имейте свое суждение. Рассматривайте этот контрольный список как отправной пункт для того, чтобы стимулировать ваше воображение. Как и в любой форме активности, важно, чтобы вы оба получали удовольствие от того, что вы делаете.

- Примите вместе ванну или душ.
- Совершите половой акт в темноте (если обычно вы предпочитаете немного света) и наоборот.
- Совершите половой акт не в постели, а где-нибудь в другом месте — на стуле, софе, коврик.
- Займитесь любовью в необычное время. Например, придите домой с работы в обеденный перерыв.
- Поставьте зеркало, чтобы видеть, как вы любите друг друга.

- Совершите половой акт вне дома, но осторожно выбирайте место, чтобы вам не мешали.
- Создайте чувственную атмосферу с помощью музыки и света свечей.
- Чередуйте любовные утехы с легкой закуской или выпейте бутылку вина в постели.
- Прочтите друг другу в постели отрывки из эротического романа, стихотворения или вместе посмотрите сексуальный видеofilm.
- Сделайте друг другу чувственно-расслабляющий общий массаж, используя душистые масла. Применяйте при этом кожу, мех, бархат или другие ткани, чтобы доставить коже широкую гамму ощущений.
- Расскажите партнерше о вашей любимой фантазии. Если ваше воображение не доставляет вам достаточного возбуждения, прочтите книгу Нэнси Фрайдей «Влюбленные мужчины», в которой описываются эротические фантазии мужчин, — это может стимулировать ваше воображение.

## Планируйте любовные занятия

Вероятно, самая ценная помощь вашим любовным занятиям — это уделять им достаточно времени, чтобы они были спокойными, чувственными и продолжительными. Планируйте это, как вы планировали бы любой другой вполне достойный вид деятельности. Не станет комплиментом женщине и почти наверняка ограничит ваше удовольствие секс-наспех, когда вы, например, устали после позднего киносеанса и оба уже едва держитесь на ногах.

# КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СКОВАННОСТЬ

Чувство скованности может вмешиваться в вашу естественную половую реакцию и мешать вам насладиться сексом или просто испытать возбуждение. Почти всегда это результат событий, заставивших вас чувствовать себя виноватым или испытывать тревогу в плане секса. Причиной могут быть также пуританское воспитание или какой-нибудь досадный эпизод в подростковом возрасте.

Немногие из нас полностью свободны от подобных неприятностей, но они редко столь значительны, чтобы заметно ограничивать нашу половую жизнь. Обычно мы можем избежать обстоятельств и видов деятельности, заставляющих чувствовать себя неудобно, но в крайних случаях торможение может серьезно нарушить половую жизнь, заставляя подавлять свои чувства или даже совсем избегать секса. Цель программ самопомощи описана ниже. Это поможет скорректировать ваши подходы и рамки поведения, а возможно, и заменить их новыми и более гибкими.

## Как быть с сексуальной виной

Если вы относитесь к сексу с чувством вины, вам надо разрешить себе быть сексуальным и поверить в свое право на удовольствие. Цель следующих советов – повысить вашу сексуальность, которую вы до сих пор настолько последовательно и успешно подавляли, что привыкли думать о себе как о человеке, проявляющем мало интереса и желания к сексу.

□ *Развивайте ваше воображение.* С этого хорошо начать, потому что безопаснее избавиться от скованности в воображении, чем в действительности. Если вам трудно фантазировать, используйте для стимуляции воображения сексуально-откровенные журналы или книги. Не следует беспокоиться, если в фантазиях будут участвовать другие люди, кроме вашей партнерши, или возникать ситуации, которые вызывают ужас. Фантазия используется просто как способ изучить чувства, долго подавляемые, и не обязательно указывает на ваши предпочтения и пристрастия. Из этого также вовсе не следует, что вы будете когда-нибудь воплощать ваши фантазии в реальную жизнь.

□ *Научитесь любить свое тело.* Упражнения в разделах «ПРИКОСНОВЕНИЕ К ВАШЕМУ ТЕЛУ» и «ДОСТАВЬТЕ СЕБЕ УДО-

ВОЛЬСТВИЕ» – важная часть этой программы. Они помогут вам чувствовать себя в согласии с вашим телом и половыми чувствами.

□ *Пересмотрите ваши подходы.* Взгляните глазами опытного взрослого человека на свое отношение к сексу. Строго перепроверьте любые предвзятые мнения, как будто вы узнали их впервые. Не основаны ли они на эмоциях, и поэтому их трудно оправдать разумом? Если это так, то постарайтесь навсегда освободиться от них.

□ *Станьте гедонистом.* Обычное убеждение мужчин, несущих тяжелый груз сексуальной вины: всякое удовольствие ради удовольствия неправомерно. Если вы чувствуете вину оттого, что расслабились, мало работаете, или оттого, что тратите деньги на случайные, не очень нужные вещи, то вряд ли вы наслаждаетесь жизнью. Сделайте себя более восприимчивым к удовольствию, создав в своей жизни пространство для чувственных наслаждений – вкусной пищи, музыки, картин или эротической литературы. Это должно облегчить восприятие секса как еще одного источника удовольствия.

□ *Научитесь не быть пассивным зрителем.* Если вам всегда было трудно согласиться с законностью своих половых ощущений, то вам, вероятно, свойственна рассудочная оценка собственных действий. Когда вы совершаете половой акт, вы противопоставляете происходящему, в большей степени наблюдая, вместо того, чтобы чувствовать и переживать. Во время полового акта постарайтесь сосредоточиться на том, что вы испытываете, настроиться на свои ощущения прикосновений к телу партнерши и ее тела к вашему. Упражнения на внимание к ощущениям смотрите в разделе «НАУЧИТЕСЬ РАЗДЕЛЯТЬ УДО-ВОЛЬСТВИЕ» – это один из способов концентрироваться на удовольствии.

□ *Не сдерживайте себя.* Если вы чувствуете себя скованным в интимной жизни, то можете поддаться страху потерять контроль в сексе, показаться ранимым, смешным или просто недостойным внимания. Может быть, вы всегда совершали половой акт в молчании, потому что это привлекает меньше внимания к тому, что вы делаете, или потому, что вы считаете необязательным проявлять себя откровен-

но или высказывать удовольствие. Один из способов преодолеть это — сознательно терять самоконтроль в сексе. Например, выразите свои ощущения более активным движением, тяжелым дыханием или криком, выражая свое удовольствие любым приятным для вас способом. Вам, вероятно, будет проще это сделать в первый раз при мастурбации.

### **Рассеять сексуальную тревогу**

Многие мужчины считают, что половые трудности начинаются только в постели и касаются только их способности успешно справиться со своим делом. Эта тревога «как бы справиться» подробно обсуждается в разделе «КАК ПРЕО-

ДОЛЕТЬ ПРОБЛЕМЫ С ЭРЕКЦИЕЙ». Однако для большинства мужчин тревога о сексе не ограничивается беспокойством «как бы справиться». Она простирается и на их способность завязывать любые близкие отношения с женщинами. Если вы относитесь к этой категории, используйте минимальную программу установления знакомств, приводимую ниже. Если вы настолько боитесь секса, что избегаете контакта с женщинами, то начните предлагаемую программу с самого начала. Если же вам удастся налаживать дружеские отношения с женщинами, но трудно перейти к интимным, то начните с пункта 3 указанной программы.

## **МИНИМАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ЗАВЯЗЫВАНИЯ ЗНАКОМСТВ**

Вам будет проще пользоваться этой программой, если вы прочтете раздел «РАЗВИВАЙТЕ СЕКСУАЛЬНЫЕ НАВЫКИ И НАВЫКИ ОБЩЕНИЯ».

**1** Ваша первая задача — провести «нейтральное» свидание, вызывающее у вас как можно меньше боязни. Пусть это будет свидание с женщиной, которая вам просто нравится, но не с той, которую вы находите особенно привлекательной. Выбирайте место без слишком сильных романтических тонов: например, ленч в закуской, стаканчик вина в перерыв или после работы, совместное посещение картинной галереи или концерта. Повторяйте эти ни к чему не обязывающие свидания несколько раз, пока ваша боязливость не снизится до приемлемого уровня.

**2** Следующий шаг — это назначить свидание женщине, привлекательной для вас и которая, как вам кажется, сама находит вас привлекательным. Вы будете чувствовать себя более напряженным, но должны оставаться нейтральным и сохранять отношения платоническими.

**3** Теперь пришла пора поставить вашу дружбу на сексуальную основу. Примите, однако, твердое решение, что у вас не будет секса с приглашенной на свидание женщиной, даже если она даст понять, что была бы не против. Вы должны намекнуть ей, что она для вас привлекательна, и выяснить, чувствует ли она то же самое. Вы можете показать физическое влечение к ней, но не доводить до постели. Поужинайте дома при свечах или в ресторане, выберите сексуальный кинофильм, во время которого держите ее руку, чтобы настроиться на интимные чувства. Вероятно, вам потребуется чуть-чуть подталкивать себя, но не настолько, чтобы опять стать невыносимо боязливым. Некоторое повышение напряжения естественно, если вы искренне инте-

ресуетесь женщиной, которая рядом с вами. Если совсем не будет никакого продвижения, значит, чего-то не хватает: либо мужества с вашей стороны, либо сексуальной «искры» между вами. Если вы сдерживаетесь из боязни быть отвергнутым, то попробуйте слегка рискнуть. Продолжая попытки, вы будете увеличивать свои шансы на успех, как, впрочем, и на фиаско.

**4** Как только вы достигнете небольшой близости с привлекательной для вас женщиной, которой, видимо, вы тоже нравитесь, придется заняться более глубокой проблемой: боязнью за ваши сексуальные возможности. Есть два пути, которые вы можете выбрать:

а) если вы более или менее уверены в положительной реакции женщины на ваши слова, убеждены в ее симпатии к вам, объясните ей, что в прошлом у вас были проблемы и, хотя вы очень ее желаете, вас беспокоит, что проблемы могут повториться. Вполне возможно, что ваша откровенность укрепит отношения и позволит вам больше доверять друг другу. Если это случится, то ваша боязливость, вероятно, уменьшится. Однако если женщина неопытная, неискушенная или легко смущается, то ваши откровения могут поставить ее в столь неудобное положение, что она не сможет вам помочь. Дальнейшая трудность состоит в том, что для многих мужчин сама мысль об откровенности с женщиной вызывает боязнь большую, нежели сама проблема. В обоих случаях второй подход лучше,

б) доверьтесь удаче. Идите вперед, не готовя вашу партнершу к возможности срыва. Может быть, никакой неудачи и не будет, особенно если, вступив в контакт с женщиной, вы стали чуть менее самокритичным и менее опасующимся за свои данные. Даже если дело пойдет не так хорошо, как вы надеялись, все же вы достигнете большей близости и сможете проще говорить о вашей проблеме.

# КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ ПЕРЕД ИНТИМНЫМИ ОТНОШЕНИЯМИ

При долговременных отношениях секс безопасен: вы можете высказать свои желания и чувства без страха получить отказ или выглядеть смешным. Однако многие мужчины, хотя и признают необходимость большей близости в отношениях с женщинами, находят это труднодостижимым. На деле же они часто боятся и стесняются этого.

Если вы хотите быть более близким вашей партнерше, то следующие советы будут вам полезны. Так как вы пытаетесь фундаментально изменить свою природу, вам понадобится максимальная вовлеченность, но и награды в половой и эмоциональной жизни будут соответственно велики.

□ Правильно выбирайте партнершу или по крайней мере уменьшите до минимума вероятность выбора совершенно не подходящей вам женщины. Смотрите раздел «КАК ПОСТРОИТЬ ДЛИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ». В этой главе показано, как вы сами блокируете ваши шансы на успех, ввязываясь в отношения, которые наверняка обречены на провал.

□ Отведите какое-то время дня, когда вы можете поговорить с вашей партнершей о происходящих событиях в жизни и различных проблемах. Сделайте акцент на том, что вас больше всего волнует, и не избегайте эмоционально-сексуальных тем. Раздел «НАУЧИТЕСЬ ОБЩАТЬСЯ» поможет вам в этом.

□ Пусть женщина знает вашу «дурную» сторону. Очень легко рассказать о себе хорошее, но гораздо труднее сказать о других сторонах своего характера, которые вас беспокоят, заставляют испытывать чувство вины или стыда. Однако только затрагивая эти проблемные темы, вам удастся создать подлинную близость и взаимное доверие.

□ Не скрывайте ваших чувств. Любовное прикосновение — наиболее прямой способ показать желание близости. Проявите и гнев, если вы раздражены, но пусть он не будет разрушительным. Смотрите раздел «Как справиться с гневом, раздражением».

□ Дайте вашей партнерше возможность сделать что-то для вас. Особенно важно уметь

иногда о чем-то попросить. Делая это, вы тем самым признаете, что именно она может помочь вам удовлетворить ваши нужды.

□ Проводите вместе свободное время. Не пользуйтесь отговорками, например о перегруженности работой.

□ Не отдаляйтесь во время ссоры, тем более если чувствуете, что женщина становится вам ближе.

□ Не сосредоточивайтесь на недостатках вашей партнерши — вы можете потерять к ней сексуальный интерес.

□ Упражнения на сосредоточенность ощущений в разделе «НАУЧИТЕСЬ РАЗДЕЛЯТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ» помогут добиться большей близости. Эти упражнения дают вам прекрасную возможность использовать все тактические приемы, чтобы избежать трудностей, составляющих вашу проблему. Не доводите себя до чрезмерной усталости, не вспоминайте былую несправедливость, не замечайте физические несовершенства. И вы начнете чувствовать эмоционально-физическое удовлетворение.

## НЕПРИЯТИЕ ЗАПАХОВ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ И ИХ ВЫДЕЛЕНИЙ

Если вас беспокоят запахи и неэстетичность секса, то это, возможно, объясняется ассоциацией секса с выделениями. На самом деле обе функции достаточно отделены друг от друга, и если половые органы содержатся в чистоте благодаря ежедневным обмываниям, то обычно от них не пахнет. Однако при сексуальном возбуждении ваши половые органы действительно издадут характерный запах, как и половые органы женщины. Большинство людей находят это не только приятным, но и возбуждающим. Половые выделения — влагалищная жидкость и семя — безвредны и почти не имеют запаха и вкуса.

Если вы не подвергались обрезанию, оттяните крайнюю плоть, когда обмываете половой член. Если вы этого не делаете, то под крайней плотью будет собираться сильно пахнущее выделение (смегма). Смотрите раздел «Поговорим о сексе».

# КАК УЛУЧШИТЬ ВАШУ САМООЦЕНКУ

Ценить себя – значит чувствовать, что ты многого стоишь. Низкое мнение о себе влияет не только на ваше поведение по отношению к другим людям (застенчивость и ревность почти всегда являются результатом низкой самооценки), но и на то, как другие люди реагируют на вас, потому что человека обычно воспринимают по его самооценке. Недостаточная самооценка ставит вас в невыгодное положение в обществе, потому что опасение быть отвергнутым обычно заставляет вас уж слишком стремиться понравиться другим и порождает чрезмерную боязнь обидеть окружающих. Естественно, самооценка имеет прямое отношение к вашей уверенности в отношениях с женщинами.

## Причины низкой самооценки

Застенчивость и ощущение неизбежности срыва могут стать качеством мужчины в результате воспитания слишком суровыми, сверхкритичными или даже не любящими родителями. Ребенок формирует мнение о себе, основываясь на мнении о нем его родителей. Если они не дают ему возможность почувствовать себя хорошим, достойным любви и успеха, не удивительно, что он в дальнейшем считает, что немногого стоит. На мнение человека о себе накладывают отпечаток насмешки в детстве, которые внушили ему, что он непривлекательный. Возможно также, что неудачные юношеские опыты в сексе заставили его почувствовать свою неадекватность.

Даже обычно уверенный в себе мужчина может испытать временное снижение самооценки, если потерпит неудачу в важной для

себя сфере. Неприятности на работе или разрыв отношений, которые много для него значат, могут уменьшить его сексуальную уверенность, а также повлиять на его общее состояние.

## Как справиться с временными неудачами

Если вы пережили сильный удар в отношении вашей самооценки, то прежде всего попытайтесь увидеть это фиаско лишь как преходящий эпизод в вашей жизни. Сконцентрируйтесь на других областях, где у вас дела идут более удачно. Сосредоточьте вашу энергию на вопросах, в которых у вас вряд ли может быть провал и где можно восстановить самооценку. Например, после разрыва с женщиной вас, возможно, поддержит погружение в работу или начало нового головокружительного проекта.

После потери престижа или самоуважения как на работе, так и в личных отношениях, у вас может возникнуть соблазн завязать интрижку, потому что это кажется самым простым и быстрым способом утешиться, утихомирить ваше задетое самолюбие. Подобные действия – рискованный путь для решения проблем, потому что они могут привести к следующему провалу. Вероятно, лучше подождать до тех пор, пока не восстановится эмоциональное равновесие.

Если на протяжении 2-3 месяцев вы все еще чувствуете себя неуютно в сексуальном плане, то значит ваша проблема более глубокая. Следующая программа разработана для того, чтобы помочь вам преодолеть подобные трудности.

## ПРОГРАММА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ВАШЕЙ САМООЦЕНКИ

Данная программа имеет два раздела: оценочный и для улучшения самооценки. Она поможет вам поверить в ваши сексуальные возможности и начать воспринимать себя как сексуально желаемого мужчину. Другие части этой книги представляют собой существенные дополнения к данной программе. На них будут соответствующие ссылки.

### 1 КРИТИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА

Определите ваши сильные и слабые стороны, заполнив два списка. Сначала перечислите ваши достоинства: интеллектуальные, эмоциональные, а также физические. Затем перечис-

лите ваши слабости – то, что вы желали бы изменить или улучшить в себе. Запомните следующие советы:

- Попробуйте быть четким. Не пишите просто, например, «добродушный» или «уродливый». Потрудитесь перечислить, почему вы добродушный (вы любите детей, у вас щедрая, широкая натура и т.д.) или непривлекательный (у вас угри, вы толстый, лысый и т.д.)
- Не поддавайтесь искушению проглядеть или приуменьшить ваши сильные стороны. Почти все обязательно указывают, например, на угри,

если они действительно есть, и гораздо меньше людей припоминают такой свой неоспоримый плюс, как чистая кожа.

- Включите в ваши сильные стороны привычки и навыки, прямо не связанные с сексуальной компетентностью. Например, вы на все руки мастер или довольно недурно играете в какую-нибудь спортивную игру. Если вы восхищаетесь талантом других людей, обладание которым придало бы вам больше уверенности в себе (умение играть на гитаре или искусное владение компьютером и т.п.), то отсутствие этих качеств отнесите к вашим слабым сторонам.

Проанализируйте ваши списки. В начале сравните их. У вас гораздо больше слабостей, чем сильных сторон? Если это так, то почему? Возможно, вы к себе несправедливы. Низкая самооценка может сделать вас настолько самокритичным, что вы пропустите некоторые из ваших хороших сторон как не стоящие упоминания. Изучите список ваших положительных качеств. Умеете ли вы использовать то, что есть? Если возможны ситуации, в которых вы блистаете, то как часто они повторяются? Если вам нравится играть в мяч или в теннис, то вступили ли вы в клуб? Вы играете регулярно? А как насчет ваших лучших черт? Если вы высокого роста, проверьте вашу осанку, так как сутулость стирает все преимущества роста. Если глаза – одна из самых привлекательных ваших черт, научитесь пользоваться ими с наибольшей выгодой (смотрите раздел «**Контакт взглядом**»).

Наконец, изучите список ваших слабостей. Вычеркните те из них, которые вы не можете исправить. Например, вы не можете вырасти еще на 6 дюймов. В списке останутся качества, которые вы можете изменить, затратив время и энергию.

## **2 САМОУСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

Второй элемент программы поможет вам улучшить вашу внешность и развить большую уверенность в себе.

### **Как улучшить ваш облик**

Начните с внешности. Именно в этой области легче всего добиться перемен и они будут в наибольшей мере оценены окружающими. С другой прической вы, возможно, будете выглядеть лучше. Если вы носите очки, то, может быть, станете более привлекательным с контактными линзами? Отрастите усы, если считаете, что они вам пойдут. Сбрейте бороду, если подозреваете, что она не идет вам.

Взгляните на вашу одежду. Покупая новую, не берите что попало. Простудите журна-

лы, обратите внимание на объявления и витрины и выберите такую одежду, в которой вы действительно будете себя хорошо чувствовать. Если вы всегда одевались консервативно, попробуйте подойти к одежде более вдохновенно. Если вы одевались неряшливо, то начните прихорашиваться. Используйте хороший одеколон после бритья. Скоро все это станет приятно узнаваемой частью вашего облика.

Любые перемены вводите постепенно, по одной, на протяжении полугода. Это даст вам и всем другим время приспособиться к ним. Вы также сумеете сами привыкнуть к изменившемуся впечатлению о вас. Это в конце концов повысит ваше самоуважение, а вначале может и смутить, если вы раньше избегали возможности привлечь к себе внимание.

### **Выглядеть увереннее**

Изучите и полюбите ваше лицо, всю свою внешность такой, какая она есть. Многие мужчины не удовлетворены своей внешностью не из-за крупных и очевидных недостатков, но просто потому, что их облик будто бы не вписывается в образ идеального мужчины. Однако вряд ли существует на свете физически совершенный мужчина, да и немногие женщины ожидают найти физическое совершенство в своих любовниках. Упражнения в разделе «**ВОЙТИ В КОНТАКТ СО СВОИМ ТЕЛОМ**» помогут вам выработать более положительный взгляд на себя самого.

Если вы чувствовали себя сексуально обделенным из-за размеров и формы ваших половых органов, помните, что вы скорее всего ошибаетесь. Предвзятость заставляет вас видеть не то, что есть на самом деле. Если половые члены других мужчин выглядят гораздо больше, чем ваш, то, по всей вероятности, вы видели их в ненапряженном состоянии. Различие в размерах имеет тенденцию исчезать при эрекции, так как небольшой половой член увеличивается заметнее, чем крупный. Влагалище приспособляется к половому члену любого размера. Половой член, который вы считаете слишком маленьким, не должен уменьшать наслаждение вашей партнерши, потому что ваши действия гораздо важнее, чем его размеры.

### **Научитесь преодолевать застенчивость**

Более 80% опрошенных мужчин сказали, что они иногда испытывали застенчивость. При этом 40% из них признались, что застенчивость – их основная проблема. И так, очень возможно, что человек, с которым вы из-за застенчивости не решались заговорить, чувствует по отношению к вам то же самое.

Не надо приклеивать себе ярлык «застенчивый». Посмотрите на себя как на человека, ко-

торый смущается в некоторых ситуациях, например, в больших компаниях или рядом с привлекательными незнакомками. Отказаться от ярлыков – это и есть тот первый шаг, который поможет вам справиться с проблемой.

Не сомневайтесь в своей привлекательности. У застенчивых людей обычно отсутствуют навыки общения, помогающие поверить в то, что с ними интересно общаться окружающим. Поверьте в это сами, и ваша вера передается другим, даже тогда, когда вы не будете стремиться к этому. Для работы с этой очень важной частью программы обратитесь к разделу «РАЗВИВАЙТЕ СЕКСУАЛЬНЫЕ НАВЫКИ И НАВЫКИ ОБЩЕНИЯ».

Попробуйте не сосредоточиваться на своей застенчивости и не тяготиться сомнениями по поводу того, что о вас думают люди. Обратите все ваше внимание на того, с кем вы говорите, или на ситуацию – сексуальную или нет, в которой вы находитесь. Некоторые психологи считают, что превосходный способ побороть скованность – это активно включиться в общественные или политические дела. Такая занятость дает возможность проявить себя в качестве незастенчивого человека. Это сразу положительно скажется на вашем поведении в сексе. Вам также, наверное, будет полезно прочесть раздел «**Рассеять сексуальную тревогу**».

Наконец, убедитесь, что вы правильно выбрали партнершу. Многие мужчины, похоже, намеренно снижают самооценку при выборе партнерши. Далеко не каждый мужчина может успешно общаться с любовницей, которая постоянно его критикует или норовит отказать в любви. Отношения мужчины и женщины должны быть основаны на любви и поддержке. Это самое главное для каждого мужчины и особенно для тех, у кого нет уверенности в себе.

### **Научитесь быть более напористым**

Попробуйте ответить «нет» на те предложения, на которые вы обычно неохотно отвечали «да». Если вы взяли за правило делать то, что вам не нравится, только потому, что этого от вас ждут, например, слишком часто видите с родственниками вашей подруги или со своими родственниками, с которыми у вас мало общего, порвите с этой привычкой. Если ваша партнерша регулярно заставляет вас смотреть ее любимую телепрограмму, то пригласите ее посмотреть вашу любимую программу. При этом настойчивость не следует превращать в агрессивность. Ваше предложение должно означать выражение ваших чувств и не подразумевать критики вашей партнерши или кого-то другого за несовпадение их желаний с вашими.

Не бойтесь попросить о том, чего вы хотите. Начните с просьбы к друзьям о маленьких одолжениях, например, что-то позаимствовать. Попросите знакомых купить что-то для вас, когда они идут в магазин за покупками. Иногда даже такие небольшие просьбы не будут выполнены (другие люди тоже напористы), но если вы хотите научиться настойчивости, умейте принять случайный отказ, не истолковывая его как трагедию.

Возьмите за правило принимать решения, и, если они не важные, не беспокойтесь, правильны они или нет. Хорошая отправная точка – принять решение никогда не говорить «Мне в общем-то все равно», когда вас спрашивают о том, что вы предпочитаете. Если у вас есть предпочтение, пусть об этом знают. Даже если вам на самом деле все равно, немедленно примите твердое решение.

Иногда следует идти на сознательный риск, проявляя свой характер. Помогает, если вы отнесетесь к этому как к игре. Сделайте, например, вид, если это диктуется обстоятельствами, что вы теряете терпение, хотя все знают, что вы никогда не выходите из себя. Окружающие могут считать, что вы не осмеливаетесь дать волю гневу, а когда они поймут, что вы способны выйти из себя, это может отразиться как на вашей репутации, так и соответственно на вашей уверенности в себе.

Следует постараться сделать что-либо особенно трудное, например, завязать разговор со случайными прохожими или справедливо кому-то пожаловаться. Иногда вас воспримут с пренебрежением или даже с враждебностью, которой вы так боитесь, но чаще вы получите удовлетворяющий ответ и существенное повышение вашей самооценки.

### **Критически оценивайте результаты**

После 3 месяцев применения на практике вашей программы проверьте свои результаты, еще раз ответив на вопросник «УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ». Сравните эти результаты с предыдущими. Есть ли улучшения? Проверьте, не указывают ли ваши ответы на какие-либо сферы, где конкретно следует еще поработать. Если результаты опять неважные, сосредоточьтесь на разделе, приведенном выше, – «**Научитесь быть более напористым**».

Помните, что вы пытаетесь изменить представления о себе, которых придерживались всю жизнь. Не расстраивайтесь, потому что старые привычки отмирают с трудом. Если вы твердо решили измениться и отбросить устоявшийся взгляд на самого себя, если вы согласны рискнуть и пережить несколько новых мелких разочарований, то вы почти наверняка выиграете.

# ИЗУЧЕНИЕ СОБСТВЕННОГО ТЕЛА

Видеть и чувствовать тело партнера – одна из величайших радостей секса, и особенно на первой стадии развития отношений любящая пара может получить столько же удовольствия от знакомства с телом партнера, сколько и от самого полового сношения. Естественно, ваше удовольствие от секса будет меньше или совсем исчезнет, если вы стесняетесь обнажиться перед вашей партнершей или если вас смущает вид собственного.

## О привлекательности

Застенчивость – обычно результат убеждения, что вы непривлекательны из-за физических недостатков. Все же для большинства женщин физическое совершенство не является решающим для определения сексуальной привлекательности партнера. Эта привлекательность столь тонка, непредсказуема и идиосинкретична, что зачастую может быть понятна только двум людям. Восприятие вас женщиной может в корне отличаться от вашего собственного представления о се-

бе. Иногда женщины находят особое очарование именно в том, что вы относите к изъянам.

## Научитесь принимать ваше тело таким, какое оно есть

Следующие упражнения должны помочь вам уменьшить неуверенность в себе, примирить вас с самим собой, позволить лучше узнать свое тело как источник полового удовольствия. Эти упражнения могут вначале показаться самолюбованием. Вполне вероятно, что вам не понравится сама мысль о том, чтобы их делать, особенно если, как большинство мужчин, вы редко пользуетесь зеркалом, разве что при бритье и завязывании галстука. Однако цель программы не в воспитании самовлюбленности, а в повышении уровня уверенности в себе. Чтобы как можно лучше расслабиться при выполнении упражнений, вы должны обеспечить себе уединение и достаточно много времени.



### △ Незрегированный половой член

*В состоянии покоя половой член приблизительно вдвое короче, чем при возбуждении, когда пещеристые тела наливаются кровью, что приводит к эрекции.*



### △ Обрезание

*Эта хирургическая операция обычно выполняется по религиозным или медицинским мотивам и состоит в удалении крайней плоти, прикрывающей головку полового члена.*



**1** Изучите свое обнаженное тело, встав перед зеркалом в полный рост. Долго и пристально смотрите в свое лицо, а затем, опуская глаза, медленно осмотрите все тело сверху вниз до пальцев ног. Представьте себе, что вы видите себя впервые. Посмотрите под разными углами, понаблюдайте, как вы стоите на коленях, как вы наклоняетесь, садитесь, двигаетесь. Посмотрите через плечо, изучите вашу спину и ягодицы.

**2** Заметьте ваши характерные особенности. Не совершенства, а именно особенности. Это те черты, которые делают вас неповторимым, как раз они и нравятся женщинам, находящим вас сексуально привлекательным.

**3** Как и у всех людей, у вас сочетаются хорошие и не очень хорошие черты. Снова смотрите на ваше тело, на этот раз сосредоточив внимание на своих выигрышных чертах. Затем отметьте те качества, которые вам не нравятся, рассматривайте их как часть целого, причем не очень важную. Раз уже они существуют, то принимайте их такими, какие они есть. Однако не задерживайте внимание на них долго, чтобы они не заслонили другие качества.

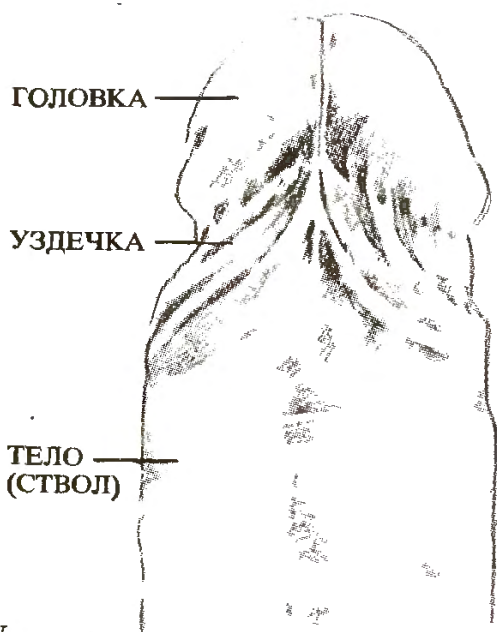
**4** Теперь изучите ваши половые органы. Ощупайте яички. Одно, обычно левое, свисает слегка ниже другого. Это нормально. Посмотрите на половой член. При отсутствии

эрекции он, вероятно, имеет длину 2-4 дюйма. Как вы знаете, он значительно увеличивается при эрекции. Это происходит потому, что три цилиндрических пещеристых тела наливаются кровью, когда наступает половое возбуждение. Пещеристые тела находятся в фиброзной оболочке, а когда наполняются и начинают давить на оболочку, половой член твердеет. Поиграйте пальцами по поверхности полового члена. Вероятно, вы обнаружите, что самая чувствительная область – это головка и, в частности, тот край с нижней стороны головки, где она прикреплена к члену. Это место известно под названием френулум (лат. уздечка)

**5** В заключение примите теплую ванну. Намыльте руки и исследуйте ими все тело. Отмечайте различные ощущения, которые вы испытываете, меняя прикосновения и давление. Заметьте, как меняется чувствительность кожи в разных областях. Теперь снова изучите ваши половые органы, но не тратьте на это много времени. Цель этой части упражнения – изучить ощущения всего тела.

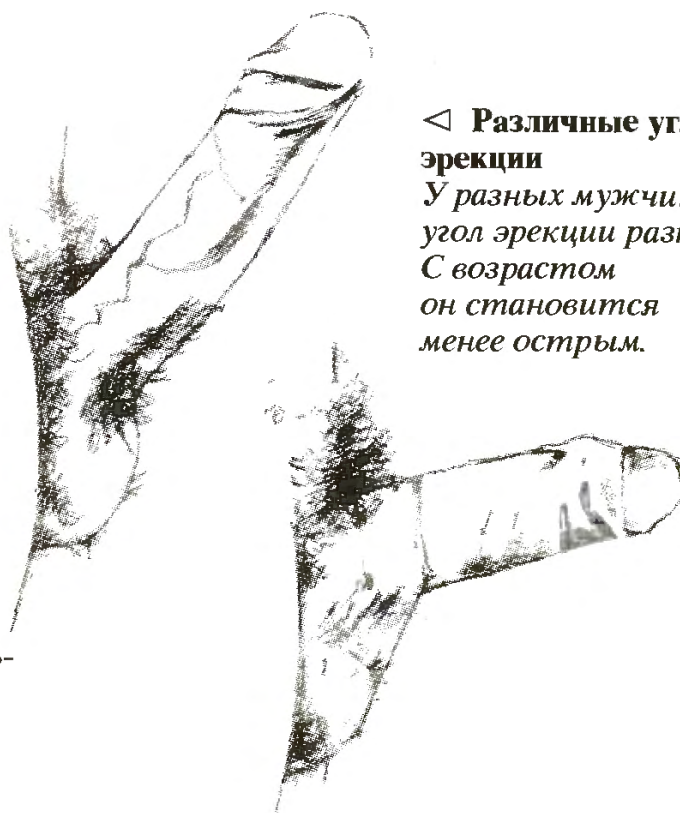
**6** Вытритеесь. Сосредоточьтесь на ощущениях и никуда не торопитесь.

**7** Если вам нравится, используйте лосьон для тела, получая удовольствие от втирания его в кожу.



**Δ Уздечка**

Головка полового члена более чувствительна, чем ствол. Крайняя плоть с нижней стороны особенно обильно снабжена нервными окончаниями. Это место известно под названием уздечки.



**◁ Различные углы эрекции**  
У разных мужчин угол эрекции разный. С возрастом он становится менее острым.

### **Критически оценивайте результаты**

Повторяя упражнения несколько раз на протяжении 3-4 недель, вы можете усилить в сознании положительные черты своего образа, не делая невыгодных сравнений с чьим-либо телом, которое вы считаете идеальным. Вы чувствуете себя уютно, выполняя эти упражнения? Вы считаете, что вам было бы так же приятно с вашей половой партнершей? Если да, то вы можете увеличить знания о вашем теле еще больше, практикуя с ней упражнения по сосредоточению на ощущениях, приведенные на с. 75.



Если же вы чувствуете, что продвинулись мало, возможно, стоит сменить подход. Попробуйте, например, сауну или массаж. И то, и другое поможет вам сосредоточить внимание на вашем теле как источнике удовольствия. Могут помочь другие разделы книги, особенно «КАК УЛУЧШИТЬ ВАШУ САМООЦЕНКУ» и «КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СКОВАННОСТЬ». Оба раздела помогут вам почувствовать себя более расслабленным, поверить, что вы сексуально активный человек, и это усилит ваши приятные ощущения во время половых отношений.

### **◁ Узнайте ближе ваше тело**

*Цель предыдущих самоанализирующих упражнений – почувствовать себя более уверенным в своем теле. Вначале вы должны освоиться со своим телом и научиться расслабляться, когда вы наедине. Ваше продвижение будет более быстрым, если вы найдете достаточно времени и обеспечите полное уединение для упражнений.*

# ДОСТАВЬТЕ СЕБЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

В прошлом, говоря о мастурбации, использовали ее популярный синоним – онанизм. После 1948 г. мнение о мастурбации начало быстро меняться. В «Отчете» Кинзи («Половое поведение мужчины») сообщалось, что более 90% американцев-мужчин мастурбируют и неоправданное ощущение беспокойства и вины при этом – единственный вредный результат. Современные врачи и психологи соглашались в том, что мастурбация – это самоудовлетворение, но не самоизвращение. Ныне мастурбация рассматривается не только как средство для снятия полового напряжения мужчины без партнерши, а считается приемлемым способом обучения почти любого мужчины оптимально удовлетворять свои половые потребности.

Рассудком вы можете понять, что мастурбация безвредна и широко практикуема, но все равно у вас могут остаться сомнения. Стоит сделать усилие и преодолеть эту скованность, и программа упражнений, приводимая ниже, поможет вам и продвинет вперед ваши сексуальные самоизыскания.

## **Доставьте себе максимум удовольствия**

Данная программа поможет и тем мужчинам, которым неприятно прикасаться к своему половому члену, и тем, кто мастурбирует путем трения своих половых органов обо что-нибудь. Если вам неприятно прикосновение к

половому члену, то вам, вероятно, станет неудобно, когда женщина будет его ласкать, это затруднит вам получение удовольствия от секса.

Вам захочется уединения для упражнений. Лучше выделить для них достаточное количество времени. Это особенно важно, если вы привыкли рассматривать мастурбацию как нечто, совершаемое украдкой и второпях. Ваша единственная цель – обнаружить ощущения, которые наиболее приятны, и наслаждаться ими в расслабленном, комфортном состоянии. Совершенно неважно, достигнете ли вы оргазма или нет, или у вас вообще не будет эрекции, потому что вы все равно узнаете очень много о том, какие виды стимуляции способны доставить вам наибольшее удовольствие.

**1** Попробуйте обнаружить, какие участки полового члена наиболее чувствительны, поочередно прикасаясь к ним и меняя применяемое давление. Чувствительность полового члена не зависит от того, подверглись вы обрезанию или нет.

**2** Если вы не подвергались обрезанию, оттяните назад и вперед крайнюю плоть на головке. Повторите несколько раз, пока ваш половой член не придет в состояние эрекции.

## **▽ Чувствительность полового члена**

*Нет никакой разницы в чувствительности оголенной части головки обрезанного полового члена и головки необрезанного. В обоих случаях нижняя часть головки наиболее чувствительна к надавливанию.*



## **△ Изучите ваш половой член**

*Стимулируйте половой член рукой разными способами, чтобы обнаружить, какие его части и какие прикосновения доставляют вам наибольшее удовольствие.*



**3** Если вы обрезаны, попытайтесь попеременно сжимать и разжимать ваш половой член. Очень скоро у вас наступит эрекция.

---

**4** Теперь поглаживайте рукой ствол полового члена, изменяя давление. Опытным путем выясните, следует ли вам предпочесть быстрое движение вниз, а затем медленное вверх или наоборот.

---

**5** Когда вы достигли твердой эрекции, начните сдвигать крайнюю плоть со ствола вверх и вниз, изменяя ритм и длительность толчков, чтобы испытать как можно большую гамму ощущений. Не торопитесь.

### **Критически оценивайте достигнутое**

Если вам понравилась программа упражнений, значит, вы выполняете их правильно. Если ощущения менее интенсивны, чем вы ожидали, попробуйте смазочные средства, такие, как крем, желе или массажный лосьон. Часто это обостряет ощущения и помогает сосредоточиться на них. Вы можете также использовать свое воображение, эротические журналы или книги, чтобы разнообразить вашу фантазию. Если после нескольких занятий упражнение все еще заставляет вас чувствовать себя очень напряженно, расслабьтесь перед его выполнением.

# НАУЧИТЕСЬ РАЗДЕЛЯТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ

Следующие упражнения известны как упражнения по сосредоточению (фокусированию) ощущений, при исследовании тела друг друга.

Они содержат методику интимных ласк и стимуляций, помогающую устранить трудности при половом акте.

## УПРАЖНЕНИЯ ПО СОСРЕДОТОЧЕНИЮ (ФОКУСИРОВАНИЮ) ОЩУЩЕНИЙ

Если вы научитесь сосредотачиваться на ощущениях вашего тела, то это поможет вам освежить любые отношения. Это особенно важно для мужчины, которому трудно расслабиться и получить удовольствие от секса, потому что он испытывает неприятные чувства при мысли о физической близости. Мужчины иногда считают, что их половые партнерши ждут от них того, чего они не в состоянии дать, связанная с этим тревога ведет к напряженности. В связи с этим упражнения не включают половое сношение (даже генитальный контакт). Их цель – направить вас к тому, чтобы испытать удовольствие от физического контакта без каких-то показательных результатов. Вы не можете проштрафиться, потому что исключение сношения избавляет вас от необходимости «показать класс» – вы только ласкаете. Единственное, что вам нужно, – это благорасположенная партнерша, уединение и достаточное количество времени, чтобы проводить упражнения не торопясь. Вы оба должны быть обнаженными, и для многих пар ванна или душ вдвоем могут быть очень хорошей расслабляющей прелюдией.

### Регулярная практика

Упражнения выполняются сериями из трех стадий каждая. Чтобы получить от них максимальную пользу, хорошо практиковать каждую стадию трижды в неделю в течение 2-3 недель, а затем перейти к следующей стадии. Хорошо регулярно менять форму активности, так чтобы тот из партнеров, который в предыдущем сеансе первым доставлял удовольствие, в следующем сеансе первым его получал. Хотя эти упражнения – важная часть ряда терапевтических программ, можно с успехом использовать случайную нежно-фантазийную половую игру, в которой партнеры пытаются заново найти все ощущения, на которые способны их тела, не ставя себе обычных целей сношения и оргазма.

### 1 РАДОСТЬ ДАРИТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ

Ласкать тело другого человека – совершенно особый источник удовольствия. Здесь не требуется какое-либо явное половое удовлетворение, поэтому во время первой стадии упражнений ваше внимание не распространяется на область половых органов. Возможно, удовольствие у обоих возрастет, если активный партнер или партнерша смажет себе руки лосьоном.

**1** Начните сеанс с того, что ваша партнерша ляжет лицом вниз, а вы опуститесь на колени рядом с ней или поместитесь верхом на ней. Нежно ласкайте и поглаживайте все ее тело от головы до пальцев ног.

**2** При выполнении этой части упражнения полностью владейте собой. Исследуйте тело вашей партнерши рукой и целуйте его так, как вам хочется. Она может легко оттолкнуть вашу руку, если вы делаете то, что ей не нравится.

**3** После 10 минут (или больше) меняйтесь местами. Теперь просто расслабьтесь и наслаждайтесь ощущениями, когда ваша партнерша будет ласкать и массировать вас. Сосредоточьтесь на происходящем и концентрируйте все ваше внимание на каждом участке, которого она касается. Попробуйте не отвлекаться и не наблюдать за ней.

**4** Ваша партнерша ложится на спину, а вы легко поглаживаете ее лицо и тело (избегайте прикасаться к ее грудям или к половым органам).

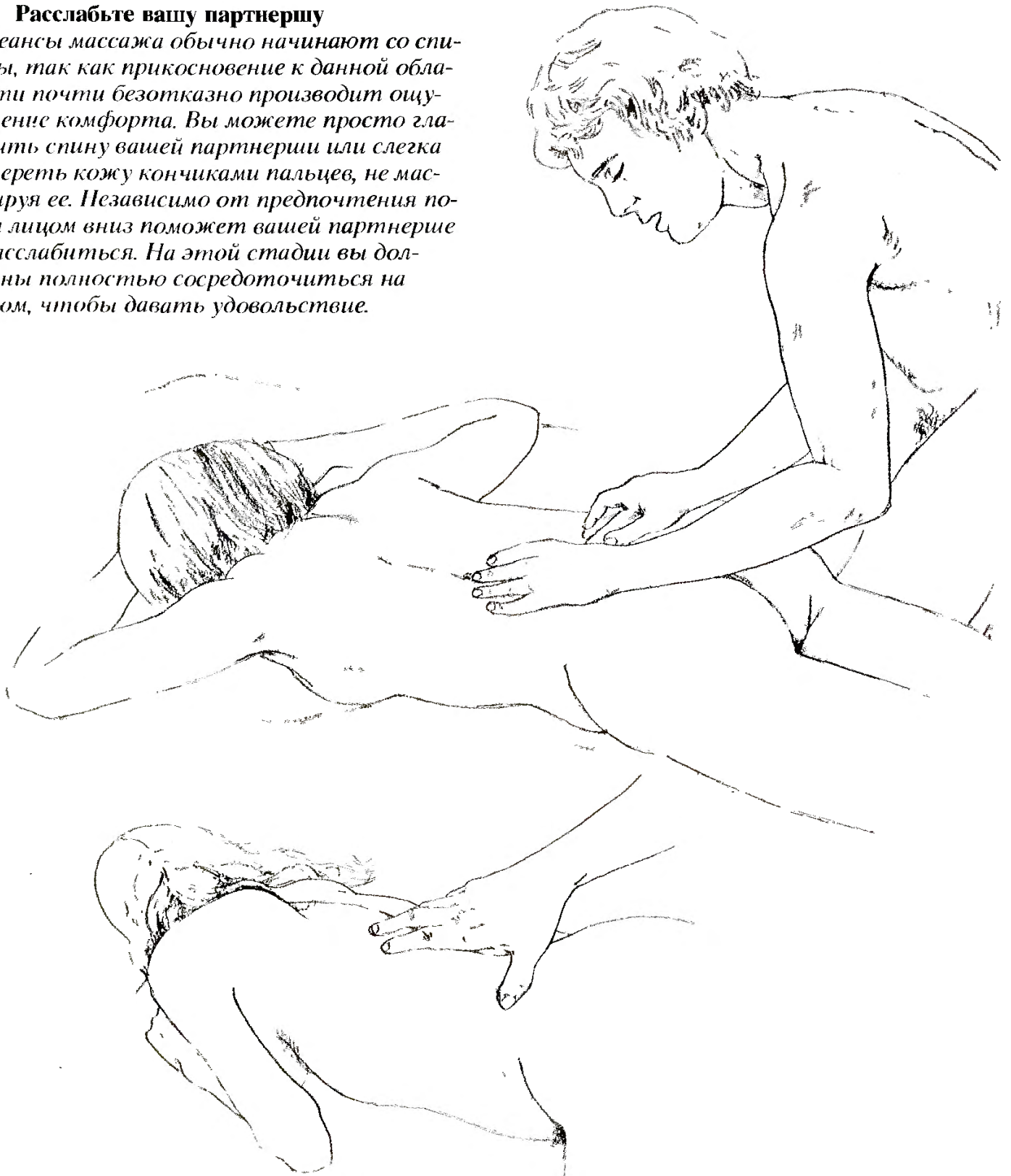
**5** Теперь откиньтесь назад, а она пусть доставит вам удовольствие своими ласками, избегая прикасаться к половому члену и яичкам. Не пытайтесь направлять ее или руководить ею, но если она сделает что-нибудь неудобное для вас, мягко отведите ее руку.

**6** Если вы почувствуете себя напряженно или тревожно, попросите ее ненадолго остановиться, но пусть она снова возобновит ласки, как только вы расслабитесь.

**7** Если вы испытаете сильное половое возбуждение в конце сеанса, прибегните к мастурбации. (На этой стадии ваша партнерша не должна делать это за вас.) Однако вы можете настолько расслабиться, что просто заснете после сеанса.

**▽ Расслабьте вашу партнершу**

Сеансы массажа обычно начинают со спины, так как прикосновение к данной области почти безотказно производит ощущение комфорта. Вы можете просто гладить спину вашей партнерши или слегка тереть кожу кончиками пальцев, не массируя ее. Независимо от предпочтения позы лицом вниз поможет вашей партнерше расслабиться. На этой стадии вы должны полностью сосредоточиться на том, чтобы давать удовольствие.





**△ Поглаживание ног и стоп**

*Не прикасайтесь слишком легко к чувствительной внутренней стороне ноги и подошве, так как это может вызвать у вашей партнерши чрезмерное раздражение. При определенном ритме она может найти эти ощущения успокаивающими.*

### ▽ Массаж груди

*Лягте на спину, свободно вытянув расслабленные руки и ноги. Вашей партнерше следует удобно устроиться сзади вас, что позволит ей продолжительными движениями доставать до середины вашего тела, приблизительно до уровня пупка. Потом она должна гладить руками по вашим бокам. Повторное подобное действие производит мягкое возбуждение, но без ощущения срочной необходимости.*





### Ласки нижней части спины ▽

Чтобы насладиться еще одной формой ласки, лягте лицом вниз, а ваша партнерша пусть сядет верхом на вас и ласкает руками нижнюю часть вашей спины. Сосредоточьтесь только на удовольствии, которое она вам доставляет. Если вы сознательно выполните упражнения, то оба научитесь давать и получать удовольствие в полной мере.





## 2 РАДОСТЬ ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ

После выполнения описанных выше упражнений в течение 2-3 недель переходите ко второй стадии, описанной ниже. Это похожий комплекс упражнений, только здесь реакции человека, которого ласкают, уделяется больше внимания, чем ощущениям активного партнера. Вместо того, чтобы просто принять ласку, пассивная партнерша говорит своему партнеру о том, что ей особенно приятно. Запрет на половое сношение и прикосновение к половым органам все еще в силе.

**1** Ласкайте вашу партнершу, лежащую лицом вниз, потом лицом вверх, как раньше, но попытайтесь открыть самые чувствительные области ее тела и тот род стимуляции, который ей нравится больше всего. Она, например, может предпочитать более мягкие прикосновения или более сильные, чем те, которые могли бы понравиться вам самому.

**2** Теперь поменяйтесь ролями и дайте ей знать словами или жестами, что вам особенно приятно. Направляйте ее руку своей, если хотите, и когда ее поцелуй в определенные места вызывают у вас очень приятные чувства, скажите ей об этом. Сосредоточьтесь на ваших собственных чувствах и не теряйте времени на мысли о том, не устала ли она или не надоело ли ей. Ее очередь придет приблизительно через 10 минут.

### ◁ Меняйтесь ролями

*Если вы будете по очереди получать удовольствие, то сможете больше сосредоточиться на ощущениях.*

**3** В конце сеанса скажите друг другу, как вы оба себя чувствуете, и обсудите, что больше всего понравилось каждому из вас.

### Критически оценивайте достигнутое

Если после 2-3 недель вам будет обоим легко и комфортно друг с другом во время упражнений, то это значит, что вы готовы перейти к третьей стадии, которая вас научит, как касаться половых органов друг друга, чтобы доставить максимальное удовольствие. Не беспокойтесь, если каждый из вас все еще слегка тревожится, выполняя упражнения. Продолжайте сеансы еще неделю или около того, а потом, когда почувствуете себя совсем уютно, переходите к третьей стадии, которая описана ниже.

### Препятствия к удовольствию

Если вы обнаружили, что гораздо проще и приятнее было ласкать вашу партнершу, чем принимать ее ласки, возможно, ваше удовольствие тормозится чувством вины, связанным с сексом. Может быть, вы боитесь, что ваша партнерша не находит вас привлекательным, или опасаетесь, что упражнение ей надоело. В любом случае вы не можете сосредоточиться на ваших чувствах. Попробуйте в течение следующих четырех сеансов, попросив партнершу о том, что вы в точности хотите, дать ей делать только то, о чем вы ее просите. Некоторым мужчинам проще откинуться на спину и дать себя ласкать, нежели играть активную роль. Если вы чувствуете это, стоит

поближе рассмотреть ваши отношения, чтобы увидеть, нет ли у вас враждебности к вашей партнерше или амбивалентности отношений, что мешает вам показать нежность и привязанность. Вопросники «СОВМЕСТИМОСТЬ» и «УДОВЛЕТВОРЕННЫ ЛИ ВЫ СЕКСУАЛЬНО», а также проблемная карта «ЧТО СЛУЧИЛОСЬ С ВАШИМИ ОТНОШЕНИЯМИ» помогут вам справиться с этим.

Упражнения разработаны для того, чтобы продвинуть дальше вашу близость. Если вы ощущаете в себе непреодолимое сопротивление перед их выполнением, то, вероятно, вас страшит мысль о близких отношениях. В этом случае (а также если вы чувствуете себя очень отчужденно, когда нет никаких чувств, кроме скуки) вам может понадобиться профессиональная помощь, чтобы снизить ваши защитные барьеры и позволить себе более глубокое эмоциональное вовлечение.

### 3 ПРИКОСНОВЕНИЕ К ПОЛОВЫМ ОРГАНАМ

Теперь вы и ваша партнерша готовы по очереди возбуждать друг друга, лаская и половые органы, и все тело. Однако снова воздержитесь от полового сношения. Цель упражнений проста – получить полное удовольствие от этой формы контакта.

**1** Ваша партнерша лежит на спине. Положите свои руки на ее груди, прикрыв их так, чтобы иметь возможность целовать и нежно сосать соски. Если партнерша реагирует на ласку, вы сразу это почувствуете, ощутив, как набухают ее соски.

**2** Проведите руками по всему ее животу и области половых органов. Пропустите пальцы через волосы на лобке. Будьте готовы сделать короткую паузу, если она станет заметно напрягаться или беспокоиться, но продолжайте эти интимные ласки несколько минут.

**3** Пользуясь смазкой, сделайте нежные поглаживающие движения пальцами вокруг входа во влагалище (но не внутри). Затем прикоснитесь к клитору, который легко определить на ощупь: это плотное возвышение, прикрытое кожей, в том месте, где сходятся малые половые губы. Не трите слишком крепко и не используйте прямого давления, но нежно поглаживайте. Клитор – высокочувствительный орган с массой нервных окончаний.

**4** Теперь ласкать будут вас. Ваша партнерша должна поглаживать вам грудь и живот, пробегать пальцами по волосам на лобке и ласкать внутреннюю часть ваших бедер, постепенно приближаясь к вашим яичкам, которые она должна ласкать и нежно сжимать.

**5** Сосредоточьтесь на своем теле и на том, как оно отвечает на ее прикосновения. Скажите ей, какое давление вам больше всего нравится, и если вы начнете чувствовать себя напряженно, попросите ее ненадолго остановиться. Неважно, есть у вас эрекция или нет. Просто отдайтесь удовольствию нежного прикосновения к вашим половым органам.

**6** Сядьте в удобной позе на кровать. Используйте подушку или другую поддержку, если хотите. Партнерша должна лечь между вашими бедрами и двигать вашими пальцами, чтобы они стимулировали ей клитор так, как ей больше всего нравится. Помните, что клитор располагается гораздо дальше, чем вы можете видеть. Применяйте слюну или искусственную смазку и экспериментируйте, меняя давление и ритм. Не пренебрегайте остальными частями тела, лаская их свободной рукой.

**7** Поменяйтесь местами так, чтобы она сидела, а вы лежали у нее между ног. Покажите ей, направляя ее руку, как стимулировать вам половой член, чтобы доставить вам максимальное удовольствие, и точно расскажите ей, какая ласка вам нравится. Почти наверняка у вас появится эрекция, хотя это не особенно важно, потому что вы все равно будете чувствовать удовольствие.

**8** Если у вас появилась эрекция, вашей партнерше следует немного поиграть с вашим половым членом, потом передвинуть руку к другой части вашего тела и дать эрекции пройти, прежде чем начать снова ласкать половой член.

**9** Оргазм не является предметом данного упражнения. Однако если кто-нибудь из вас очень возбудится, то вы можете продолжать ручную стимуляцию до наступления оргазма.

**10** Как только вам обоим станет совсем приятно делать упражнения, вы можете, если хотите, использовать губы и язык, чтобы возбуждать друг друга. Партнерша вам скажет или мягко вас оттолкнет, если она не готова к этому.

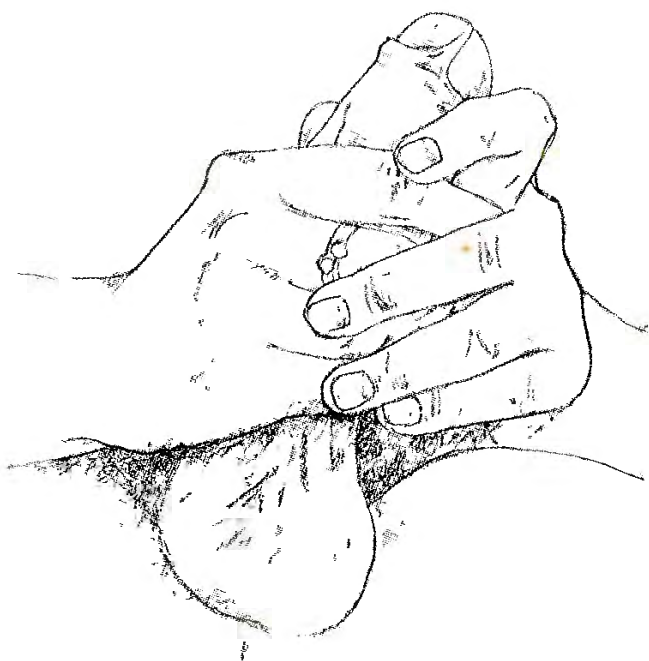
### **Критически оценивайте достигнутое**

Если вы оба смогли получить удовольствие от предыдущих упражнений, не испытывая напряжения или тревоги, то можете включить их в ваш репертуар предварительных ласк. Потом, вероятно, будут моменты, когда, не будучи настроены на половое сношение, вы сможете получить удовольствие от нежной стимуляции половых органов.

Если упражнения вызывают напряжение или беспокойство, если вы отвлекаетесь и начинаете думать о чем-то совершенно постороннем вместо того, чтобы сосредоточиться на ваших ощущениях, то попытайтесь вначале немного расслабиться. Некоторое легкое беспокойство естественно, когда вы начинае-

те выполнять упражнение. Возможно, что вы будете испытывать беспокойство только тогда, когда придет очередь ласкать вас. Если это так, то в следующий раз, когда вы будете выполнять упражнение, продолжайте ласкать вашу партнершу, пропустив свою очередь. Таким образом, вы станете более уверенным. Если вам не нравятся и вас беспокоят запахи и выделения, то вам поможет раздел «**Неприятные запахи половых органов и их выделения**».

Если, выполняя упражнения в течение 4-6 недель, вы не увидите никакого улучшения и будете все еще находить их трудными, вам, вероятно, понадобится профессиональная помощь.



◁ **Направляйте руку вашей партнерши**  
*Растирая половой член или двигая руку партнерши по нему, покажите ей ту скорость и то давление, которые вам больше всего нравятся.*

# КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ПРОБЛЕМЫ С ЭРЕКЦИЕЙ

Неспособность достичь эрекции или удержать ее – это самая важная половая проблема, которая может тревожить мужчину. Устаревший термин «импотенция» отражает чувства, вызываемые таким фиаско. При рассмотрении сексуального функционирования это слово почти бесполезно, потому что им обозначают любой провал с эрекцией – от случайного происшествия по какой-нибудь простой причине до невозможности вообще когда-либо достичь эрекции при каких бы то ни было обстоятельствах.

## Трудности в достижении эрекции

Иногда не удается добиться эрекции или подержать ее, особенно после тяжелого застоя или в результате значительной усталости. Такие моменты бывают у большинства мужчин. Однако, если подобные эпизоды стали скорее правилом, нежели исключением, посоветуйтесь с врачом, так как у этой проблемы может быть медицинское объяснение. Вам также следует сходить к врачу, если вы никогда ни при каких обстоятельствах не могли достичь эрекции. У этой проблемы может быть физическая причина.

Физические и гормональные причины, однако, при трудностях с эрекцией относительно редки. В большинстве случаев постоянное фиаско имеет психологическую причину. Проблема может возникнуть в результате чувства вины, внушенного в детстве или юности, или может развиваться вследствие монотонности в долговременном партнерстве (смотрите раздел «КАК ИЗБЕЖАТЬ СЕКСУАЛЬНОЙ СКУКИ»). Вероятно, наиболее часто такая проблема может возникнуть, если один-два мелких, незначительных эпизода вдруг становятся крупным беспокойством по поводу половых возможностей мужчины. Состояние человека, которое обычно называют «озабоченность по поводу результата», сковывает способность достичь или удержать эрекцию.

## Случайная неудача с эрекцией

Вам иногда не удавалось достичь эрекции, когда вы этого хотели или вы достигали только частичной эрекции или же теряли ее в критический момент. Такое может случиться, если вы, совершая половое сношение, на самом де-

ле не настроены на это или вас не совсем привлекает человек, с которым вы вступили в половой акт. Иногда достижению эрекции мешает естественная тревога, которая может быть вызвана нервозностью на пороге новой связи или чувством вины от незаконности отношений. Временные неудачи имеют значение только тогда, когда в результате вы приклеиваете себе ярлык «импотента» или позволяете укорениться навязчивой мысли о повторении фиаско в будущем.

## Как предотвратить неудачу с эрекцией

Если вы находите, что неудачи стали учащаться, то, вероятно, вы слишком много от себя ожидаете или пытаетесь осуществлять сношение в несоответствующих условиях. Меры самопомощи, предложенные ниже, помогут свести эпизоды неудач к минимуму. Еще важнее то, что они помогут вам избежать беспокойства, которое может привести к серьезной долговременной проблеме.

- Занимайтесь сексом только тогда, когда вы на это настроены.
- Примите как должное, что вы человек, а не машина. Ваши чувства и сексуальные показатели не обязательно должны всегда быть одинаковыми. Когда-то вы находитесь в состоянии большей готовности, а иногда вам требуется дополнительная стимуляция. Ваша постоянная партнерша может этого не понимать до тех пор, пока вы ей об этом не скажете.
- Избегайте случайных встреч, по крайней мере, до тех пор, пока ваша уверенность в себе не возрастет. Вы будете меньше беспокоиться и лучше функционировать, если сможете создать стабильные отношения с партнершей, реакции которой вы знаете и которой вы доверяете.
- Не судите о ваших данных, отмечая состояние вашего полового члена. Взаимоудовлетворения часто можно достичь без полового сношения, хотя в ситуации физической близости эрекция может развиваться без вашего сознательного участия.

□ Если не удастся добиться эрекции или вы потеряете ее как раз перед половым актом или во время него, не следует слишком расстраиваться. Просто объясните, что случилось: «Наверное, я слишком устал (я перепил) сегодня вечером. Давай опять попробуем завтра утром», и не чувствуйте себя виноватым. Однако обязательно убедите вашу партнершу, что в этом не ее вина. Самое

важное – это не ретироваться физически и морально только потому, что половое сношение в данный момент не получается. Оставайтесь близки с вашей партнершей любым способом, как вам нравится, исключая половой акт. Если вам нравится быть вдвоем независимо от того, есть эрекция или нет, у вас будет меньше беспокойства о возможности неудачи в следующий раз.

## ЛЕЧЕНИЕ НАРУШЕНИЙ ЭРЕКЦИИ

Если неудачи с эрекцией случаются столь часто, что серьезно влияют на вашу половую жизнь, и если меры, рекомендованные выше, не помогли, попробуйте следующий комплекс упражнений. Их цель – развеять вашу тревогу, помогая вам понять, что даже если эрекция ослабевает, то обычно нежная стимуляция может ее вернуть. Выполняя эти упражнения, вы освободитесь от беспокойства о ваших сексуальных результатах, потому что от вас не требуется (фактически вам не позволено) иметь половой акт до тех пор, пока вы не будете чувствовать себя уверенным настолько, чтобы это сделать.

Первая стадия упражнения может проводиться без партнерши. Впоследствии вам понадобится сотрудничество с симпатичной женщиной, которой вы достаточно нравитесь, чтобы она могла терпеливо осуществлять постепенные шаги, составляющие лечение, и в идеале получить удовольствие. Если в настоящий момент у вас нет подобной партнерши или беспокойство по поводу «импотенции» заставляет вас избегать всех половых отношений, то раздел «**Минимальная программа завязывания знакомств**» поможет вам установить отношения с партнершей, которая вам необходима.

Попробуйте выполнять следующие упражнения в тот момент, когда вы чувствуете, что настроены на секс.

**1** Начните стимулировать половой член рукой, используя любую фантазию, которая вас возбуждает, до тех пор, пока не достигнете полной эрекции. Прекратите стимуляцию и дайте эрекции полностью исчезнуть. Переключите ваше внимание на какой-нибудь посторонний предмет, тогда дело пойдет быстрее.

**2** Когда половой член станет мягким, начните мастурбировать снова, а когда у вас будет полная эрекция, намеренно опять ее ослабьте. Потом стимулируйте себя в третий раз и

продолжайте, пока не произойдет семяизвержение, если у вас есть на это настроение. Если будет трудно опять достичь эрекции после ее намеренного ослабления (или если эта трудность возникнет в начале упражнения), применение смазки значительно повысит ощущения.

Повторяйте упражнения до тех пор, пока не будете уверены, что по крайней мере в уединении вы можете получить эрекцию, намеренно ослабить ее и вновь ее достичь. Уверенность в себе должна прийти после 3-4-го удачного повторения всего упражнения полностью.

Теперь вам нужна благорасположенная партнерша, с которой вы вместе прочтете всю следующую стадию программы и обсудите ее. Вы оба должны понять, что вам следует быть эгоистичным и прежде всего думать о своих нуждах, если вы хотите, чтобы лечение было эффективным. Партнерша должна быть готовой к некоторому разочарованию, потому что на этой стадии вы не можете иметь полного полового акта, несмотря на возможное сильное возбуждение. Конечно, вы можете довести ее до оргазма либо рукой, либо орально в конце каждого сеанса.

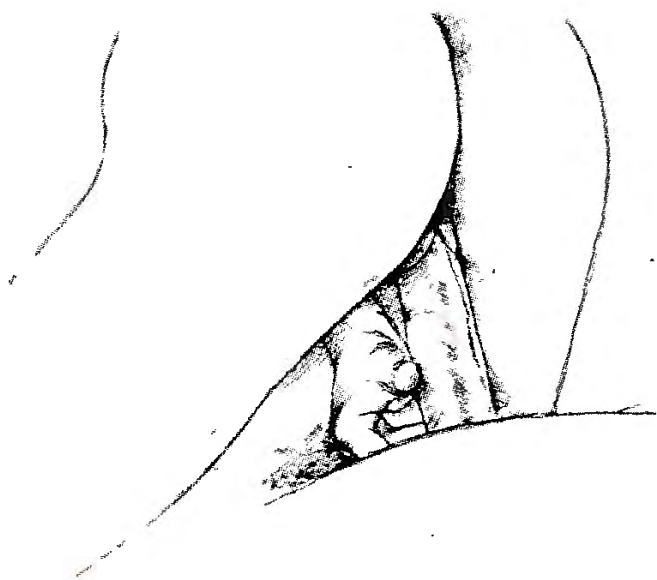
**1** Вместе проделайте упражнения на сосредоточение ощущений, описанные в разделе «**НАУЧИТЕСЬ РАЗДЕЛЯТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ**». Просто расслабьтесь и получите удовольствие от того, как вас ласкает ваша партнерша. Не беспокойтесь, есть у вас эрекция или нет.

**2** Теперь партнерша пытается стимулировать вас руками до возникновения эрекции, но не до оргазма. Смазочное средство повышает ощущения, облегчая достижение эрекции. Лучше сделать это упражнение в то время дня, когда вы обычно чувствуете себя наиболее чутко реагирующим.

**3** Когда вы достигли эрекции, партнерша прекращает ласки, дает ей полностью пройти, а потом опять начинает вас стимулировать. Если она желает стимулировать вас орально, то вы увидите, что это безупречный способ вновь добиться эрекции (или достичь ее в начале упражнения, если оно оказалось трудным). Этот шаг убедит вас, что потерянную эрекцию можно вновь восстановить по желанию. Как только вы поймете, что вы можете

достичь эрекции, ослабить ее и вновь достичь в присутствии партнерши, позвольте женщине довести вас до оргазма.

Занимайтесь этим упражнением 3-4 раза в неделю в течение 3-4 недель до того, как перейти к следующей стадии, описываемой ниже, на которой вы научитесь расслабляться, когда ваш половой член находится во влагалище партнерши.



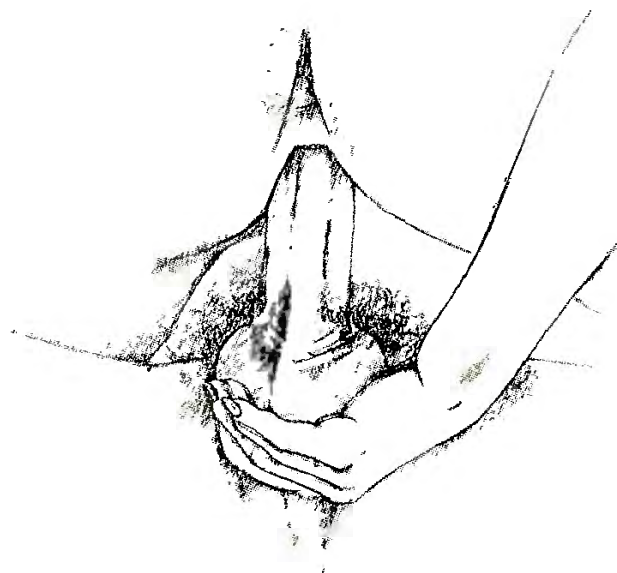
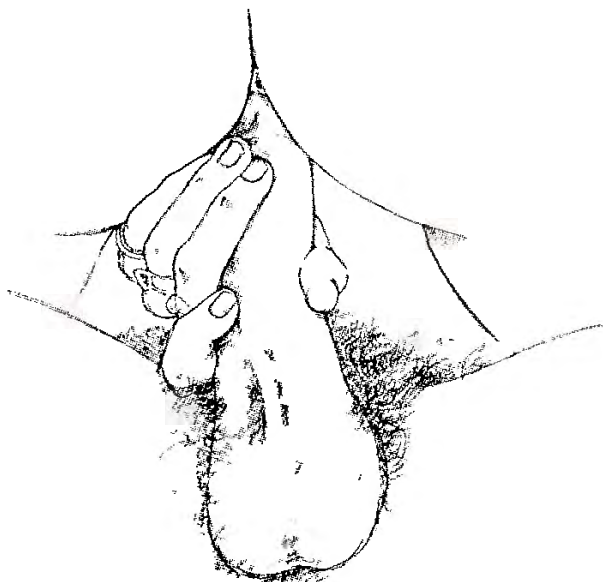
#### ◁ Как добиться эрекции

*Приняв позу верхом, которая удобна для вас обоих, партнерша должна ласкать половой член до тех пор, пока он не придет в состояние полной эрекции.*

▽ **Насладитесь пребыванием во влагалище**  
*Когда партнерша направила ваш половой член во влагалище, сосредоточьтесь на своих ощущениях, а потом начинайте толчки.*

#### ▽ Стимуляция яичек

*По мере того как вы будете развивать ритм толчков, партнерша может увеличить ваше удовольствие, опустив руку вниз и лаская ваши яички.*



**1** Сидя верхом на вас, но не стремясь к непосредственному акту, партнерша ласкает ваш половой член до полной его эрекции.

---

**2** Партнерша направляет ваш половой член себе во влагалище. Сначала сосредоточьтесь на том, что вы чувствуете, потом попросите ее слегка двигаться. Если хотите, то можете начать толчки, но если вы чувствуете приближение оргазма, попросите ее освободить половой член. На этой стадии не следует допускать семяизвержения во влагалище. Если вы потеряете эрекцию от беспокойства, не пытайтесь в следующий раз полностью ввести половой член, когда вы выполняете упражнение, а вместо этого просто потрите им между половыми губами партнерши.

---

**3** Когда вы привыкните к положению вашего полового члена во влагалище, начните более энергичные толчки, устанавливая ритм, который вам кажется наилучшим. Партнерша может увеличить ваше возбуждение, поглаживая ваши яички или используя свои влагалищные мышцы, чтобы сжимать половой член, при необходимости вы можете вынуть

его, чтобы партнерша могла стимулировать вас рукой. Если хотите, можете допустить семяизвержение.

---

**4** Если вам трудно достичь семяизвержения, когда партнерша наверху, примите позу «мужчина наверху» в следующем сеансе. По мере возрастания вашей уверенности в себе экспериментируйте с новыми позами и с более сильными толчками.

### **Критически оценивайте достигнутое**

Если вы будете выполнять программу шаг за шагом, не переходя преждевременно к следующей стадии, ваши сексуальные качества должны стать более надежными за несколько месяцев. Может случиться, например, в новых половых отношениях, что у вас возникнет беспокойство. Однако не будет причин думать о себе даже в малейшей степени как об «импотенте». Для того чтобы проблема не развилась и не стала снова реальностью, следуйте указаниям раздела **«Как предотвратить неудачу с эрекцией»** во всех будущих половых отношениях.



# ЗАМЕДЛЕНИЕ СЕМЯИЗВЕРЖЕНИЯ

Семяизвержение – это результат рефлекторного мышечного сокращения. В половом возбуждении мужчин наступает такой момент, когда избежать его невозможно. Многие мужчины тревожатся, считая, что они достигают этого момента чересчур быстро. Они зачастую воображают, что могли бы получить гораздо большее наслаждение от полового акта и что женщина намного проще достигает оргазма, если мужчина может задерживать эякуляцию хотя бы на несколько минут.

Однако не существует абсолютного критерия продолжительности сношения. Возможно, ваши ожидания нереальны, поэтому прежде чем определить, нужна ли вам техника «стоп-старт» или «сжимания», которая описывается ниже, попробуйте следующий подход.

## Научитесь дольше сдерживаться

Прежде чем начать половой акт, убедитесь, что ваша партнерша полностью возбуждена.

Предварительные ласки должны продолжаться по крайней мере 20 минут, чтобы даже при коротком половом сношении любовное общение не было поспешным. Относительно простой метод – подождать 15-30 минут после эякуляции и затем, если вы можете опять добиться эрекции, повторить половой акт. На этот раз порог эякуляции повысится и сношение, по всей вероятности, продлится дольше. Этот метод особенно эффективен, если вы молоды и сексуально неопытны (по мере взросления контроль автоматически развивается).

Однако есть мужчины, которые буквально «висят на волоске»: некоторым, хотя они считают, что у них нет контроля за моментом оргазма, все же удается сделать несколько фрикций (трений), а другие эякулируют, даже не успев прикоснуться к своей партнерше. Если вы относите себя к этим категориям, то описанные здесь упражнения, надеемся, помогут вам развить больший контроль.

## ТЕХНИКА «СТОП-СТАРТ»

Следующие серии упражнений, разработанные доктором Джеймсом Симансом, направлены на то, чтобы научить вас удерживать возбуждение ниже точки, в которой эякуляция неизбежна. Вы постепенно учитесь распознавать физические ощущения, ведущие к оргазму, и изменяете соответствующим образом движения во время полового акта. Симанс обнаружил, что техника «стоп-старт» – большое подспорье многим мужчинам, которые эякулируют так быстро, что секс в конце концов разочаровывает их самих и их партнеров.

Большинство мужчин, выполняющих эти упражнения, добиваются хорошего контроля за 2-10 недель. Возможно, для вас более эффективен другой подход – с использованием техники «сжимания», разработанный Мастерсом и Джонсон (см. с. 90). В любом случае вам понадобится сотрудничество симпатичной партнерши. Одинокие мужчины смогут добиться хорошего контроля, выполняя хотя бы первые три шага метода «стоп-старт». Они включают только ручную стимуляцию без помощи другого человека.

**1** Стимулируйте свои половые органы сухой рукой, концентрируя внимание на приятных

ощущениях в половом члене, а не на половых фантазиях, обычно ассоциирующихся с мастурбацией. Когда вы почувствуете, что готовы к семяизвержению, остановитесь и отдохните. Начните снова, когда вы уже не будете чувствовать близость оргазма. Повторите процедуру «стоп-старт», сознательно стараясь оттянуть эякуляцию на 15 минут. Сначала это вам может не удастся, но продолжайте такое предварительное упражнение до тех пор, пока у вас не будет трех последовательных 15-минутных сеансов без преждевременной эякуляции.

**2** Следующий шаг – то же упражнение с использованием смазки, которая обеспечит гораздо более сильные ощущения, так что контролировать ваш оргазм станет труднее. Цель прежняя – оттянуть эякуляцию в трех последовательных 15-минутных сеансах.

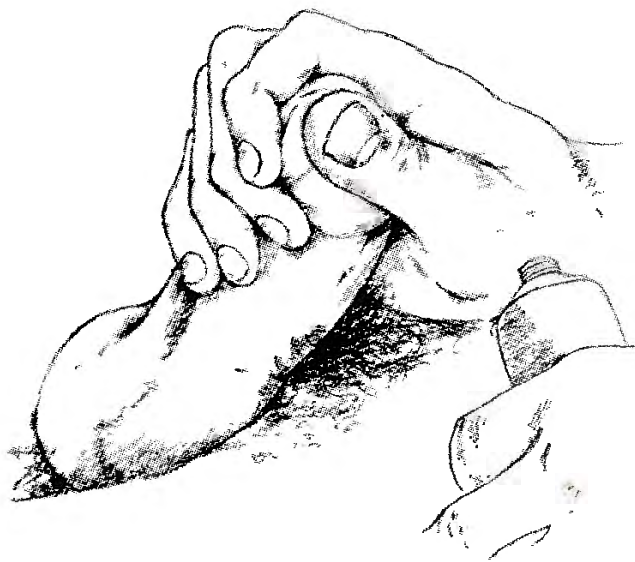
**3** Вы достаточно развили самоконтроль, чтобы попробовать сдержать ваше возбуждение, не прекращая стимулировать ваш половой член. Когда вы придете в сильное возбуждение, измените стимуляцию так, чтобы возбуждение улеглось. Для этого вы можете

замедлить ритм, использовать другой вид поглаживания или давления, сосредоточиться на менее чувствительных областях полового члена.

**4** С этого момента партнерша становится активной участницей. Сначала объясните ей процедуру, которую вы выполняли. Затем, когда она стимулирует ваш половой член сухой рукой, вы лежите на спине, закрыв глаза и сосредоточившись на ваших ощущениях, как вы делали на первой ступени упражнений. Как только вы почувствуете, что эякуляция близка, попросите партнершу остановиться

на несколько минут и дать возбуждению пройти. Как и раньше, попытайтесь сдержать эякуляцию на 15 минут и делайте следующий шаг только после трех последовательных удачных сеансов.

**5** Повторите упражнение 4, но на этот раз со смазкой. Вы найдете это крайне возбуждающим. Просто наслаждайтесь растущим возбуждением и не давайте ничему отвлекать вас. Если вы слишком быстро чувствуете приближение оргазма, попросите партнершу остановиться до тех пор, пока возбуждение спадет.



**6** Успешное последовательное выполнение упражнения 5 показывает, что теперь достаточно контроля, чтобы применить технику «стоп-старт» во время полового акта. Для начала лучше всего, если партнерша будет уютно лежать на вас (смотрите раздел «СЕКСУАЛЬНЫЕ ПОЗЫ»). После введения полового члена положите руки ей на бедра, чтобы руководить ею, и попросите ее двигаться мягко вверх и вниз. Остановите ее, как только почувствуете приближение семяизвержения, и начните снова, когда это состояние пройдет.

**7** Проводите половой акт в разных позах: сбоку, сзади, а потом перейдите к позе «мужчина сверху», в ней труднее всего оттянуть эякуляцию.

### **Критически оценивайте достигнутое**

Если в течение по крайней мере 5 недель после выполнения упражнений «стоп-старт» контроль не улучшился, попробуйте перейти на технику «сжимания», описанную ниже.

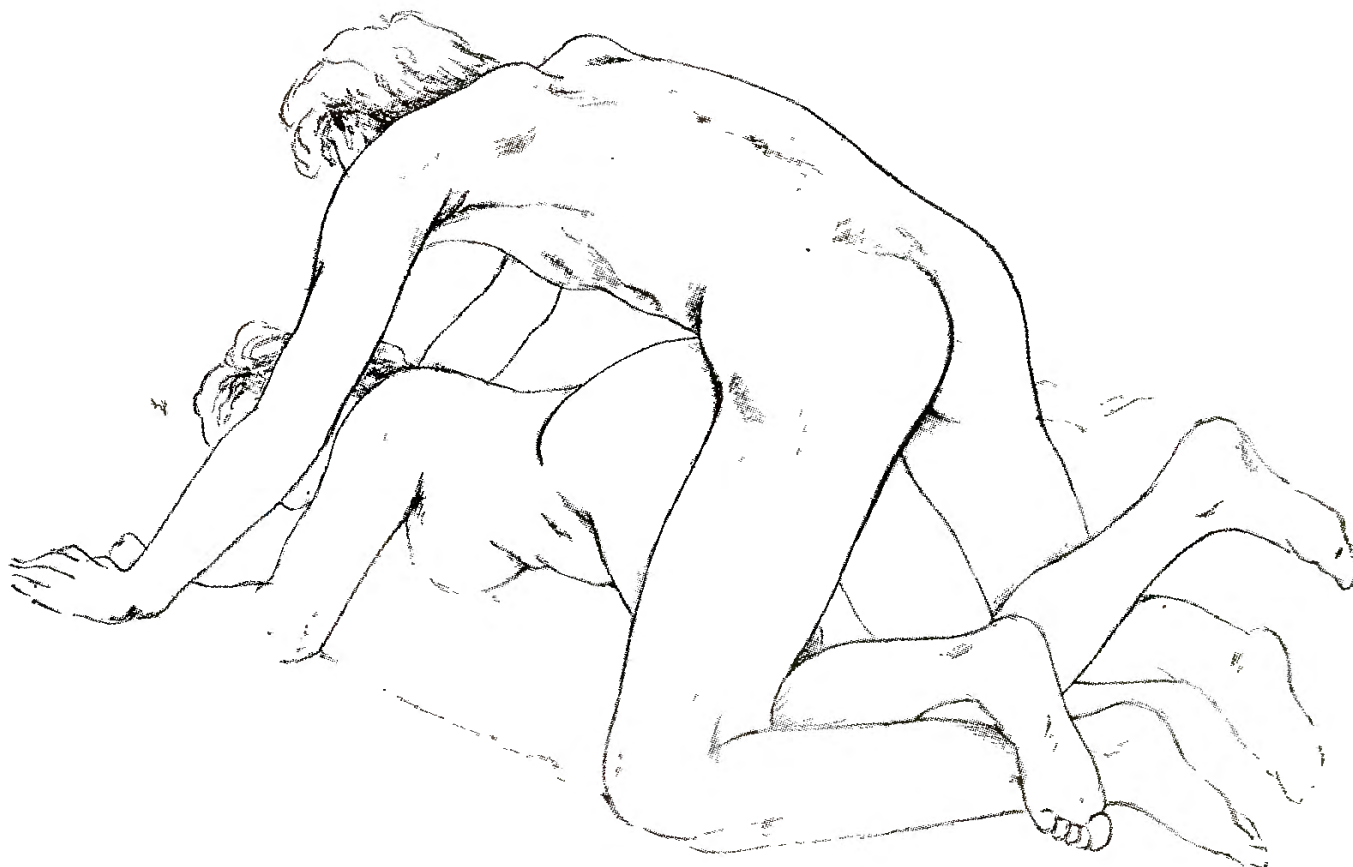


**△ Женщина сверху**

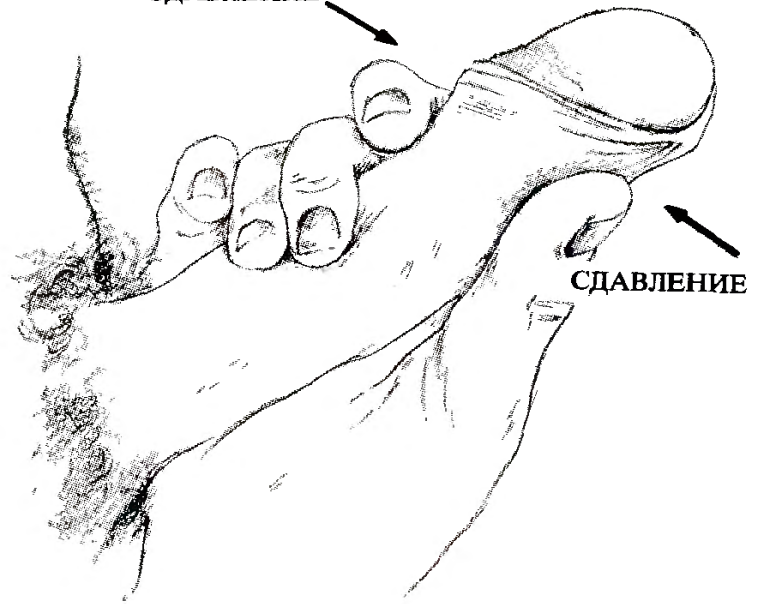
*Когда партнерша сверху, то, вероятно, проще ограничивать ваше возбуждение, чем тогда, когда сверху вы.*

**▽ Принимать разные позы**

*Лучше сначала добиться контроля в различных позах, а потом попробовать перейти к позе «мужчина сверху», которая обыкновенно представляет наибольшие трудности для мужчин с преждевременной эякуляцией.*



СДАВЛЕНИЕ



**Сжимание** ▷

*Сжимая половой член прямо под головкой на 15–20 с, партнерша тормозит ваше неодолимое стремление к семяизвержению и временно ослабляет эрекцию. Повторите процедуру 2–3 раза, прежде чем эякулировать.*

◁ **Применяйте сжимание во время полового акта**

*Когда вы достигнете некоторого контроля над эякуляцией вне влагалища, попробуйте применить технику сжимания во время полового акта. По вашему сигналу о том, что эякуляция близка, ваша партнерша должна немедленно подняться и крепко сжать ваш половой член.*



## ТЕХНИКА «СЖИМАНИЯ»

Это относительно более сложная техника, чем методика «стоп-старт», для устранения преждевременной эякуляции. Партнерша должна сжать ваш половой член так, чтобы задержать эякуляцию, когда вы чувствуете ее приближение. Сжать она должна крепко, большим и еще двумя пальцами руки. Ее большой палец должен лежать на нижней части полового члена (френулум), там, где головка соединяется со стволом. Ее указательный палец должен находиться напротив большого, а другие пальцы — вокруг ствола полового члена. Она должна сдавить достаточно сильно, не двигая пальцами, так как слишком легкое прикосновение может привести вас в возбуждение вместо того, чтобы сдержать эякуляцию.

**1** Ваша партнерша стимулирует вас, как описано в упражнениях 4 (сухой рукой) и 5 (со смазкой) по технике «стоп-старт». Однако вместо того, чтобы убрать руку, когда вы дадите ей сигнал о приближении эякуляции, она сжимает половой член на 15—20 секунд, заставляя эрекцию пройти. Затем она начинает стимулировать вас снова. Повторите процедуру 2—3 раза, потом позвольте себе эякуляцию.

**2** Когда вы достигнете таким образом некоторого контроля, вы будете готовы к половому акту, но особого рода. Партнерша сидит на

вас и направляет ваш эрегированный половой член себе во влагалище. Вы оба не двигаетесь до тех пор, пока вы не предупредите ее в нужное время, что вы близки к оргазму. Она медленно поднимается и применяет прием сжатия. Повторите упражнение 2—3 раза, потом позвольте себе эякуляцию.

**3** Когда вы будете полностью уверены, что ваш контроль улучшился (это, вероятно, будет после 3-4 повторений упражнения 2), вы должны осторожно попробовать провести половой акт. Используя ту же позу «женщина сверху», начните легкие толчки и попросите вашу партнершу слегка двигать бедрами. Однако она должна быть готова подняться и сжать половой член сразу как только вы дадите ей сигнал. За несколько недель вам следует научиться проводить половой акт типа пауза-сжатие (на протяжении 15—20 минут без эякуляции).

**4** Теперь попробуйте провести половой акт в других позах. Контроль может остаться трудновыполнимым в традиционной позе «мужчина наверху». Если вы будете выполнять упражнение 1 техники «сжатие» по крайней мере один раз в неделю в течение следующих 3 месяцев, в конце этого периода вы достигнете контроля над эякуляцией, который будет полезным во всех видах половой активности.

# УСКОРЕНИЕ ЭЯКУЛЯЦИИ

У большинства мужчин имеется определенный контроль над моментом семяизвержения. Они на практике учатся, как сдерживать возбуждение ниже критического уровня, на котором происходит оргазм, оттягивая его до своей полной готовности разрядиться.

## Проблема сверхконтроля

Однако у некоторых мужчин есть тенденция чересчур себя контролировать. Хотя они чувствуют половое возбуждение и имеют твердую эрекцию, они не умеют расслабляться, поэтому нормальный эякуляторный рефлекс подавляется. Иногда для появления этой проблемы есть физические причины: некоторые лекарства оттягивают эякуляцию (смотрите раздел «Побочные эффекты лекарств, оказывающие влияние на секс»), подобным образом действуют некоторые врачебно-хирургические условия (смотрите раздел «СЕКС И ЗДОРОВЬЕ»). Хорошо бы посоветоваться с врачом и рассказать ему о вашей проблеме, если она возникла только в последнее время.

С возрастом, вероятно, вам потребуется более долгая и сильная стимуляция, чтобы эякулировать, и не всякий раз, когда вы занимаетесь сексом, у вас может быть оргазм. Для вашей партнерши это не проблема, а скорее благо, так как способность долго сдерживаться – одно из преимуществ среднего и пожилого возраста. Однако вам необходимо знать, что в этом возрасте половой акт не всегда будет заканчиваться семяизвержением.

Сверхконтроль над эякуляцией иногда достигает такой степени, что мужчина вообще не может вызвать эякуляцию даже при мастурбации. Однако это редкие случаи и для устранения проблемы почти наверняка понадобится помощь профессионального сексопатолога. Ваша тревога по поводу сверхконтроля, возможно, менее актуальна, чем вам кажется: например, вы сможете эякулировать, если партнерша будет стимулировать вас рукой, хотя во влагалище вы не сможете кончить.

## ПРОГРАММА ДЛЯ УСКОРЕНИЯ ЭЯКУЛЯЦИИ

Цель следующих упражнений – предложить вам интенсивную физическую стимуляцию с последовательным, все более близким контактом с вашей партнершей и в то же время отвлечь вас, чтобы вы не могли осуществлять слишком большой контроль над эякуляцией. Выполняйте каждое упражнение так часто, как необходимо, чтобы добиться полной уверенности в себе, и на каждой стадии используйте фантазию или воспоминания о былых половых наслаждениях, чтобы усилить возбуждение.

Возможно, первые 2-3 упражнения программы покажутся вам простыми, но проделайте их от начала до конца быстро, пока не достигните вашей «критической точки». Помощь партнерши нужна, поэтому она должна прочитать все эти упражнения вместе с вами и понять, что ей надо делать.

**1** Первый шаг – спокойно эякулировать в присутствии вашей партнерши. Сядьте рядом спинами друг к другу. Используя желе или другую смазку, стимулируйте себя, пока не наступит эякуляция. Повторите это несколько раз, пока вы не будете выполнять упражнение без напряжения.

**2** Теперь подключите партнершу. Прижимайте ее к себе, пока вы мастурбируете. Выполняйте это так часто, как вам необходимо, пока вы не сможете легко эякулировать, когда она будет на вас смотреть.

**3** Теперь партнерша поможет вам эякулировать, используя стимуляцию руками или, если вы оба предпочитаете, оральную стимуляцию. Направьте руку женщины и покажите, какой силы стимуляция вам требуется, так как она, по всей вероятности, будет слишком мягкой. Советуем использовать много смазки.

**4** Во время следующего сеанса начните учиться эякулировать, постепенно приближаясь к влагалищу партнерши, но пока не входя в него. Женщине следует проводить менее сильную стимуляцию, чтобы подготовить вас к мягким ощущениям пребывания полового члена во влагалище.

**5** Когда вы исполнитесь уверенности в том, что можете эякулировать при стимуляции партнершей, переходите к половому акту с эякуляцией. Партнерша стимулирует вас, по-

ка вы не почувствуете возможность эякуляции, а потом вы входите во влагалище, принимая позу, в которой женщина может дотянуться до вашего полового члена и продолжать стимулировать его рукой во время ваших толчков. Попросите ее остановиться, когда ваш оргазм будет неотвратим, чтобы вы эякулировали сами при фрикциях.

**6** Конечный шаг – это достичь оргазма через половой акт без дополнительной ручной стимуляции. Однако ваша партнерша должна сначала стимулировать вас рукой, чтобы сильно возбудить до того, как вы войдете во влагалище. Поза «мужчина наверху», в которой ее ноги сжаты, особенно эффективна, потому что увеличивает стимуляцию полового члена.

## Критически оценивайте достигнутое

Если вы «блокируетесь» на любой стадии этой программы и дальнейшее продвижение кажется невозможным, то по какой-то причине вы «отдаляетесь» от вашей партнерши морально и физически. Самая распространенная причина – страх перед слишком большой близостью с женщиной, хотя может произойти особый конфликт, нуждающийся в разрешении, и только потом будет эффективной программа самопомощи.

Смотрите раздел «КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ ПЕРЕД БЛИЗОСТЬЮ» и проблемные карты в пятой части книги «ОДИНОКИЙ МУЖЧИНА», где рассматриваются некоторые трудности завязывания и поддержания отношений.



# О ПРОБЛЕМЕ ГОМОСЕКСУАЛЬНОСТИ

Жизнь людей с необычными сексуальными запросами всегда более трудная. Мужчины-гомосексуалисты могут признать, что жизнь, которую они ведут, не согласуется с жизнью их семьи, а их друзья (партнеры) уверены, что верх взяли они. У этих мужчин может возникнуть желание перестать скрывать свои склонности, хотя они и опасаются реакции окружающих. Гомосексуалы могут понимать, что другим трудно принять их сексуальную ориентацию, или даже могут желать изменить свои сексуальные предпочтения, чтобы подчинить свои интересы взглядам других людей.

## Проблема выбора

Гомосексуальный мужчина редко задается вопросом о своих сексуальных предпочтениях. Вопросник «ОРИЕНТАЦИЯ» поможет определить ваши истинные наклонности. Если вы все еще будете затрудняться в их определении, примите во внимание следующие соображения.

□ Если вам меньше 21 года, не приписывайте себе эти наклонности из-за того, что у вас были некоторые гомосексуальные чувства или опыты, и не считайте, что они окончательно зафиксировали ваши предпочтения на будущее. Многие мужчины имеют гомосексуальные эпизоды в определенные периоды своей жизни, обычно в подростковом возрасте. Если у вас есть возможности встречаться с женщинами и близко знакомиться с ними, вы, возможно, почувствуете, что больше тяготеете именно к ним.

□ Не допускайте, чтобы на вас оказали давление гомосексуалисты, пока вы действительно не удостоверитесь в своих склонностях.

□ Наибольшее значение в решении вопроса о вашем сексуальном предпочтении имеет то обстоятельство, кто вас больше возбуждает. Если у вас совершенно отсутствует интерес к женщинам или есть сильное отвращение к гетеросексуальной активности, то ориентация не изменится.

□ Если вас продолжает беспокоить неопределенность относительно ваших наклонностей или вы затрудняетесь в признании своей гомосексуальности, попросите вашего врача направить вас к консультанту или к психотерапевту.

Если у вас имеется вполне определенный гетеросексуальный элемент (ваш показатель по разделу «ОРИЕНТАЦИЯ» будет в пределах С-Е), вы можете, если пожелаете, усилить гетеросексуальную сторону вашей личности (смотрите с. 95). Гомосексуальная жизнь нелегка и около 20% гомосексуалов женятся, пытаясь проверить свою истинную ориентацию, чтобы отвергнуть ее или избавиться от своих гомосексуальных импульсов. Однако такие гетеросексуальные отношения обычно доставляют беспокойство и, как правило, непродолжительны, если они не базируются на настоящем гетеросексуальном чувстве.

## Болезни, передаваемые половым путем

Гомосексуалист сильнее рискует заразиться болезнями, передаваемыми половым путем, в частности, шансов на заражение СПИДом больше, чем у гетеросексуальных мужчин (смотрите раздел «БОЛЕЗНИ, ПЕРЕДАВАЕМЫЕ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ»).

## Усиление вашей гетеросексуальной стороны

Пожелав усилить гетеросексуальную сторону вашей личности, вы, возможно, почувствовали невозможность абсолютно нормальных отношений при сохранении гомосексуальных чувств. Это не обязательно так, но во всяком случае маловероятно, что ваши гомосексуальные наклонности исчезнут совсем. Однако вы можете сделать их менее значимыми для вас. Если это удастся, они не будут угрожать гетеросексуальным отношениям. Это обстоятельство может помочь вам понять и учесть, что и гетеросексуальный мужчина, вызывая иногда в фантазиях образ женщины, не похожей на его партнершу, не обязательно поступает в соответствии со своими желаниями. Укрепить ваши гетеросексуальные наклонности помогут следующие советы.



□ Для повышения вашего интереса к женщинам используйте при мастурбации гетеросексуальное фантазирование. Сначала вы можете выдерживать в воображении определенную дистанцию, например, как бы наблюдая за другим мужчиной, занимающимся сексом с женщиной. Сконцентрируйте внимание на мужчине, но потом постепенно так направляйте свою фантазию, чтобы уделять больше внимания женщине, пока вы в конечном счете сами в воображении не будете играть роль этого мужчины. Управляйте реакциями в соответствии со своими фантазиями. Они должны показать вам, что именно легче всего возбуждает вас, и помогут вам выяснить, чего вы больше всего боитесь: быть отвергнутым или отвращения к женским половым органам. Если такие проблемы существуют, вам будет полезен раздел «Сексуальные фобии».

□ Если вам трудно достичь возбуждения при вашей первой встрече с женщиной, представьте себе, что вы имеете дело с мужчиной.

---

□ Когда вы начинаете или возобновляете гетеросексуальные отношения, не смущайтесь, если потерпите определенную неудачу. Важно не отказаться от намерения и не думать, что если вы не преуспели с первого раза, то цель недостижима. Дайте себе время и помните, что, если вы не будете достаточно настойчиво усиливать вашу гетеросексуальную сторону, чтобы полностью отдать себя женщине, гомосексуальные чувства сохранятся в основе ваших отношений. От этих попыток вы ничего не потеряете.



# ПРОБЛЕМЫ СЕКСУАЛЬНОЙ ОРИЕНТАЦИИ

Большинство мужчин имеют сильные, ярко выраженные черты мужественности, которые легко согласуются со стереотипом настоящего мужчины. Однако этот тип мужчины – активного, агрессивного, доминирующего в любых взаимоотношениях не всегда вызывает благосклонное отношение как со стороны мужчин, так и со стороны женщин. Люди обоего пола получают большое удовлетворение только при таком сочетании их сексуальных ролей, когда мужчины, будучи уверенными в своей мужественности, проявляют и такие качества, как заботливость и нежность.

мужчина переодевается тайно, носит женскую одежду только в своем доме. Другие мужчины, одевшись как женщина, могут выходить в общественные места, и при этом они получают тем большее удовлетворение, чем с большим успехом осуществится их проделка. Нередко трансвестит может вести двойную жизнь, как мужская и женская личность, в течение ряда лет. Изредка его желание играть женскую роль становится настолько сильным, что он оценивает свое стремление быть женщиной как более выраженное, чем только переодевание в женскую одежду (смотрите раздел «Транссексуализм»).

## **Внутренние конфликты половой принадлежности**

У некоторых мужчин возникают проблемы из-за недостаточно выраженного врожденного чувства принадлежности к мужскому полу. Это осложняет мужскую роль. Возникает конфликт между их половой принадлежностью, которая, как они полагают, у них есть, и их внешней мужественностью. Они могут реально ощущать себя «в своей тарелке» только тогда, когда одеваются или ведут себя, как женщины.

## **Гомосексуальный трансвестизм**

Большинство трансвеститов гетеросексуальны и среди них три четверти женаты и имеют детей. Небольшая группа гомосексуалов, однако, женоподобны по внешнему виду и поведению и могут переодеваться для усиления этих черт. Настоящий трансвестит согласится на большие усилия для того, чтобы по возможности выглядеть, как настоящая женщина, а гомосексуальная «королева» может дойти до абсурда в своем перевоплощении, создавая больше карикатуры на женщину, чем ее реалистический образ.

## **Трансвестизм**

Стремление одеваться в одежду противоположного пола называется трансвестизмом. Такое, вероятно, случается нередко, но, поскольку это не афишируется, нельзя достоверно оценить число мужчин, практикующих переодевание в женскую одежду. Некоторые мужчины, известные как фетишистские трансвеститы, переодеваются потому, что находят это сексуально возбуждающим. Переодевание может обеспечить любую стимуляцию, в которой они нуждаются, или может способствовать сексуальному удовлетворению независимо от того, участвует партнер или нет.

Во многих случаях такое переодевание связано с тем, что мужчина, одевающийся как женщина, чувствует себя более легко (свободно), более полно самим собой. Иногда

## **Коррекция трансвестизма**

Только немногие мужчины-трансвеститы смотрят на свое стремление к переодеванию как на болезнь и стремятся к лечению, если не ощущают давления супруги или других членов семьи. Для «лечения» этого состояния не существует специальных рекомендаций (хотя если вы решите, что лечение вам необходимо, могут быть полезны некоторые виды психотерапии, особенно в случаях фетишистского трансвестизма). Во всяком случае вам следует проконсультироваться с врачом, который может предложить помощь по специфическим проблемам, таким как влияние этого явления на брак.

## Брак и трансвестизм

Многие женщины благосклонно относятся к потребности своего партнера переодеваться, особенно если она возникает эпизодически. Но чем более выражено ваше стремление развивать и усиливать свою женственную сущность, тем более напряженными становятся ваши отношения с женщиной. Если вы дорожите своей партнершей, вы должны попытаться сделать переодевание менее важной частью вашей жизни.

В случае, когда у вас еще не установились прочные отношения с женщиной, но вы хотите этого, подумайте о том, каким ударом может стать для нее ваше переодевание. Если вы встали на путь решения этой проблемы, то вам рекомендуется следующая схема действий. Расскажите вашей партнерше о своем стремлении к переодеванию до того, как вы оба полностью согласитесь на установление отношений. Если вы не расскажете ей об этом заранее, она почувствует себя обманутой, причем тем сильнее, чем позже она это узнает и чем больше привыкнет считать вас «нормальным» мужчиной.

Если ваша партнерша может понять и не отвергать то, что вы ей рассказали, попытайтесь согласовать пределы своего будущего переодевания, а затем, в течение какого-то времени, ограничить эту привычку. Партнерше будет легче согласиться при условии, что она не будет участвовать в этом деле и вы будете вести эту сторону жизни отдельно от нее. Вы можете согласовать с ней вопрос о переодевании только дома, пообещав никогда не появляться в таком виде в публичных местах и в компании. Если вам очень повезет, ваша партнерша может даже дать совет по одежде и косметике и позволит вам играть женскую роль, по крайней мере ограниченное время.

## Транссексуализм

Для очень небольшого числа мужчин одного переодевания недостаточно. Такой мужчина хочет не просто выглядеть и действовать, как женщина, он хочет быть ею. Транссексуал убежден, что, несмотря на свои мужские половые органы, он в действительности является женщиной. Иногда он ограничивается тем, что ведет приемлемую и удовлетворяющую его двойную жизнь, но часто пытается, насколько это возможно, приблизиться к женскому естеству с помощью хирургического

вмешательства. В отличие от трансвеститов транссексуалы женятся редко.

## Лечение транссексуалов

Наивысшая цель для транссексуального мужчины — операция по изменению пола. Однако когда он впервые обратится к врачу за консультацией, врач обязательно предложит другое решение, прежде чем направить пациента на хирургическую операцию. Например, он может рекомендовать пациенту попытаться продолжать двойную жизнь трансвестита. Если у пациента есть партнер-мужчина, то, прежде чем изменить пол, можно рекомендовать посоветоваться с ним, смогут ли они оба принять это и чувствовать себя комфортно в своих дальнейших отношениях.

## Приготовления к изменению пола

Если вы чувствуете острую потребность в изменении пола как в единственном выходе из положения, вам придется, прежде чем решить вопрос о хирургической операции, по крайней мере в течение 18 месяцев вести женский образ жизни. Многие проблемы не могут быть решены только с помощью хирургии, и за этот период вы определите, сумеете ли вы справиться с ними. Накопленный за это время практический опыт подготовит вас к новому образу жизни и поможет в дальнейшем осваивать жизненный путь женщины. С другой стороны, вполне возможно, что этого опыта будет достаточно, чтобы отказаться от хирургической операции. Если вы пожелаете развивать женскую сторону вашей личности до принятия решения о хирургическом вмешательстве, вам будут полезны следующие советы.

- Устраните соблазн быть «сверхженственным» в вашей одежде и косметике. Например, подкладыванием ваты и применением корсажей можно сделать свою фигуру женской по вашему мнению, но карикатурной для окружающих. Лучше будет, если вы немного «не доработаете» в этом плане. Учтите, что большинство женщин повседневно одеваются просто и применяют мало косметики. Вы можете произвести комический эффект во всех общественных местах, за исключением кино съемочных площадок.

□ Применение гормональных средств не даст ожидаемого результата. Они могут сделать ваши бедра более женственными и округлыми, а кожу более нежной, но не увеличат ваши груди в достаточной мере, не изменят голос или распределение волос на лице и теле.

---

□ Применение электролитических методов (электролиз, электрофорез) удалит волосы на лице навсегда, но эта процедура потребует длительного времени – около 5 лет.

□ Тренировочные занятия с методистом помогут вам освоить социально необходимые женские навыки.

### **Операции по изменению пола**

При изменении пола мужчины влагалище формируют из кожи полового члена и мошонки. Сложности здесь велики, но если операция пройдет успешно, субъект будет способен иметь половое сношение как женщина и может испытывать приятные ощущения и даже оргазм. Конечно, операция по изменению пола не даст возможности иметь детей.

# 4

## МУЖЧИНА С ПОСТОЯННОЙ ПАРТНЕРШЕЙ

Секс предполагает эмоциональную увлеченность, а также половую привязанность, и большинство пар предпочитают иметь сексуально избирательные отношения. К моногамии стремится большинство людей, даже если этот идеал не всегда достижим. Люди ожидают от моногамии как эмоциональной безопасности, так и физического удовлетворения. Многие проблемы сексуальной пары, которые обсуждаются в этой части книги, обязаны своим появлением именно привязанности друг к другу. Проблемы неизбежны в совместной жизни. Мало найдется долголетних партнеров, которые никогда не испытывали избытка фамиллярности, приводящего к скуке или по крайней мере к задумчивой грусти в сексуальных отношениях. Многие испытывали ревность или знакомы с угрозой неверности. Последняя часть этой главы рассказывает о противозачаточных средствах, о проблемах пары, желающей родить ребенка, но раньше не имевшей этой возможности, а также предлагаются советы мужчине, чья партнерша беременна или недавно родила.

# СОВМЕСТИМОСТЬ

Быть совместимыми означает для двух людей радость жить вместе, получая удовлетворение. Это возможно, если ваши личности и мировоззрения достаточно похожи или дополняют одно другое так хорошо, что между вами редко возникают серьезные конфликты. Качества, которые составляют само понятие совместимости, более полно обсуждаются в разделе «КАК ПОСТРОИТЬ ДЛИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ».

Тем не менее можно жить счастливо, даже если теоретически кажется, что вы вообще несовместимы. Ни одна пара не может жить вместе и постоянно соглашаться по каждому вопросу, высказывая одинаковые мнения, или всегда иметь одни и те же нужды. Совместимость темпераментов так же важна и ценна, как умение решать вопросы по мере их возникновения и осуществлять перестройку психологических установок, не дожидаясь, пока все отношения подвергнутся опасности.

Если вы можете это сделать, то принесете пользу вашей половой жизни и вашему счастью в целом. Пары, хорошо ладящие в разных смыслах, любящие и преданные друг другу, обычно не позволяют различным половым склонностям или трудностям ухудшить их человеческие отношения. Сексопатологи обнаружили, что большинство половых проблем можно с успехом разрешить, если люди любят друг друга и душевно близки, и лечение будет менее успешным, если между партнерами существует враждебность.

Некоторые области совместной жизни особенно важны для благополучия отношений, а другие становятся обильным источником недовольства. Следующий вопросник исследует жизненно важные области, он позволит вам увидеть, насколько хорошо вы приспособились к нуждам другого человека. Вы можете ответить один, но будет лучше, если вы оба это сделаете, и пусть каждый подсчитает свои результаты.

## НАСКОЛЬКО ХОРОШО ВЫ ПОДХОДИТЕ ДРУГ ДРУГУ

**1** Какую часть досуга вы проводите с вашей партнершей:

*Большую часть*.....2  
*Некоторую часть*.....1  
*Мало или нисколько*.....0

**2** Сколько ваших друзей — ваши общие друзья, чье общество приятно вам обоим:

*Немного или вообще никого*.....0  
*Большинство*.....2  
*Некоторые*.....1

**3** Если ваша партнерша хочет спокойно провести вечер дома вместе с вами, то вы обычно:

*Приветствуете это и радуетесь этому*..2  
*Не возражаете*.....1  
*Чувствуете раздражение*.....0

**4** Если вы ужинаете в ресторане только с вашей партнершей, то:

*Это хорошая возможность поговорить*..2  
*Вы очень мало можете сказать друг другу*.....0  
*Это все довольно приятно, но не стимулирует*.....1

**5** Если ваша (или вашей партнерши) работа начнет ограничивать время, проводимое вместе, то вы:

*Попытаетесь изменить ваш рабочий график*.....2  
*Решите, что мало можно сделать*.....1  
*Приветствуете это*.....0

**6** Какое количество из ваших трех самых больших интересов разделяет ваша партнерша:

*Один или два*.....1  
*Все три*.....2  
*Ни одного*.....0

**7** Как часто вы проводите отпуск вместе:

*Всегда*.....2  
*Как правило*.....1  
*Редко*.....0

**8** Если ваша партнерша о чем-то явно беспокоится, то она обычно:

*Отказывается об этом говорить*.....0  
*Обсуждает это с вами*.....2  
*Говорит с вами об этом, если вы настаиваете*.....1

<p><b>9</b> Когда вы говорите о своих делах, мыслях, чувствах в последнее время, как часто ваша партнерша кажется заинтересованной:</p> <p><i>Иногда</i>.....1  <i>Всегда</i>.....2  <i>Редко</i>.....0</p>	<p><b>16</b> Вы чувствуете себя одиноким или обиженным, потому что ваша партнерша больше вас нуждается в уединении:</p> <p><i>Редко или никогда</i>.....2  <i>Иногда</i>.....1  <i>Часто</i>.....0</p>
<p><b>10</b> Чаще всего разногласия с вашей партнершей ведут:</p> <p><i>К обсуждению</i>.....2  <i>К серьезным спорам</i>.....1  <i>К серьезной или продолжительной враждебности</i>.....0</p>	<p><b>17</b> Ваша партнерша настолько загружает вас, что у вас остается мало или вообще не остается времени для себя:</p> <p><i>Обычно</i>.....0  <i>Редко или никогда</i>.....2  <i>Иногда</i>.....1</p>
<p><b>11</b> Как часто вы яростно ссоритесь по обыденным поводам:</p> <p><i>Часто</i>.....0  <i>Редко или никогда</i>.....2  <i>Временами</i>.....1</p>	<p><b>18</b> Хотели бы вы использовать больше времени независимо от вашей партнерши?</p> <p><i>Абсолютно нет</i>.....2  <i>Чуть побольше</i>.....1  <i>Гораздо больше</i>.....0</p>
<p><b>12</b> Вас беспокоит, что ваша партнерша расточительна, «транжирка» (или более осторожна с деньгами, чем вы):</p> <p><i>Никогда</i>.....2  <i>Иногда</i>.....1  <i>Постоянно</i>.....0</p>	<p><b>19</b> Как часто ваша партнерша недовольна, что вам надо повидаться с другими людьми или вы что-то делаете без нее:</p> <p><i>Временами</i>.....1  <i>Редко или никогда</i>.....2  <i>Часто</i>.....0</p>
<p><b>13</b> Если вам обоим нужен какой-нибудь дорогой предмет (например, машина или мебель), как часто при его выборе вы прямо говорите о дороговизне:</p> <p><i>Иногда</i>.....1  <i>Всегда</i>.....2  <i>Редко или никогда</i>.....0</p>	<p><b>20</b> Как часто ревность вызывает размолвки:</p> <p><i>Редко или никогда</i>.....2  <i>Временами</i>.....1  <i>Часто</i>.....0</p>
<p><b>14</b> Вы считаете, что мало участвуете в обсуждении вопроса о денежных тратах?</p> <p><i>Нет, я счастлив такой ситуацией</i>.....2  <i>Я бы хотел сказать больше</i>.....1  <i>То, что я хотел бы, редко принимается во внимание</i>.....0</p>	<p><b>21</b> Родители вашей партнерши слишком влияют на вашу жизнь, вы проводите с ними слишком много времени, ее взгляды на то, что касается только вас обоих, слишком зависят от мнения родственников:</p> <p><i>Абсолютно нет</i>.....2  <i>Слегка</i>.....1  <i>Очень даже</i>.....0</p>
<p><b>15</b> Согласны ли вы с вашей партнершей в домашних расходах:</p> <p><i>Абсолютно нет</i>.....0  <i>Полностью</i>.....2  <i>Ситуация могла бы быть лучше</i>.....1</p>	<p><b>22</b> Вы хотите, чтобы ваша партнерша относилась к работе:</p> <p><i>Более заинтересованно</i>.....0  <i>Менее заинтересованно</i>.....0  <i>Ни то, ни другое</i>.....2</p>

<p><b>23</b> Ваша работа когда-нибудь мешает вам вместе провести время:</p> <p><i>Редко</i> .....2  <i>Часто</i>.....0  <i>Иногда</i>.....1</p>	<p><b>26</b> Если у вас нет детей, то согласны ли вы и ваша партнерша в том, стоит ли вообще создавать семью и когда это следует сделать?</p> <p><i>С оговорками</i>.....1  <i>Категорически нет</i>.....0  <i>Полностью</i> .....2</p>
<p><b>24</b> Работа вашей партнерши когда-либо мешала вам провести время вдвоем:</p> <p><i>Иногда</i>.....1  <i>Часто</i>.....0  <i>Редко</i> .....2</p>	<p><b>27</b> Если у вас есть дети, то считаете ли вы, что отношение вашей партнерши к их воспитанию:</p> <p><i>Почти правильное</i>.....2  <i>Слишком строгое</i>.....0  <i>Слишком покладиста, пускает все на самотек</i>.....0</p>
<p><b>25</b> Вы и ваша партнерша согласны на право женщины работать, если она того желает:</p> <p><i>Полностью</i> .....2  <i>С оговорками</i>.....1  <i>Категорически нет</i>.....0</p>	<p><b>28</b> Вы когда-нибудь пытались всерьез положить конец вашим отношениям?</p> <p><i>Часто</i>.....0  <i>Никогда</i>.....2  <i>Раз или два</i>.....1</p>

## ПОКАЗАТЕЛИ

### Высокий уровень (36-56)

Вы довольны вашими отношениями, и они удовлетворяют большую часть ваших эмоциональных нужд, если не вообще все. Вероятно, вы считаете, что возможности улучшения отношений еще не исчерпаны, хотя существующее положение вещей обеспечивает вам необходимую поддержку и уверенность.

### Средний уровень (25-35)

Вероятно, вы достаточно хорошо ладите, и ваши отношения имеют хорошие шансы на постоянство. Если вы показали низкий результат в отдельной группе вопросов, посмотрите подробный анализ вопросов ниже.

### Низкий уровень (0-24)

Неудовлетворенность в вашей обыденной жизни распространяется на ваши половые отношения. Пары, которые много спорят, имеют тенденцию к менее активной и менее удовлетворительной половой жизни. Посмотрите ваши ответы, чтобы выяснить, в чем основные трудности. Если ваша партнерша в ответах на эти вопросы также набрала мало баллов, то вы, вероятно, оба должны перестроиться в этих областях. При расхождении в счете может стать, что один партнер переживает за двоих. В таком случае партнер с «низким уровнем» должен стать немного настойчивее, если вы стремитесь к более уравновешенным и удовлетворяющим отношениям.

## АНАЛИЗ ВОПРОСОВ

*Вопросы 1-7 — о взаимоотношениях.*

Взаимоотношения — это самое важное, что вы можете дать друг другу. В 1983 г. проводилось наблюдение за американскими парами и установлено, что пары, проводящие вместе мало времени, менее удовлетворены и потому более подвержены разрыву, чем пары, объединенные товариществом.

Вы, вероятно, будете счастливее и постройте более близкие отношения, если у вас есть общие друзья и интересы. Проводя слишком много времени вдалеке друг от друга, вы рискуете ослабить узы близости. Главная опасность для пары, проводящей мало свободного времени вместе, в том, что партнеры неожиданно обнаруживают: большая часть време-



ни, проведенного вместе, занята заботами о доме и особенно о деньгах. Это, безусловно, наименее привлекательные аспекты совместной жизни, такие отношения будут все меньшей и меньшей наградой и, может быть, не стоит энергично их поддерживать.

В области товарищества, похоже, гомосексуальные пары часто набирают больше баллов, чем гетеросексуальные. Пары гомосексуалистов чаще имеют общие интересы и проводят досуг вместе, чем разнополые пары. Обычно гетеросексуальным парам нужно подыскать такие виды деятельности, которые интересовали бы обоих, и насладиться большим количеством свободного времени, проведенного вместе.

#### *Вопросы 8-11 посвящены общению.*

Для многих пар проблемы возникают потому, что они недостаточно говорят друг с другом или мало сообщают по сути дела, держа друга на эмоциональном расстоянии, подлинные чувства редко разделяются и неизбежно происходит недопонимание. Некоторые ожидают от своей партнерши почти телепатической способности к общению, потому что их слова имеют мало общего с тем, что они в действительности хотят сообщить. Например, жалобы относятся к доступным целям («Ты никогда не выгуливаешь кошку, если твоя очередь»), хотя истинный источник неудовлетворенности («Ты не такой любящий, как бы я хотела») труднее и распознать, и выразить словами. Если вы часто ссоритесь по пустякам и беззастенчиво выходите из себя, то неудовлетворенность гораздо более глубокая и объясняется отсутствием любви, чувства защищенности или товарищества и вы оба должны обратить на это внимание.

У некоторых пар больше всего проблем вызывает гнев. Многие боятся показать гнев, так как думают, что он сделает отношения невыносимыми. Для этого есть по крайней мере одна причина: если вы часто впадаете в ярость, то она может стать грозно-разрушительной для ваших отношений. Специалисты по отношениям в браке считают, что гнев часто возглавляет список жалоб одного партнера на другого. Однако не лучше обстоят дела и тогда, когда вы вообще не показываете гнева, потому что его причины могут никогда не признаваться и не устраняться. Нарастающие в вас негодование и обида могут также быть разрушительными. Советы, приведенные в разделе **«Как справиться с гневом, раздражением»**, помогут вам сдержаться и рассеять си-

туацию гнева, пока она не принесла слишком много вреда.

#### *Вопросы 12-15 касаются денег.*

Из большинства исследований следует, что  $\frac{1}{4}$  —  $\frac{1}{3}$  всех пар ссорятся больше по поводу денег, нежели по поводу чего-либо другого. На эмоциональное благополучие пары влияет не только отсутствие денег (хотя это важно, и чем их меньше, тем легче они вызывают сражение), но и то, кто должен их зарабатывать и как следует их тратить. Споры о деньгах — это одновременно споры о доверии, о преданности друг другу, о взаимозависимости или равенстве. Если вас затрагивают именно деньги, выясните, какие аспекты ставят все под угрозу на самом деле, и займитесь ими.

Женатые пары обычно объединяют свои ресурсы, что показывает их доверие и преданность друг другу. Пары, живущие вместе, часто пытаются хотя бы для начала сохранять отдельные финансы, что, конечно, дает им для ссоры одной темой меньше. Делая это, они также, возможно, неосознанно убеждают себя, что при необходимости узы можно будет разорвать.

Когда люди пользуются деньгами вместе, это вера в совместное будущее, и почти каждая пара объединяет деньги с течением времени, по мере роста привязанности, и финансовые нити жизней все больше переплетаются. Если у партнеров разное отношение к деньгам, то могут возникнуть проблемы. Если один партнер — это «как пришло, так и ушло», а другой, наоборот, — осторожный эконом, откладывающий «на черный день», то возможны трудности. Если у одного выше (или единственная) зарплата, то он или она иногда считают, что должен/должна осуществлять гораздо больший или вообще полный контроль над расходами.

#### *Вопросы 16-21 — об уединении и независимости.*

Как бы вы ни были близки, у вас, вероятно, появится необходимость в некотором уединении. Женщины, вероятно, нуждаются в этом больше мужчин. Живущие вместе неженатые пары обычно считают свое личное время и свою обособленность более важными, нежели пары, которые женятся, так как самое главное в отношениях для не состоящих в браке — независимость. Каждая пара должна найти свое равновесие между независимостью и отчужденностью. Проблемы могут возникнуть, если любой из партнеров остро

нуждается в уединении или независимости, потому что это может уменьшить время, проводимое вместе, — один из наиболее важных связующих элементов. Слишком много времени, проведенного вместе, может удушить, подавлять личность. Жизнь пары может быть неудовлетворительной и тогда, когда один партнер настолько независим от другого в плане эмоциональной поддержки и общества, что не дает другому «дыхательного пространства». Споры о родственниках мужа и жены — это часто споры о независимости, о том, достиг ли на самом деле партнер необходимого эмоционального отрыва от своих родственников и насколько полно привязан к отношениям партнерства. Такой партнер может настоять на том, чтобы жить ближе к его/ее родственникам, посещать их не в меру часто, будет вставать на их сторону в спорах с другим партнером и автоматически с ними советовать по каждому для пары вопросу.

*Вопросы 22-25 рассматривают, как ваша работа влияет на ваши отношения.*

Неудовлетворенность здесь часто объясняется посягательством работы партнерши на то время, которое вы могли бы провести вместе. Вероятно, самые серьезные споры возникают у пар, которые не договорились по поводу права женщины на работу или о мере ее привязанности к своему делу. Эти конфликты могут разбить отношения скорее всего.

Честолюбие существенно влияет на то, что вы испытываете друг к другу. Если женщины

любят, чтобы их партнеры были честолюбивы и пользовались успехом, то мужчины, если они не слишком уверены в себе и сами не пользуются успехом, обычно не рады иметь тщеславную партнершу.

*Вопросы 26 и 27 касаются ваших родительских отношений.*

Большинство наблюдений сходится на том, что дети ни в коем случае не являются непременным условием для счастья пары и что жизнь более насыщена у бездетных людей. Если есть дети, то самые частые размолвки в сфере родительских отношений касаются основ воспитания и особо трудного вопроса дисциплины. Однако если вы способны досконально согласовать или по крайней мере представить детям эти требования единым фронтом, вы сможете избежать конфликта.

*Вопрос 28 касается стабильности ваших отношений.*

Почти все настроены изредка испытать приключение на стороне, тайком от своего партнера или партнерши. Если вы часто прибегаете к таким действиям только с целью возвратиться или для того, чтобы просто посмотреть, что будет, то ваши отношения по сути дела не срабатывают. Причины, по которым вы планируете расстаться, почти выявлены в ваших ответах на остальные вопросы. Изучите подробный анализ других вопросов.



# УДОВЛЕТВОРЕННЫ ЛИ ВЫ СЕКСУАЛЬНО

Секс — это одна из наиболее сильных связей, способных удерживать вместе двух людей. Эти узы укрепляются, если половая жизнь вас удовлетворяет, насколько это возможно для вас обоих. Ниже приводится вопросник, посвященный важнейшим элементам полового удовлетворения. Он должен определить удовлетворенность этой стороной ваших отно-

шений. Вы можете самостоятельно заполнить вопросник, но лучше сделать это с вашей партнершей и затем отдельно подсчитать баллы. Результаты покажут уровень вашей половой совместимости и вы определите, что является в этой области особенно для вас уязвимым.

## УДОВЛЕТВОРЕННЫ ЛИ ВЫ ДРУГ ДРУГОМ СЕКСУАЛЬНО

<p><b>1</b> Вы практикуете секс:</p> <p><i>Так часто, как вы того хотите</i>.....2</p> <p><i>Недостаточно часто</i>.....0</p> <p><i>Слишком часто для вас</i>.....0</p>	<p><b>7</b> Вы хотите, чтобы ваша партнерша была:</p> <p><i>Менее стыдлива или скована в вопросах секса</i>.....0</p> <p><i>Менее любила сексуальные эксперименты</i>...0</p> <p><i>Ни то, ни другое</i>.....2</p>
<p><b>2</b> Находите ли вы вашу партнершу обаятельной:</p> <p><i>Очень</i>.....2</p> <p><i>Довольно-таки</i>.....1</p> <p><i>Не очень</i>.....0</p>	<p><b>8</b> Вы получаете достаточно любви во время секса:</p> <p><i>Всегда</i>.....2</p> <p><i>В большинстве случаев</i>.....1</p> <p><i>Никогда</i>.....0</p>
<p><b>3</b> Кто обычно начинает секс:</p> <p><i>Партнер-мужчина</i>.....1</p> <p><i>Партнерша</i>.....0</p> <p><i>И тот, и другой</i>.....2</p>	<p><b>9</b> Вы «добираете» любовь вне секса:</p> <p><i>Всегда</i>.....2</p> <p><i>Никогда</i>.....0</p> <p><i>В большинстве случаев</i>.....1</p>
<p><b>4</b> «Уровень отказов» (когда один партнер предлагает секс):</p> <p><i>Более или менее одинаков</i>.....2</p> <p><i>Очень неодинаков</i>.....0</p>	<p><b>10</b> Как часто ваша партнерша хочет, чтобы вы попробовали тот вид половой деятельности, который вам не нравится:</p> <p><i>Редко или никогда</i>.....2</p> <p><i>Иногда</i>.....1</p> <p><i>Часто</i>.....0</p>
<p><b>5</b> Если ваша партнерша говорит «нет» на предложение заняться сексом, вы:</p> <p><i>Чувствуете себя отвергнутым, задетым или рассерженным и не забываете об этом</i>.....0</p> <p><i>Надолго чувствуете раздражение или разочарование</i>.....1</p> <p><i>Принимаете, как должное, что она (или он) не в настроении</i>.....2</p>	<p><b>11</b> Бывают ли у вас проблемы с эрекцией (или у вашей партнерши проблемы с функцией влагалища), которые затрудняют секс или делают его невозможным:</p> <p><i>Редко или никогда</i>.....2</p> <p><i>Иногда</i>.....1</p> <p><i>Часто</i>.....0</p>
<p><b>6</b> Если вы отвечаете «нет» на предложение заняться сексом, то ваша партнерша:</p> <p><i>Сердится или расстраивается</i>.....0</p> <p><i>Короткое время кажется разочарованной или удрученной</i>.....1</p> <p><i>Понимает, что вы просто не в настроении</i>.....2</p>	<p><b>12</b> Секс бывает неудовлетворителен потому, что вы (или ваша партнерша) не можете достичь оргазма:</p> <p><i>Иногда</i>.....1</p> <p><i>Никогда</i>.....0</p> <p><i>Редко или никогда</i>.....2</p>

<p><b>13</b> Как часто секс неудовлетворителен для вас потому, что вы (или ваша партнерша) слишком быстро достигаете оргазма:</p> <p><i>Редко или никогда</i> .....2  <i>Иногда</i>.....1  <i>Часто</i>.....0</p>	<p><b>17</b> Как часто вы (или ваша партнерша) начинаете ссоры в постели:</p> <p><i>Часто</i>.....0  <i>Временами</i> .....1  <i>Редко или никогда</i> .....2</p>
<p><b>14</b> Как часто секс неудовлетворителен для вас потому, что ваша партнерша не кажется заинтересованной:</p> <p><i>Редко или никогда</i> .....2  <i>Иногда</i>.....1  <i>Часто</i>.....0</p>	<p><b>18</b> Как часто вы идете спать гораздо раньше, чем ваша партнерша, или гораздо позже, чем она:</p> <p><i>Всегда</i>.....0  <i>Иногда</i>.....1  <i>Редко или никогда</i> .....2</p>
<p><b>15</b> Был ли у одного из вас секс «на стороне»:</p> <p><i>В течение последнего года</i>.....0  <i>С начала отношений</i>.....1  <i>Никогда</i>.....2</p>	<p><b>19</b> Вы предлагаете секс, когда вашей партнерше трудно ответить из-за какой-нибудь заботы, от которой она не может освободиться:</p> <p><i>Часто</i>.....0  <i>Иногда</i>.....1  <i>Редко или никогда</i> .....2</p>
<p><b>16</b> Секс с вашей партнершей настолько разнообразен, насколько вы того желали бы?</p> <p><i>Да</i>.....2  <i>Не настолько разнообразен</i>.....1  <i>Категорически нет</i>.....0</p>	<p><b>20</b> Если секс неизбежен, то часто ли вы припоминаете бывшие обиды и начинаете чувствовать неприязнь к вашей партнерше:</p> <p><i>Часто</i>.....0  <i>Редко или никогда</i> .....2  <i>Иногда</i>.....1</p>

## ПОКАЗАТЕЛИ

### Высокий уровень (26-40)

Ваши нынешние отношения очень хорошо удовлетворяют ваши половые потребности. Вы, по всей видимости, хорошо ладите с вашей партнершей в других делах, потому что половое удовлетворение—это хороший показатель качества ваших отношений.

### Средний уровень (16-25)

У вас сложились такие половые отношения, которые подходят обоим. Однако, вероятно, вы оба признаете, что есть возможность для совершенствования. Просмотрите подробный анализ, приводимый ниже, по тем вопросам, отвечая на которые вы набрали мало баллов.

### Низкий уровень (0-15)

Предполагает отсутствие удовлетворения в качественном или в количественном отношении вашей половой жизнью. Изучив приводимый ниже подробный анализ, вы сможете установить и в дальнейшем устранить основные причины неудовлетворенности. Если вы набрали мало баллов в ответах на вопросы 17-20 и особенно если результаты ответов на предыдущий вопросник также были низкими, отсутствие полового удовлетворения может отражать дисгармонию в других сферах ваших отношений.

Выяснение трудностей, докучающих вам в обыденной совместной жизни, почти наверняка приведет к большему удовольствию в сексе для каждого из вас.

## АНАЛИЗ ВОПРОСОВ

### *Вопрос 1 — о частоте половых сношений.*

Для большинства пар хороший секс — это частый секс. Пары, которые имеют секс редко, получают меньше общего удовлетворения, чем те, которые занимаются сексом часто. Ваша половая жизнь легко может стать урезанно-сокращенной, и ни один из вас полностью этого не осознает. Например, вы можете постепенно отвыкнуть от секса, если один из вас часто устает или бывает занят, и потом будет трудно восстановить прежний ритм сексуальных отношений. Если кому-нибудь из вас не удастся набрать достаточное число баллов по этим вопросам, то у вас, возможно, несходство уровней полового влечения (смотрите раздел «КАК ОТНОСИТЬСЯ К РАСХОЖДЕНИЯМ В ПОЛОВОМ ВЛЕЧЕНИИ»). Но это может быть и просто из-за того, что вы перестали уделять сексу то внимание, которого он заслуживает.

### *Вопрос 2 — о половой привлекательности.*

Для привлекательности нет никакого реального объяснения, и, конечно, заменить ее ничем нельзя. Находить партнершу привлекательной — один из важнейших факторов, определяющих удовлетворенность половой жизнью. Вы не можете создать сексуальный образ, если его нет, но если он есть, необходимо поддерживать его, не принимая друг друга как что-то данное раз и навсегда и стараясь сохранять привлекательность для партнера.

### *Вопросы 3-6 — о согласовании половой отзывчивости.*

По традиции секс предлагает мужчина, а женщина либо принимает, либо отвергает его, так что обычно мужчина определяет частоту секса пары. Пары, вероятно, наиболее счастливы и чаще занимаются любовью, если оба партнера чувствуют себя равно свободными предложить секс или отказать в нем. Если вы равноправны в этих отношениях, то вряд ли вы будете чувствовать себя огорченным и отвергнутым, если вы хотите секса, а ваша партнерша нет, или почувствуете себя виновным, если она хочет этого, а вы нет. Не принуждение, а взаимное желание определит частоту секса.

### *Вопросы 7-10, 14 и 16 — о вашей половой совместимости.*

Как и в большинстве других областей вашей совместной жизни, чем больше схожи ваши половые симпатии и антипатии, тем меньше между вами будет разногласий. Если кто-то из вас набрал мало баллов в этом разделе, то вы найдете помощь в разделах «РАЗНООБРАЗЬТЕ СЕКСУАЛЬНЫЙ РЕПЕРТУАР» и «НАДО ПОНИМАТЬ ЧУВСТВА ЖЕНЩИНЫ».

### *Вопросы 11-13 — об особых половых проблемах.*

Такие проблемы обязательно скажутся на качестве ваших половых отношений. Если это ваша проблема, то поможет соответствующая коррекция. Если это — проблема партнерши, вам полезно будет прочитать вместе раздел «Женский оргазм».

### *Вопрос 15 — о неверности.*

Это скорее признак неудовлетворенности вашими отношениями, нежели причина ее. Раздел «НЕВЕРНОСТЬ» предлагает способы свести к минимуму почти неизбежный ущерб, причиненный вашим отношениям неверностью.

### *Вопросы 17-20 — о половом саботаже.*

Если в ответах вы набрали малое число баллов, это свидетельствует о том, что секс стал орудием в борьбе друг против друга вместо того, чтобы быть источником взаимного удовольствия. Вы можете использовать отказ в сексе в качестве наказания, чтобы продлить ссору или свести былые счеты. Вы можете отказать, чтобы заставить вашу партнершу почувствовать себя виноватой, потому что она постоянно предлагает заняться любовью, когда нет для этого возможности или когда это неудобно. Если вы считаете, что сократили вашу половую жизнь до минимума подобным саботажем, то наверняка в ваших отношениях есть значительно большая трещина, чем секс. Ваши ответы о совместимости на предыдущий вопросник могут помочь вам обнаружить причины этой проблемы.

# ЧТО СЛУЧИЛОСЬ С ВАШИМИ ОТНОШЕНИЯМИ

Между вами самые большие проблемы создает именно секс?

Главная проблема — несходство уровней полового влечения настолько, что вы хотите секса гораздо чаще (или реже), чем ваша партнерша?

Смотрите раздел «КАК ОТНОСИТЬСЯ К РАСХОЖДЕНИЯМ В ПОЛОВОМ ВЛЕЧЕНИИ».

Ваша партнерша кажется незаинтересованной в сексе, затрудняя ваши старания возбудить ее?

Смотрите раздел «Женщина и половое удовлетворение».

Смотрите раздел «Женский оргазм».

Вы обеспокоены, потому что ваша партнерша с трудом или нечасто достигает оргазма?

Ваша половая жизнь временно неудовлетворительна потому, что секс болезнен для вашей партнерши?

Смотрите раздел «Болезненный половой акт».

Ваша партнерша, похоже, питает сильную неприязнь к сексу или испытывает страх перед ним?

Она считает себя «слишком маленькой», в связи с чем ее влагалище сжимается и сношение затрудняется или не удается?

Скованность вашей партнерши в сексе может происходить от воспитания, которое заставляет ее считать секс «грязным» или дурным действием. Если вам удастся побудить ее говорить о своих чувствах, то вы, возможно, поймете, что она ощущает и даже сможете помочь ей развить более положительное отношение к сексу.

Смотрите раздел «Боязнь проникновения».

↓

Ваша проблема — разница в сексуальных вкусах. То, что вы любите делать, ваша партнерша рассматривает как извращение (или наоборот)?

→ Смотрите раздел «**Столкновение сексуальных вкусов**».

↓

Вы считаете отношения с вашей партнершей столь длительными, что секс стал предсказуем и скучен?

→ Смотрите раздел «**КАК ИЗБЕЖАТЬ СЕКСУАЛЬНОЙ СКУКИ**».

Ответьте на вопросник «**УДОВЛЕТВОРЕННЫ ЛИ ВЫ СЕКСУАЛЬНО**». Этот раздел может выявить другие области несовместимости или особые проблемы, делающие ваши отношения неудовлетворительными.

Часто ли ревность вызывает размолвки между вами?

→ Есть ли в действительности для этого основания? Были ли вы или (насколько вам известно) ваша партнерша неверны?

→ Смотрите раздел «**НЕВЕРНОСТЬ**».

Смотрите раздел «**РЕВНОСТЬ**».

## ЗНАКИ ОПАСНОСТИ

Ниже приведены наиболее частые симптомы, приводящие отношения к серьезным испытаниям. Если какой-нибудь из них применим к вам, ответьте на вопросник «**СОВМЕСТИМОСТЬ**» и «**УДОВЛЕТВОРЕННЫ ЛИ ВЫ СЕКСУАЛЬНО**», и вы найдете возможные причины напряженности между вами:

- Частые споры по пустякам.
- Апатия и скука.
- Потеря сексуального интереса.
- Неумение одного или обоих партнеров слушать и понимать жалобы другого.

Смотрите вопросник «**СОВМЕСТИМОСТЬ**», исследующий некоторые из наиболее частых причин затруднений в совместном проживании пары.

# НАУЧИТЕСЬ ОБЩАТЬСЯ

Общая беседа о сексе интересует почти каждого человека, но немногие соглашаются обсуждать личную реакцию и свои сексуальные пристрастия. Делясь с партнершей своими интимными мыслями и чувствами, мужчина приоткрывает дверь в интимные уголки своей души, и это у многих порождает необоснованное беспокойство.

## Поговорите о сексе

Жесты, объятия в соответствующем месте и в подходящий момент могут сообщить о многом, но без слов они могут быть неправильно поняты. Не ждите, что ваша партнерша прочтет ваши мысли, не заблуждайтесь, думая, что если она дорожит вами, то сама догадается, чего вы хотите. Лучше всего поговорить напрямую и выяснить, чего вам обоим недостает в ваших отношениях.

Новые отношения, возможно, помогут вам начать обсуждать свои пристрастия. Постарайтесь, чтобы ваша партнерша рассказала о своих пристрастиях, как только вы начнете половое общение. Гораздо проще откровенно поговорить с человеком, которого вы еще не знаете достаточно хорошо, чем прервать рутину и начать говорить с постоянной подругой, с которой вам прежде всегда было трудно разговаривать о сексе.

Общайтесь искренне, будьте предельно конкретны. Не говорите: «Ну как? Тебе понравилось?» Скажите: «Я правильно надавливал?», или «Я тебя в нужных местах касался?» или «Я действовал не слишком быстро для тебя?» Тут же скажите о своих желаниях, что бы вам хотелось или от чего бы вы отказались. Если вы попробуете сами угадать склонности и антипатии вашей партнерши и вести себя так, как, по вашему мнению, ей нравится, то можете промахнуться. А если вы оба будете играть в эту игру, то ни одному из вас, по всей вероятности, не удастся получить то, чего вы хотите. Будьте откровенны и побуждайте женщину быть такой же.

## Успокойте свою партнершу

Успокаивайте и подбадривайте ее всякий раз, когда можете. Вероятно, лучше (по крайней мере до тех пор, пока вы уверены в отношениях) подчеркнуть то, что вам нравится, нежели жаловаться на то, что вам не нравится. Скажите: «Это восхитительно!» вместо «Мне не очень-то нравится то, что ты сейчас делаешь!». Комментарии, которые начинаются со

слов «Ты никогда...» или «Вечно ты...», выражают критику способностей партнерши в постели и обычно способствуют возникновению напряжения.

Вы должны быть особенно тактичны, если хотите затронуть тему, которая явно щекотлива, например тему личной гигиены. Один из подходов состоит в том, чтобы предположить, будто эта проблема есть и у вас. Например, попросите ее проверить ваше дыхание и сказать вам, хорошее оно или есть неприятный запах. Затем будет естественно проделывать то же самое вам. Или скажите женщине, что вы пару дней не принимали ванну и предложите вместе принять душ перед тем, как ложиться в постель.

Если вы будете требовать полной откровенности сразу, то можете отпугнуть вашу партнершу, не готовую к этому. Никогда не задавайте вопроса, на который вы сами не желали бы ответить, или который сильно смутит вашу партнершу.

## Говорите вовремя

Большинству мужчин легче начать разговор о сексе во время интимной близости. Попытайтесь давать высокие оценки вашей партнерше, показывая, что именно вам нравится, от чего вы получаете удовольствие. Попробуйте быть ненавязчиво любознательным, пытливым. Спросите вашу партнершу: «Тебе это нравится?» или «Мне так же продолжать?». Дайте ей почувствовать, что вы примете во внимание любое замечание, которое она сделает. В то же время по ходу дела указывайте ваши собственные пристрастия.

Некоторым мужчинам проще говорить о сексуальных пристрастиях в другое время. Это происходит при долговременных отношениях, в которых партнеры не имели привычки говорить о сексе. Попробуйте затронуть эту тему в нейтральной ситуации — за бокалом вина или во время еды, например, когда вы оба чувствуете себя уютно и расслабленно. Подойдите к этой теме косвенно, через прочитанное в книге или увиденное по телевизору либо сославшись на опыт друга.

## Вновь пережить приятные ощущения

Обычно гораздо проще говорить о прошлом опыте, нежели о сегодняшнем дне. Если вам хотелось бы повторить определенную сексуальную активность, которая вам когда-то обоим понравилась, скажите об этом женщи-



не, вызывая приятные воспоминания, это может привести партнершу на мысль, что вы делаете это снова. Хорошо бы сказать заранее, что вы собираетесь сделать. Продумайте формулировки и произнесите их громко наедине с собой. Это повысит вашу уверенность в себе, когда вы начнете обсуждать тему секса с вашей партнершей.

### **Сказать «нет»**

Для большинства мужчин одна из самых трудных проблем общения состоит в неумении сказать партнерше, что он просто не настроен на секс, сказать так, чтобы она не почувствовала себя отвергнутой. Без сомнения, вы сами знаете, как горько чувствовать себя задетым и отвергнутым, получив отказ в сексе. Важно научиться отклонять предложение, не отвергая при этом самого человека. Например, можно сказать: «Я бы хотел сесть и немного поговорить, но, ты знаешь, на секс я что-то сегодня не настроен». Вы можете мягко отклонить предложение, сказав: «Давай просто поласкаем друг друга?»

Многие пары, которым трудно высказаться прямо, принимают условную систему для того, чтобы выразить готовность к сексу. Вы можете договориться о шкале баллов от 0 до 10, например. Если кто-нибудь из вас скажет: «Извини, но я сегодня на нуле», то другой будет знать о полной незаинтересованности партнера. Баллы 3 или 4 означают «Возможно, у меня получится, если ты действительно очень этого хочешь». Вы можете избрать систему, основанную на аппетите, начинающуюся с фразы: «Я мог бы съесть целую лошадь» и заканчивающуюся фразой: «Все, что мне нужно, — это чашка черного кофе». Условная система предотвращает развитие «тяжелых» ситуаций, отягощенных недопониманием. Становится ясно, что вы говорите просто о временном настроении. Условная система баллов, в частности, помогает маневрировать. Если один из вас называет 8 баллов, а другой показывает лишь искорку интереса, назвав 3, то человек с более низким результатом может сделать дополнительное усилие ради более сильно возбужденного партнера.

### **Умение понимать несловесные знаки, намеки, сигналы**

Обращайте особое внимание на действия вашей партнерши во время интимных встреч. Вы можете заметить, что когда она подчеркивает, выделяет какой-нибудь жест, то хочет насладиться тем же самым. Такие несловесные намеки — простейший способ для некоторых людей дать знать их партнерам о своих сексуальных предпочтениях. Если она с удо-

вольствием сосет ваши соски или ласкает ваши половые органы или анус, то она, вполне возможно, будет довольна, если вы ей ответите тем же.

### **Как справиться с раздражением**

Гнев и хороший секс почти всегда несовместимы. В любых отношениях, особенно в долговременных, ссоры и размолвки следует устранять по мере их возникновения, а не оставлять на потом. Подавляемое недовольство усугубляет сексуальные проблемы, делает их трудно разрешимыми. Для любой пары, особенно для пар с сексуальными проблемами, которые они пытаются преодолеть, важно уметь справляться с гневом. Случайные неприятные эпизоды могут возникнуть практически в любом партнерстве, но их можно устранить без затяжного чувства горечи, если партнеры смогут безотлагательно обсудить действительную причину затруднения. Вот несколько советов для осознанного подхода к подобным ситуациям:

- Конкретно скажите вашей партнерше, что именно вас огорчило, и сделайте это своевременно, а не неделю спустя.
- Говорите о собственных чувствах, а не о поведении партнерши. Скажите: «Возможно, я не должен был огорчаться, когда..., а я вот огорчаюсь». Не говорите: «Ты такая эгоистка, вечно ты не...».
- Придерживайтесь какого-нибудь одного вопроса и решите его. Не используйте сегодняшний случай для того, чтобы взять реванш за все бывшие обиды.
- Осуществляйте самоконтроль, как бы вы ни были раздражены. Доводы не должны быть унижающими или разрушительными. Если вы так разгневаны, что готовы накричать на вашу партнершу или ударить ее, подождите, пока уляжется ваша ярость, а потом беритесь за решение вопроса.
- Не предпринимайте ранящих атак на физические или умственные недостатки друг друга, так как это обычно не забывается и не прощается.
- В тот момент, когда спор, похоже, начинает превращаться в разрушительную битву, бросьте спорить и предложите решить проблемы позже, когда вы оба успокоитесь.
- Миритесь до постели или как только вы легли в постель, но никогда не пытайтесь использовать секс для того, чтобы помириться после драки. Это прямо выводит из себя большинство женщин, и потом требуется много времени, чтобы размолвка забылась.

# КАК ОТНОСИТЬСЯ К РАСХОЖДЕНИЯМ В ПОЛОВОМ ВЛЕЧЕНИИ

Обычно пары интересуются, как часто им следует заниматься сексом, не желая никак отстать от среднестатистического числа — около 2-5 раз в неделю. Ориентироваться на средние величины нет смысла, потому что любовью следует заниматься так часто или так редко, как вы оба того хотите.

Широко распространен идеальный образ «мачо» — мужчины-самца, который всегда должен интересоваться сексом и быть готовым к нему в любой момент. Соответственно если секс никогда не был для вас важен или если вы неожиданно обнаружите, что половое влечение у вас выражено слабее, чем обычно, то у вас могут появиться сомнения в своих мужских качествах.

Некоторые мужчины даже верят в старый миф, поддерживаемый спортивными тренерами, суть которого заключается в том, что сексуальное воздержание волшебным образом расширяет возможности спортсмена, а «слишком много» секса ослабляет человека. Это не так. Никогда не поддавайтесь такому пониманию секса.

## Колебания сексуального «аппетита»

Как любой другой аппетит, ваши сексуальные потребности могут убывать, а различные факторы делают отсутствие желания совершенно естественным. Главная и решающая причина — ваше чувство к партнерше. Если вас больше к ней не влечет или ваши отношения омрачены гневом или обидой, то ваше половое влечение, вероятно, будет слабым или даже исчезнет.

Например, во время депрессии вы также мало будете интересоваться сексом. Ваше половое влечение будет естественно убывать, когда вы физически больны, и несколько снизится также в пожилом возрасте.

## Торможения разного рода и ваше половое влечение

Если у вас всегда было слабое половое влечение, то возможно, что причина этого — ваше воспитание или травмирующее переживание, связанное с сексом, когда вы были молоды, в связи с чем вы всегда подавляли эту часть ваших чувств и даже вообще избегали секса. Если это так, то вам следует обратиться к разделу «КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СКОВАННОСТЬ».

Высокое или низкое половое влечение становится проблемой только тогда, когда оно очень отличается от влечения вашей партнерши. Эта трудность, вероятно, становится более серьезной, если ваше собственное влечение гораздо ниже, чем у вашей партнерши, — частично из-за всеобщего убеждения, что начинать секс следует мужчинам, и частично потому, что женщине проще, чем мужчине, осуществить половой акт, не будучи возбужденной.

## Как справиться с расхождением уровней полового влечения

Несходство уровней полового влечения не обязательно означает, что один из вас постоянно расстроен. Ниже перечислены некоторые из наиболее эффективных способов, с помощью которых вы можете поддерживать близкие половые отношения и оставаться любящими, когда половой акт повторяется не так часто, как бы этого желал более сексуальный партнер.

---

Помните, что секс не обязательно включает половой акт. Даже если вы сами не возбуждены, вы можете использовать мануальную или оральную стимуляцию, чтобы удовлетворить вашу партнершу (смотрите раздел «ТЕХНИКА СТИМУЛЯЦИИ») или снять сексуальное возбуждение искусственными ласками (смотрите раздел «НАУЧИТЕСЬ РАЗДЕЛЯТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ»).

---

Многие мужчины считают, что желание должно быть спонтанным, что им не нужна прямая стимуляция для возбуждения. Совсем по-другому обстоят дела в пожилом возрасте. В связи с этим пусть вас возбуждает партнерша.

---

Используйте психостимуляцию: эротические книги, журналы, видеофильмы или собственное воображение.

---

□ Если вы оба допускаете, что когда один партнер мастурбирует, а другой, не желая полового акта, поддерживает с ним при этом телесный контакт и считает, что все в порядке, — это, конечно, позволит достичь как удовлетворения, так и близости, однако помните, что этот способ не дает решения на все случаи жизни.

---

□ Если у вас пониженное влечение, то, мастурбируя в одиночестве, попытайтесь вызвать в воображении образ вашей партнерши, чтобы она стала ассоциироваться с вашим половым возбуждением. Начните с ваших любимых сексуальных фантазий, какими бы они ни были, и постепенно вводите в

них образ вашей партнерши по мере вашего возбуждения, чтобы она в конечном счете стала основным стимулом.

---

□ Не подавляйте своего желания просто приласкать партнершу, особенно если отсутствие у вас интереса к частым половым актам стало темой для обсуждения с ней. У вас может возникнуть соблазн избегать телесного контакта из-за боязни, что она истолкует такое проявление привязанности как сексуальную инициативу, но если вы поддадитесь такому соблазну, женщина будет чувствовать себя эмоционально и физически отвергнутой.

# НАДО ПОНИМАТЬ ЧУВСТВА ЖЕНЩИНЫ

В интимных отношениях одну из главнейших ролей играет умение мужчины понять чувства женщины, определить, настроена ли она на секс и искренне ли отвечает на него, и уметь взглянуть на половые отношения с ее точки зрения. Секс — интимная сфера нашей жизни, и большинство мужчин склонны принимать проблемы своей партнерши очень индивидуально. Например, если у вас временная проблема с эрекцией, потому что вы устали или озабочены, то партнерша, если только она не понимает вас без слов, может нуждаться в уверениях, что отсутствие реакции вашего тела — это не ее вина и не имеет ничего общего с вашими чувствами к ней. Справедливо будет и обратное явление: вы будете сочувствовать и, возможно, поможете женщине в решении ее проблем, если поймете, что затруднение с ее стороны возникло не от ее неприязни к вам. (Временами какая-нибудь проблема будет, конечно, вызвана и чувствами, и все равно важно, чтобы вы это понимали.)

## **Женщина и половое удовлетворение**

Отсутствие сопереживания у людей разного пола часто является результатом весьма различных понятий о сексе мужчин и женщин. Для большинства мужчин полностью удовлетворительный секс означает эрекцию и оргазм, в то время как женщины более высоко ценят ощущение близости и нежность, для них это так же важно, как и половое возбуждение. Не зная этого, мужчина очень часто достигает своих сексуальных целей, вообще не идя навстречу действительным желаниям своей партнерши. Эта разница восприятия существенно сказывается на других аспектах отношений и подробно рассматривается в разделе **«Как стать хорошим любовником»**. Раздел объясняет, почему, например, моногамия гораздо больше значит для женщин, чем для мужчин. Для женщины случайная сексуальная встреча может означать потенциальное эмоциональное увлечение и, стало быть, угрожать ее отношениям с основным партнером. Когда у женщины есть секс «на стороне», она, скорее, ищет какие-то особые отношения, нежели просто стремится к разнообразию. Вам будет трудно убедить партнершу, что ваша неверность — это случайная сексуальная интрижка и не более того, потому что

для нее эмоциональная увлеченность — очень важный компонент секса.

## **Что такое фригидность**

Термин «фригидность» со временем приобрел уничижительный оттенок. Он предполагает, что фригидная женщина не любит не только секс, но и вообще мужчин. Говорить о фригидности женщины — легкий способ самозащиты для мужчины, которому не удалось заинтересовать или возбудить женщину, он просто решает, что она «фригидна» и, таким образом, сваливает вину на нее.

Термин «фригидность» отличается описательной несправедливостью, но он к тому же еще и неточен, так как не делает различия между многочисленными сексуальными проблемами, которые могут стоять перед женщиной. Например, женщина может временно не испытывать интереса к сексу, поэтому она не скоро входит в возбужденное состояние. Она может получать удовольствие от секса, но редко достигать оргазма, или может так сильно бояться проникновения, что половой акт становится невозможным. Крайне редко эта проблема возникает от полного отвращения к сексу — от эмоциональной холодности, которая подразумевается под словом «фригидность». Подобная проблема может быть сильно преувеличена или остаться нерешенной только потому, что партнер мало знает о различиях женской и мужской сексуальности.

## **Необходимость возбуждения женщины**

Основное различие между женщиной, сексуально не возбужденной, и мужчиной, у которого существует проблема эрекции, состоит в том, что невозбужденная женщина может позволить мужчине совершить с ней половой акт, а мужчина не может осуществить половой акт без того возбуждения, которое вызывает эрекцию. Однако для женщины, не приведенной в состояние полового возбуждения, сношение не будет приятным и даже может оказаться болезненным, потому что ее влагалище не увлажнится смазкой. Если половой акт все же будет ей навязан, она почти обязательно будет чувствовать, что ее просто использовали.

Очень часто, даже если ваша партнерша вначале кажется не заинтересованной в сексе, вы постепенно сможете привести ее в состояние полового возбуждения, но может случиться, что она так и останется безразличной. Сексуальная отзывчивость женщины (как и мужчины) в разное время бывает различной. Многие женщины считают, что их половое желание находится в апогее, например, во время менструации. Несмотря на широко распространенное мнение, половой акт в это время безвреден. Ваша партнерша может спокойно применить колпачок (диафрагму), если она этим пользуется при очень обильной менструации, а полотенце в постели впитает любые выделения. Много из того, что влияет на ваш собственный интерес или способность к эрекции, также будет сказываться на состоянии вашей партнерши. Сюда входят физическое заболевание и эмоциональное состояние, спиртное и лекарства (смотрите проблемные карты «ОТСУТСТВИЕ ИНТЕРЕСА» и «ПРОБЛЕМЫ С ЭРЕКЦИЕЙ»). Ниже приводятся факторы, влияющие на половое возбуждение женщины, о которых должны знать вы и ваша партнерша.

□ Недостаточная стимуляция — это самая очевидная причина, когда женщина не может прийти в состояние полового возбуждения. Если вы слишком торопитесь совершить половой акт, то вы, возможно, недостаточно стимулируете тело, груди и половые органы вашей партнерши, в чем она нуждается, чтобы прийти в возбужденное состояние. Когда женщина возбуждена, у нее поднимаются соски, половые губы и «капюшон» ее клитора набухают, влагалище увлажняется, а когда она достигнет полного возбуждения, набухает и расширяется нижняя часть влагалища.

□ Боязнь забеременеть может уменьшить сексуальное желание женщины. Этот страх можно ослабить, пользуясь противозачаточными средствами, которые вы оба считаете надежными (смотрите раздел «ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫЕ СРЕДСТВА»).

□ Отрицательные чувства к партнеру сильно воздействуют на сексуальную отзывчивость женщины. Большинству женщин для того, чтобы прийти в состояние полового возбуждения, требуется эмоциональная близость к партнеру, а гнев, обида или незабытая ссора обычно делают женщину гораздо менее отзывчивой.

□ Усталость часто ведет к потере сексуального интереса. Женщина, которая обременена заботами о доме, детях и к тому же обязанностями по работе, может просто не иметь доста-

точно времени и энергии для полноценного секса.

□ Боль во время полового акта неизбежно гасит предвкушение женщиной удовольствия от секса (смотрите раздел «**Болезненный половой акт**»).

□ Не проглядите такую ситуацию: если у вашей партнерши отсутствует интерес, особенно если это устойчивое состояние, то это, возможно, является отражением вашей собственной проблемы. Если секс никогда не был по-настоящему удовлетворительным для нее, то, возможно, вы слишком быстро испытываете оргазм, а потом засыпаете, и ее разочарование постепенно перешло в отсутствие интереса.

## Женский оргазм

И мужчин, и женщин иногда приводят в замешательство проблемы женского оргазма. Ваша партнерша может беспокоиться по поводу того, способна ли она вообще его испытывать, и является ли то, что она чувствует, оргазмом. Вы можете подумать, что это ваша вина, а она может считать, что это ее неудача. То, что должно быть источником удовольствия, легко и часто необоснованно становится причиной беспокойства. Ниже приводятся сведения о женском оргазме, которые могут помочь как вам, так и вашей партнерше, если у вас есть проблемы в этой области.

□ Женский оргазм — это серия сильных пульсирующих сокращений влагалища. Немногие женщины достигают оргазма только при введении полового члена. Женщине трудно получить оргазм во время полового акта, если она не была полностью возбуждена путем стимуляции клитора.

□ Сила оргазма и легкость его достижения у разных женщин разные, время от времени они меняются у одной и той же женщины. Ваша партнерша может испытать ощущения гораздо более интенсивные, чем обычно, в некоторые периоды менструального цикла или в определенных позах.

□ Оргазм не является необходимым для полового удовлетворения женщины. Иногда или даже всегда ваша партнерша может чувствовать себя счастливой и расслабленной после секса, не достигнув оргазма. Если с вашей партнершей так бывает, то не стоит беспокоиться.

□ Если ваша партнерша до сих пор мало занималась сексом, то она могла раньше не достигать оргазма. Большинству женщин приходится учиться испытывать оргазм, больше расслабляясь и обретая веру в собственную сексуальность.

□ Женщина нуждается в постоянной стимуляции для того, чтобы достичь оргазма, и как бы она ни была к нему близка, приятные ощущения исчезнут, если вы перестанете ее стимулировать.

□ Женщины обычно считают, что легче всего достигнуть оргазма (и он будет более интенсивным) путем мастурбации. Для знаменитого «Отчета» Хайт о женской сексуальности было опрошено много женщин, которые сказали, что хотя мастурбация приводит к более яркому оргазму, но они чувствовали «пустоту во влагалище», желание заполнить его половым членом для полного удовлетворения.

□ Если у мужчины после эякуляции наступает период невозбудимости, во время которого эрекция не достижима, как бы интенсивно его ни стимулировали, то женщины способны еще раз испытать оргазм, а иногда и не один раз, если их стимулировать через короткий промежуток времени после оргазма. Однако это не значит, что женщины обязательно хотят многочисленных оргазмов. Это также не значит, что вы должны быть сексуальным гигантом, чтобы удовлетворить вашу партнершу. Если она хочет иметь больше одного оргазма, то вы можете довести ее до первого оргазма, стимулируя рукой или языком, а потом совершить половой акт с одновременной ручной стимуляцией клитора или без нее в зависимости от того, насколько женщина возбуждена.

### **Помогите вашей партнерше достичь оргазма**

Стимуляция клитора → это ключ к оргазму женщины. Если ваша партнерша никогда не испытывала оргазма, поощряйте ее мастурбацию. Почти все женщины могут достичь оргазма путем мастурбации и таким образом научиться самым эффективным способам стимулировать клитор. Потом вы сможете применять эти способы, когда будете совершать с ней половой акт. Однако еще более вероятно, что она сможет достичь оргазма при мастурбации, но ей будет труднее или даже совсем не удастся сделать то же во время полового акта. Вероятно, один из предлагаемых ниже приемов сможет ей помочь. Какой бы метод вы ни избрали, сначала убедитесь, что она достаточно возбуждена, и только потом проникайте в нее.

### **Минимальное введение**

В позе «мужчина сверху» поднимитесь на руках и самым кончиком вашего полового члена совершайте движения внутрь и наружу ме-

жду ее половыми губами, чтобы возникло заметное напряжение в них. Этот прием, вероятно, не даст вам самому достаточной стимуляции, но если вы примените его в промежутках между глубокими толчками, то можете очень взволновать вашу партнершу.

### **Максимальное извлечение**

Выводите ваш половой член насколько возможно далеко после каждого толчка. Это очень положительно воспринимается большинством женщин, потому что создает те же ощущения, что и описанный выше прием, способствующий напряжению половых губ и стимуляции очень чувствительного входа во влагалище.

### **Имитация некоторых стереотипов мастурбации**

Если ваша партнерша при мастурбации обычно держит ноги сжатыми, примите для полового акта такую позу, которая ей это позволит. Если она при этом разводит ноги, то примите соответствующее положение, чтобы она почувствовала себя так же расслабленно (смотрите раздел «СЕКСУАЛЬНЫЕ ПОЗЫ»).

### **Двойная стимуляция**

Выбирайте такую позу для полового акта, в которой вы легко можете достать рукой до клитора вашей партнерши (смотрите раздел «СЕКСУАЛЬНЫЕ ПОЗЫ»), чтобы иметь возможность дать ей дополнительную стимуляцию рукой. Предложите ей стимулировать клитор ее собственной рукой, пока ваш половой член находится внутри нее.

### **Как избавиться от страха «недопоказать результаты»**

Подобно мужчинам, женщины иногда считают, что их сексуальные качества затормаживаются тревогой, страхом. Может быть, партнерша так концентрирует внимание на желании вам понравиться или на мысли, что заставляет вас быть нетерпеливым из-за ее неумения кончить достаточно быстро, что не может полностью насладиться собственными ощущениями. Постарайтесь, чтобы она забыла о стремлении во что бы то ни стало показать качество и просто получала удовольствие от своих ощущений.

### **Боязнь проникновения**

Иногда женщина так сильно боится введения полового члена или даже прикосновения к ее половым органам, что реагирует на каждый

сексуальный стимул не поддающимся контролю автоматическим сжатием мышц, окружающих вход во влагалище. Это, конечно, делает проникновение невозможным. Часто эта проблема возникает после болезненного или психотравмирующего полового акта, хотя она может быть и результатом слишком строгого воспитания, оставившего женщину наедине с безотчетным страхом перед сексом. В ряде случаев имеет место болезненное расстройство, известное под названием «вагинизм». Поэтому женщине при наличии подобных явлений имеет смысл обратиться к врачу. Эта трудность почти всегда смягчается при терпеливом отношении любящего партнера. Приводимая ниже программа упражнений поможет вам.

**1** Убедите вашу партнершу, что ее опасения насчет слишком маленького влагалища — плод ее воображения и не основаны на фактах. Объясните ей, что влагалище очень растяжимо, через него может пройти ребенок, и ваш половой член войдет туда с легкостью.

**2** Поощряйте партнершу к изучению области своего влагалища с помощью зеркала, чтобы она точно знала, как оно устроено.

**3** Первая стадия будет самой сложной, но как только она удастся, все остальное пойдет легче. Женщине следует самой ввести кончик хорошо смазанного пальца до второй фаланги себе во влагалище. Вначале она, вероятно, сможет только прикоснуться к входу, но важно, чтобы при каждой попытке она вводила палец хотя бы немного больше. Когда она почувствует, что ее влагалищные мышцы напрягаются, ей следует немедленно сделать паузу, намеренно еще больше напрячь их вокруг своего пальца, и потом расслабить. Повторив это упражнение несколько раз, она начнет чувствовать, что контролирует свои влагалищные мышцы.

**4** Когда она довольно свободно сможет ввести один палец на всю глубину влагалища, ей следует попытаться сделать это двумя пальцами.

**5** Теперь ей надо довериться вам, чтобы вы могли ввести ваш палец (после того как вы убедитесь, что у вас нет острых ногтей) таким же способом. Попросите ее расслабиться и сжать мышцы вокруг пальца.

**6** После нескольких месяцев упражнений с использованием сначала ее пальцев, а потом ваших она должна быть готова попробовать половой акт. Важно вначале добиться достаточного возбуждения партнерши (пусть она использует дополнительную смазку, если это необходимо) и дать ей принять позу «женщина наверху», чтобы она могла спуститься сверху на ваш половой член так нежно и так медленно, как ей это нравится. Сначала не надо толкать, дайте ей просто привыкнуть к ощущениям, вызванным присутствием полового члена в ее влагалище.

Выполняя эти упражнения, вы должны помнить, что она трудится, чтобы преодолеть глубокий страх, и что это не имеет ничего общего с ее чувствами к вам, а связано только с половым актом. Поймите, что она так же разочарована реакцией своего тела, как и вы, пока эта реакция так дико противоречит ее желаниям.

### **Болезненный половой акт**

Секс редко бывает болезнен для мужчин (смотрите раздел «БОЛЕЗНЕННЫЕ СНОШЕНИЯ»), но при некоторых довольно распространенных условиях женщина во время полового акта может ощутить боль. Если у вашей партнерши есть такая проблема, предложите ей сходить к врачу и подождите, пока все исправится, а потом можете возобновить ваши отношения.

Болезненный половой акт обычно вызывается одним или несколькими из следующих факторов:

- Инфекция влагалища или мочевого пузыря (самая распространенная причина).
- Аллергическая реакция на дезодоранты, мыло или добавки в воду для ванны.
- Глубокие толчки половым членом при эндометрите (воспаление слизистой).
- Давление на яичник из-за аномального положения матки (редко и болезненно только в некоторых позах).

Боль бывает при половом акте после родов, особенно если есть рубцы от эпизиотомии. Это также может быть результатом отсутствия влагалищной смазки, обычно из-за того, что женщина недостаточно возбуждена или из-за изменений во влагалище, вызванных старением (смотрите ниже).

## Секс и возраст

Многие женщины находят, что их половое влечение усиливается после 35—40 лет. Менопауза (обычно между 45 и 55 годами) — знак окончания детородного периода женщины — не всегда и даже редко становится периодом окончания ее сексуальной активности. Иногда после менопаузы стенки влагалища делаются тоньше, а количество смазки уменьшается, что может сделать половой акт болезненным.

Если эта проблема возникла у вашей партнерши, то врач может предложить ей лечение гормонами, но может оказаться достаточной смазка водой или слюной. Помогает и активная половая жизнь, потому что она усиливает приток крови к влагалищу и помогает задерживать возрастные изменения. Ваша партнерша, как и вы, будет, вероятно, с возрастом медленнее приходить в возбужденное состояние. Секс, возможно, станет в большей мере предлогом для расслабления с установкой на интимность и комфорт любовных отношений, чем для достижения оргазма.

## Столкновение сексуальных вкусов

Различные виды активности разнообразят и стимулируют интимную жизнь. Если они нравятся вам обоим, то могут увеличить ваше удовольствие, а также укрепить взаимные сексуальные узы. Однако если один партнер получает от чего-либо удовольствие, а другой нет или если какой-либо вид активности становится настолько важным для одного из вас, что заменяет собой обычную сексуальность, а не просто усиливает ее, то неизбежно возникает конфликт интересов. Это бывает нередко, так как вкусы мужчин и женщин часто весьма различны.

По поводу нестандартных или неизвестных сексуальных практик существует три главных правила:

- Делайте только то, что нравится вам обоим.

- Не делайте того, что причиняет страдание вашему партнеру (партнерше).
- 

- Не оказывайте давления на партнершу, чтобы она сделала то, что она, очевидно, делать не хочет.

## Фетишизм

Некоторая доля фетишизма, например, пристрастие к женщинам в ажурных чулках или в нарядном нижнем белье, свойственна большинству мужчин. Предметы-фетиши, такие как упомянутая одежда, могут усилить сексуальное волнение, но большинство мужчин не зависят от них, приходят в возбуждение и без этого. Убежденному фетишисту нужен особый предмет или определенные обстоятельства, чтобы прийти в состояние возбуждения. Для крайнего фетишиста бывает достаточно резиновых, кожаных или пластмассовых деталей туалета, чтобы возбудиться и почувствовать оргазм. В таких случаях фетиш вытесняет партнершу, полностью ее заменяя.

Фетишизм редко бывает у женщин, поэтому вряд ли вы найдете партнершу, которая на самом деле разделяет ваши вкусы. Вы вполне можете найти женщину, способную симпатизировать вашим пристрастиям, если они относятся к ней, и она, вероятно, примет как должное, что вас возбуждает ее одежда. Однако это может серьезно осложнить ваши отношения, если вы достигаете эрекции только при условии определенной одежды на партнерше, и ваша половая жизнь, без сомнения, пострадает, если фетишизм будет подменой секса, а не средством его усиления.

У некоторых мужчин есть особый фетиш: они приходят в возбуждение, надевая женскую одежду. Эта практика, известная под названием фетишистского трансвестизма, и ее влияние на взаимоотношения рассматриваются подробно в разделе «Трансвестизм».



# КАК ИЗБЕГАТЬ СЕКСУАЛЬНОЙ СКУКИ

Многие пары рассматривают скуку как «Поправку-22» (имеется в виду роман Дж. Хеллера, широко известный за рубежом. — Прим. ред.) к своим отношениям. Рассуждение строится следующим образом: отношения имеют больше шансов на продолжение, если они моногамные, но секс с одной и той же партнершей на протяжении 30 и более лет, без сомнения, становится скучным, а скука, если она не только портит, но и разрушает радость отношений, может привести к неверности и вообще к разрыву отношений.

Если предположить, что секс без смены время от времени партнерши должен обязательно привести к скуке, то тем самым будет недооцениваться укрепляющая и усиливающая роль секса в долговременных отношениях и способность партнеров меняться и адаптироваться друг к другу с течением времени.

## **Неизбежность перемены**

Если от скуки можно избавиться, то избежать перемен нельзя. Страсть и пыл, характерные для первых месяцев любовного романа, действительно со временем проходят. Однако для большинства людей это с избытком компенсируется той простотой и комфортом, которые рождаются от общения и жизни рядом с подругой, чье тело стало знакомым и чьи сексуальные ритмы адаптировались и подстроились к ритмам супруга. Долговременные любовники знают нужды и пристрастия друг друга. Они выяснили, что им больше всего нравится делать вместе, принимают потребности друг друга и доверяют друг другу, поэтому им нет нужды беспокоиться о сексуальных показателях. Такие преимущества объясняют, почему многие пары после долгих лет совместной жизни все еще получают удовольствие от секса оба и почему у других дело идет даже лучше. Подобные вещи невозможны в новых отношениях, какими бы страстными они ни были.

## **Перемена отношения к сексу**

Итак, почему не все сложившиеся пары удовлетворены своей совместной жизнью? Первое, что надлежит помнить, — это то, что сексуальные ощущения остаются теми же самыми, меняется только наше отношение к ним. Второе: если вы хотите установить действительную причину вашей скуки, взгляните на

секс в более широком контексте вашей совместной жизни.

При угнетающей монотонности во всем или неприятных ощущениях от всего, что вы делаете вдвоем, нереалистично ждать, что с сексом будет что-то другое. В таких случаях скука в сексе — это часть гораздо более широкой проблемы. Секс не будет процветать без сохранения основных элементов взаимной привлекательности и привязанности. Если ваши отношения становятся монотонными, необходимо выявить причины, если требуется — обратиться к профессиональной помощи специалистов, с тем чтобы возобновить некоторые чувства друг к другу и оживить вашу интимную жизнь.

## **Боритесь со скукой в сексе**

Если в основном вы довольны вашей совместной жизнью, то вам тем более необходимо определить причину сексуальной усталости. Возможно, вы скучаете оттого, что секс стал слишком предсказуемым. Если в отношениях утвердилось рутинное и ваш сексуальный репертуар очень ограничен, то появление чувства однообразия не удивительно.

Если вам скучно, хотя вы всегда были новатором в сексе и исследовали всевозможные разновидности интимных отношений, то у вас, вероятно, имеется понятие о должном сексе. Прочтите раздел «**Принимайте сексуальную реальность**». Он поможет вам получить наибольшее удовольствие от существующих половых отношений.

## **Как преодолеть сексуальную рутину**

Ввести перемены в долговременную сексуальную рутину непросто. Если вы год за годом используете только «миссионерскую позу» и вдруг предложите вашей партнерше позу «женщина сверху», то для вас обоих это может показаться слишком революционным. Сначала нужно свыкнуться с самой мыслью о перемене, поскольку если вы оба принимаете как должное то, что всегда происходит, то все так и будет продолжаться. Затем вносите небольшие изменения в сексуальные отношения, например, время от времени оставляя свет, если вы обычно занимаетесь любовью в темноте. Раздел «**РАЗНООБРАЗЬТЕ СЕКСУАЛЬНЫЙ РЕПЕРТУАР**» предлагает различные перемены и описывает позы для по-

лового акта, которые могут быть вам незнакомыми.

Когда вы обсуждаете подобные перемены с вашей партнершей, будьте осторожны, чтобы ни в коем случае ей не показалось, что вы ее критикуете. Монотонность половых отношений, к которой вы привыкли, не является ошибкой исключительно одного из вас. Если вы никогда раньше не предлагали нарушить рутину, то ваша партнерша тоже этого не делала. Конечно, всегда проще принимать жизнь такой, какая она есть. Однако необходимо найти способы преодоления однообразия, чтобы сделать секс более приятным.

### **Выражайте свои потребности**

Ваши фантазии — хороший способ выяснить, какие виды сексуальной активности вы предпочитаете. Учтите все, что в предшествующем сексуальном опыте вам особенно нравилось. Хорошо вначале поговорить с партнершей о своем желании, чтобы у нее было время привыкнуть к новой мысли и, возможно, преодолеть некоторую заторможенность. Это особенно важно, если вы предлагаете нечто нетрадиционное.

Если вы хотите, чтобы партнерша что-то сделала для вас, нужно самому сделать это или нечто подобное для нее. Такое несловесное общение может быть очень полезным, если вам трудно говорить о ваших сексуальных желаниях. Если ваша партнерша упорно отказывается от мысли о переменах, не надо настаивать на своем, по крайней мере некоторое время. Следует убедить ее, что вам нравится секс с ней, вы цените ваши отношения, поэтому вам хочется сохранить былое настолько волнующим, насколько это возможно.

### **Принимайте сексуальную реальность**

Некоторые люди испытывают разочарование, потому что качества, которые они больше всего ценили на ранних стадиях своих отношений, — страсть, волнение, сила чувств — исчезают быстрее всего. Если признать это как неизбежность и научиться ценить то, что приходит на смену первых порывов, можно относиться к происходящему спокойнее, хотя в определенный период отношений это и может оказаться скучным.

Неудовлетворенность чаще всего возникает не потому, что все происходит не так, как прежде, а потому, что действительность не смогла удовлетворить ваши ожидания. Почти

всегда так бывает, когда надежды оказываются обманутыми, а ваши взгляды на секс были фантазией. Если вы постоянно тоскуете по экстазу, то простые радости жизни будут казаться вам заурядными.

### **Научитесь ценить настоящее**

Лекарство от укоренившейся скуки не следует искать в новых уровнях ощущений, например, в новых видах сексуальной активности, в эротических книгах или кинофильмах. Это может добавить пикантности, когда отношения немного застоялись, но только если использовать стимулы умеренно. Если относиться к этому как к последнему лекарству от скуки, преходящая новизна неизбежно приведет к очередному разочарованию. Вместо этого попытайтесь почувствовать по-другому то, что происходит сейчас. Ваше отношение к настоящему определит ваше будущее сексуальное счастье. Ниже приводится несколько советов по поводу того, как извлечь лучшее из того, что вам доступно в данный момент.

---

Изучите все хорошее в сексе с вашей партнершей. Это может не давать такого возбуждения, как прежде, но зато более надежно. Вы, вероятно, хорошо знаете реакции друг друга и те виды активности, которые вам больше всего нравятся. Вы достаточно расслабляетесь и можете продолжить занятия любовью гораздо проще, чем это могло бы быть в пылу новых отношений.

---

При половом акте сосредоточьтесь на физических ощущениях. Они такие же, как всегда, но если они кажутся менее интенсивными, то, вероятно, вы просто обращали на них меньше внимания. Чтобы определить источник и интенсивность боли, вы фокусируете на ней внимание. Тот же принцип справедлив и для удовольствия.

---

Живите в «сегодня» и в «сейчас», избегайте сравнений с прошлым опытом и не фантазируйте о том, что вы хотели бы иметь в будущем.

---

Вы не должны забывать, что секс — действие обоюдное. Вы будете получать обратный заряд от того удовольствия, которое вы даете партнерше, потому что чем больше она наслаждается сексом с вами, тем больше ей хочется понравиться вам, и т. д.

# НЕВЕРНОСТЬ

Серьезное приключение почти всегда требует сознательного решения независимо от того, насколько вы убедили себя, что оно спонтанно и неожиданно. Вы изменяете, потому что ваши отношения с постоянной партнершей не полностью вас устраивают, и вы надеетесь, будто приключение на стороне сможет удовлетворить какую-то вашу неутоленную потребность.

Случайные встречи часто бывают следствием беспринципности: иногда вы находите вдали от вашей партнерши и встречаете привлекательную женщину... Никогда не уступайте соблазну признаться в измене, исповедоваться. Если неверность не является симптомом какого-либо реального дефекта в ваших отношениях, то это ваша проблема, а не проблема вашей партнерши.

## Почему начинаются побочные романы

Если новый роман становится настолько серьезным, что вы подумываете о разрыве отношений с вашей постоянной партнершей, жизненно важно проанализировать причины такого поступка, чтобы не вступить в еще более неудовлетворительные отношения. Вот некоторые причины начинающихся романов:

□ *Потребность в сексуальном разнообразии или удовлетворении любопытства.* Это наиболее вероятные причины, если у вас было мало партнерш. Романы, основанные главным образом на сексуальной привлекательности, обычно коротки и не являются достаточной причиной для разрыва постоянных отношений.

□ *Возбуждение.* Это первостепенная причина для некоторых мужчин. Случайная встреча возбуждает гораздо сильнее, чем законные отношения, и мужчина порой готов разрушить налаженную жизнь из-за нового романа. Иногда благополучные отношения дают слишком малый стимул, а роман своей рискованностью заставляет вас чувствовать себя более полным жизненных сил.

□ *Сексуальная неудовлетворенность партнерши.* Побочный роман может обнаружить недостатки в сексе между вами и постоянной партнершей и даже помочь вам улучшить отношения. Однако роман может показаться слишком простым способом устранения проблемы вместо совершенствования отноше-

ний с вашей партнершей, и на этом пути вы можете в большей мере накапливать трудности, нежели их разрешать.

□ *Удовлетворение эмоциональной потребности.* К началу нового романа часто подталкивает желание чувствовать себя любимым новым.

□ *Ускорение кризиса при неудовлетворительных взаимоотношениях.* Это не обязательно означает, что вы имеете намерение сделать ваш роман долговременным. Подождите, пока буря уляжется, и вы поймете свои реальные чувства.

□ *Психологическая компенсация.* Иногда новый роман призван повысить самоуважение после неудачи в карьере или отомстить партнерше, если она была вам неверна.

□ *Поиски совершенства в любви.* Так объясняет свой побочный роман мужчина, говорящий, что он по натуре однолюб, но просто ему не удалось найти совершенную подругу. Если у вас всегда были приключения, то вряд ли вы полностью переменитесь. Избежать привязанности просто и уклониться от работы над взаимоотношениями легко, если вы всегда считали, что может подвернуться что-нибудь получше.

## Влияние на ваши взаимоотношения

Большинство мужчин считают, что секс возможен и без привязанности к женщине, и рассматривают побочные романы как нечто бурное, но преходящее, оставляя нетронутыми основные взаимоотношения. Однако как бы сильно вы ни хотели удержать роман на эпизодическом или дружеском уровне, эмоции могут выйти из-под контроля, что часто и бывает. Роман обычно завязывают, чтобы удовлетворить какую-то неудовлетворенную потребность. Если это произойдет, то роман будет значить для вас все больше и больше, ослабляя вашу сердечную привязанность к постоянной партнерше, как бы вы ни старались, чтобы этого не было. Если она обнаружит вашу неверность, это наверняка повлияет на ее отношение к вам и даже может разрушить ваш союз.

Для людей, живущих вместе, не будучи женатыми, обнаружение побочного романа может быть особенно разрушительным, потому

что это будет рассматриваться обиженной стороной как вызов их общему стилю жизни. У женатых пар есть практическая, финансовая и общественная стабильность, значительно затрудняющая разрыв и помогающая пережить бурю.

Если по какой-либо причине вы признаетесь в побочной связи (или это обнаружит ваша партнерша), то реакция партнерши будет зависеть от длительности и интенсивности вашей сторонней привязанности. Случайное короткое приключение проще понять и простить, чем долгое увлечение. В последнем случае партнерша должна пересмотреть существенный отрезок вашей совместной жизни и примириться с горькой правдой, что в действительности ваши отношения в течение этого времени сильно отличались от ее представлений о них.

### Трудности романа

Роман, вероятно, принесет меньше вреда вашим постоянным отношениям, если он служит для обоих партнеров удовлетворению только полового влечения без каких-либо дополнительных потребностей с обеих сторон. Однако такие упрощенные отношения встречаются редко. Невозможно избежать эмоционального ущерба хотя бы для одной из сторон, участвующих в романе. Ваша жизнь минимально осложнится, если вы последуете некоторым основным правилам:

- Выработайте привычку не рассказывать о своей интимной жизни и эмоциях. Это единственный способ не обидеть ни ту, ни другую женщину.
- Не пытайтесь оправдывать то, что вы делаете, сосредоточиваясь на ошибках вашей основной партнерши.
- Не пренебрегайте домашними привязанностями и не допускайте эмоциональных кризисов в доме.
- Не следует торопиться при встречах с вашей новой подружкой, сожалея, что больше нет времени, или затрагивать пикантные вопросы, которые нельзя решить за одну минуту. Когда приходится одним глазом глядеть на часы, это может затруднить ваше общение.
- Удостоверьтесь, что удовольствие оправдывает боль, вызванную чувством вины, неудобства, а зачастую необходимостью сохранять тайну.
- Если вы подозреваете, что ваша постоянная партнерша смотрит сквозь пальцы на ваш роман, излишне вам его облегчая, то, если вы ее цените, немедленно прекратите побочные отноше-

ния. У нее могут быть свои причины для того, чтобы ваш роман продолжался, и, возможно, вам следует тщательно пересмотреть вашу жизнь с ней и выяснить, каковы в действительности ваши отношения с ней.

### Обнаружение неверности

Неверность женщин менее случайна, чем неверность мужчин, она чаще имеет определенное эмоциональное значение. Женщины часто переоценивают измену партнера, а мужчины могут недооценивать важность побочного романа для женщины.

Не ищите подтверждения неверности вашей партнерши, если только действительно не в силах от этого удержаться и если тщательно проанализировали весь подтекст ее поведения. Если дело дойдет до раскрытия карт, помните, что оскорбленное самолюбие создает наихудшие предпосылки для ведения разумной дискуссии, которая могла бы сохранить ваши взаимоотношения. Горькая и эмоциональная тирада, даже оправданная, мешает двустороннему общению и не дает вашей партнерше возможности ответить. Не выясняйте подробностей, которые кажутся вам чрезвычайно значимыми: когда и где это произошло, было ли ей лучше с другим мужчиной и т.д.

### Планирование решения

Сам факт измены вашей партнерши свидетельствует о наличии потребности в романе на стороне. Вы можете не признавать или не одобрять эту потребность, но у вас будет больше шансов понять, что случилось, если вы посмотрите правде в глаза. Итак, первый конструктивный шаг, который вы должны сделать — это найти время, чтобы все спокойно обсудить. Вначале есть только две темы для обсуждения: почему это случилось и как сейчас чувствует себя партнерша. Ваши собственные чувства, как правило, настолько болезненны и очевидны, что нет особого смысла над ними работать. Едва ли кто-нибудь будет доказывать, что обнаружение измены может не вызвать обиды. Однако если вы хотите сохранить отношения, то что бы вы ни чувствовали, в ваших интересах не говорить слишком много такого, что позже невозможно будет простить или забыть.

Один случай неверности не означает, что ваша партнерша встала на стезю бесконечных измен. Многие пары переживают измену и сохраняют взаимоотношения, которые, без сомнения, некоторое время будут напряженными, но могут и улучшиться благодаря повысившемуся взаимопониманию.

# РЕВНОСТЬ

Ревность — одна из самых сильных, разрушительных и болезненных эмоций. Она часто рассматривается как мера любви, которую один человек испытывает к другому. Наоборот, отсутствие ревности часто воспринимается как знак отсутствия заботы, а не уверенный в себе партнер может проверить любовь другого, пытаясь вызвать ревность.

Ревность — это боязнь потери, а не демонстрация любви. Неразумные и частые проявления ревности показывают, что вы не доверяете скорее не вашей партнерше, а себе, своей способности сохранить ваши отношения в случае даже малейшего соревнования. Когда ревность укрепилась, партнерше не удастся вас разубедить. Ваша неуверенность в себе и чувство неполноценности не позволят вам избавиться от ненавистной мысли: у нее есть кто-то еще.

## Когда ревность имеет смысл

Ревность — это страх потерять нечто необычайно вами ценимое, и бывают моменты, когда угроза взаимоотношениям столь сильна, что только сверхчеловек мог бы не испытывать ревности. Помещенные ниже заметки помогут вам понять, оправдана ли ваша ревность или ревность вашей партнерши, и, возможно, с их помощью вы справитесь с этим не очень приятным чувством.

□ Вы наверняка будете испытывать ревность, если ваша партнерша ведет себя подозрительно. При внезапных, значительных и необъяснимых переменах в рутине хорошо организованной жизни женщины подозрение, вероятно, оправдано. Подозрение имеет тенденцию усиливаться по мере «сбора» доказательств, которые либо подтверждаются, либо нет. Естественно допускать вспышки ревности, если возникло подозрение, и дать вашей партнерше предупредительный сигнал, показывающий ваше беспокойство.

□ Вы наверняка будете чувствовать ревность, если партнерша откровенно кокетничает с кем-то в вашем присутствии. Это дурная манера, и вы имеете право сказать ей об этом. Она вообще могла не подумать, что это вас ранит, или могла намеренно провоцировать взрыв, потому что нуждается в заверениях, что вы ее любите, или у нее есть обида, о которой ей хочется сказать. Какими бы ни были ее мотивы, вы можете с пользой использовать ревность, чтобы открыто выразить ваши чувства.

□ Ревность неразумна, когда она возникает только из-за вашего собственного чувства неполноценности. Бесконечные расспросы о том времени, которое ваша партнерша проводит вдали от вас, основывающиеся на подозрении, что у нее есть какая-то жизнь вне ваших отношений, приведет ее в конце концов в негодование. Копаться в ее сумочке или осматривать ее вещи в поисках доказательства неверности неразумно, если у вас нет серьезной причины думать, что она обманывает вас.

□ Ревность неразумна, когда она обращена в прошлое. Вы не должны ревновать к людям, которых она знала и любила до того времени, когда вы сблизились. То, что сейчас она с вами, должно быть достаточным залогом ее любви к вам. Если вы ревнуете к прошлому, держите это при себе.

Если вы никогда не показываете ревность, вы, вероятно, очень благоразумны. Однако не держите себя под постоянным контролем, постарайтесь обсудить ситуацию с вашей партнершей, если она будет вас обижать или подвергать риску ваши отношения. Если вы никогда не чувствуете ревности, то это либо результат большой самонадеянности и полной уверенности в ваших отношениях, либо вы недостаточно глубоко заботитесь о своей подруге, не боитесь ее потерять.

# ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Страх перед нежелательной беременностью может омрачить даже наилучшие половые отношения. Плюсы и минусы различных противозачаточных методов обсуждаются ниже, также приведены сведения об их эффективности. Неудачи определяют в процентах по числу беременностей, которые могли бы возникнуть, если бы 100 молодых здоровых пар использовали данный метод на протяжении одного года.

Важно выбрать такой способ, который не мешает вам обоим.

## **Пиллюля**

Противозачаточная пиллюля содержит синтетические варианты одного или обоих женских гормонов — эстрогена и прогестерона. Первый гормон предупреждает овуляцию (выделение женской яйцеклетки. — Прим. ред.). Второй гормон делает слизь, закупоривающую вход в матку, губительной для спермы и влияет на внутренние слои стенки матки, делая невозможной внедрение оплодотворенной яйцеклетки. Комбинированная пиллюля содержит оба гормона, она весьма эффективна. Пиллюля, содержащая только прогестерон, оказывает наименьшее побочное действие, но она несколько менее эффективна. Пиллюля типа «на следующее утро» должна быть принята в течение 72 часов с момента полового акта. Более эффективен эстроген, он обеспечивает изгнание яйцеклетки независимо от того, оплодотворена она или нет.

Побочные эффекты пиллюли разнообразны. Один препарат может подойти женщине лучше, чем другой. Прием пиллюль не связан с серьезным риском, исключение составляют женщины, которые подвержены тромбозу глубоких вен или коронарному тромбозу либо имеют наследственную отягощенность этими заболеваниями. Женщины с болезнями кровеносной системы, перенесшие инфаркт или другие нарушения кровообращения, особенно имеющие высокое артериальное давление, также должны избегать приема пиллюль. Врачи также советуют женщинам, больным диабетом, и всем, кому больше 35 лет, перейти на какой-нибудь другой метод. Чрезмерно полные и курящие женщины также не должны принимать пиллюли.

*Уровень неудач менее 1%.*

## **Внутриматочное средство (ВМС)**

ВМС изготовлено из пластмассы, в некоторых случаях содержит медь, оно вводится в матку. ВМС уступает только пиллюлям по эффективности, хотя до сих пор в точности механизм его действия неизвестен.

ВМС должен устанавливать врач или опытная медицинская сестра. Это часто делается после родов, потому что в это время ввести ВМС проще всего. У женщины, поставившей ВМС, более длинные менструации, которые протекают тяжелее и болезненнее, особенно несколько первых месяцев после введения ВМС. Так как ВМС делает половую систему более уязвимой для инфекции, то женщине, имеющей нескольких половых партнеров, а поэтому более рискующей заразиться болезнью, передаваемой половым путем, лучше применять другое противозачаточное средство. ВМС не стоит рекомендовать нерожавшей женщине, которая хотела бы иметь детей, потому что результатом инфекции может стать бесплодие.

*Уровень неудач 2%.*

## **Колпачок и влагалищная диафрагма**

Это резиново-пластмассовые устройства. Шеечный колпачок надевают на шейку матки, диафрагму устанавливают поперек влагалища, чтобы предотвратить прохождение спермы. Эти средства сначала подбирает врач. Их следует применять со спермицидом для повышения эффективности и желательно оставлять их по крайней мере на 6 часов после полового акта. Колпачки и диафрагмы не имеют недостатков, кроме того, что необходимость вставить их до секса может нарушить спонтанность любовных отношений. Очень мало людей испытывают аллергию к резине, из которой они сделаны.

*Уровень неудач 4% со спермицидами, 15% без добавок.*

## **Противозачаточная губка**

Губка, смоченная спермицидом, вводится во влагалище перед половым актом и находится там минимум 24 часа после сношения. Подобно презервативу (смотрите ниже), это широко-

ко доступный способ контрацепции, хорошо подходящий тем, кто ведет нерегулярную половую жизнь. Однако испытания этой относительно новой продукции показали, что губка не всегда способна конкурировать с большинством контрацептивов в плане эффективности. Рекомендуем использовать ее в сочетании с презервативом для большей надежности.

*Уровень неудач до 25%.*

---

### **Презерватив (кондом)**

Это тонкое резиновое покрытие, плотно надевающееся на эрегированный половой член до введения во влагалище. Необходимо осторожно изгнать весь воздух из соска в конце презерватива до его надевания, а если на конце нет соска, то верхушку презерватива следует сжать, чтобы выпустить воздух, и отпустить. Эякулированное семя собирается в конце презерватива. Презерватив должен надежно держаться во время вынимания после эякуляции, иначе он соскочит и семя выльется. Каждый раз при половом акте используйте новый презерватив. Наденьте его, как только наступит эрекция.

Презервативы всегда были ценным противозачаточным средством, они становятся более популярными из-за того, что обеспечивают некоторую защиту от СПИДа и других болезней, передаваемых половым путем. Презервативы некоторых марок смазаны ноноксидолом-9, ингредиентом большинства спермицидов, который убивает вирус СПИДа. Используйте спермицид дополнительно, чтобы увеличить противозачаточную эффективность презерватива и обеспечить дополнительную защиту против СПИДа, если презерватив порвется.

Проверьте дату выпуска при покупке презервативов (они начинают портиться приблизительно через 2,5 года после изготовления), не храните их в тепле или при сильном свете. Вам, вероятно, понадобится дополнительная смазка даже при использовании тех презервативов, которые уже смазаны. Выберите крем, который растворяется в воде, так как масло или смазка на нефтяной основе делают презервативы из латекса хрупкими и легко рвущимися.

Презервативы одной фирмы (кондомы «Ментор») имеют внутри клеящее покрытие, благодаря которому латекс прилипает к коже, заставляя презерватив прочно держаться, если половой член станет мягче во время сношения. Выпускают ароматизированные презервативы (к запахам испытывает аллергию

небольшое число людей), а также «ребристые» или уплотненные презервативы с шершавой внешней поверхностью. Некоторым женщинам нравится дополнительная стимуляция, которую они дают, другие находят это раздражающим.

*Уровень неудач 3% со спермицидом, 15% без дополнительной смазки.*

---

### **Спермициды**

Это убивающие семя химикаты, используемые в виде мазей, желе, пены, пессариев (маточная капсула, вводимая во влагалище) или в виде квадратов намоченной пленки. Они вводятся во влагалище до полового акта. Ограниченная эффективность заставляет дополнять их презервативом, колпачком или диафрагмой. Спермициды, содержащие ноноксидол-9, убивают вирус, вызывающий СПИД.

*Уровень неудач 25% без дополнительных методов.*

---

### **Прерванный половой акт**

Извлечение полового члена до оргазма — это старейший противозачаточный метод, и даже сейчас он наиболее широко распространен во всем мире. Это наименее эффективный из всех методов, и единственные его достоинства — это бесплатность и постоянная доступность. Мужчина может довести партнершу до оргазма при половом акте, а потом вынуть половой член и эякулировать вне влагалища. Мужчина, который сексуально очень компетентен, может некоторое время эффективно его использовать. Метод не подходит тем, у кого нет хорошего контроля за эякуляцией, и тем, кто страдает «тревогой за качество» (смотрите «**Рассеять сексуальную тревогу**»). Если вы не расслабитесь и не будете сексуально удовлетворены, это станет еще одним источником беспокойства. Помните, что если вы в последнее время выпивали или принимали наркотики, то контроль у вас будет ниже, чем обычно. Наконец, не используйте этот метод при втором половом акте в течение нескольких часов — сперма после первой эякуляции может оставаться в эякулируемой жидкости.

*Уровень неудач 10-12%.*

---

### **Естественный (ритмический) метод**

Некоторые люди по религиозным, моральным, медицинским и эстетическим соображениям не желают использовать искусственную технику контрацепции. Естественные прие-

мы, которые они предпочитают — это попытка определить середину менструального цикла, т. е. наиболее вероятные дни для зачатия: в это время предписывается избегать половой акт. Однако безопасных дней очень мало, и паре приходится воздерживаться от секса на протяжении большей части каждого месяца, если женщина стремится избежать беременности.

Естественные методы следует практиковать под руководством врача или другого квалифицированного лица. Лучшее всего срабатывает так называемый термометрический метод. Женщина должна составлять график раннеутренней температуры тела (которая слегка повышается после овуляции) и осматривать слизистые выделения влагалища

(они несколько изменяются при овуляции). Этот метод требует большого количества точных наблюдений и педантичных записей. Если у партнеров высокое половое влечение, то они, вероятно, найдут этот метод весьма ограничивающим их интимные отношения.

*Уровень неудач 20%.*

---

### **Выбор метода контрацепции**

Обсудите контрацепцию со своей партнершей и не считайте, что вся ответственность лежит на ней. Большинство методов, действительно, требуют больше внимания от женщины, но ей нет смысла принимать решения одной.



# ПРОБЛЕМЫ ЗАЧАТИЯ

Пара с нормальной детородной способностью, ведущая достаточно активную половую жизнь, имеющая половой акт 2-3 раза в неделю, может обычно зачать ребенка в течение года. Однако из каждых 100 пар 10 не способны иметь детей, а 15 имеют меньше детей, чем хотели бы.

Мужчина, способный к половому акту и семяизвержению, обычно считает, что он может иметь детей, хотя это и не обязательно. В некоторых случаях бесплодия бывает виновата женщина, в некоторых — мужчина, а иногда — оба партнера. Только после изучения спермы под микроскопом врач может сказать, может ли мужчина стать отцом.

Если противозачаточные средства не применялись целый год, а партнерша не забеременела, то следует вдвоем обратиться к врачу. Он организует специальные проверки с целью определить причину бесплодия, но сначала потребует подтверждения, что вы имели секс регулярно и ни у кого из вас нет половых проблем (например, трудности с эрекцией или вагинизм), затрудняющих половой акт. Потом врач предложит вам сосредоточить вашу половую активность на тех днях менструального цикла женщины, когда зачатие наиболее вероятно (за 2 недели до того, как ожидается начало менструации). Вероятно, он спросит, регулярны ли менструации у вашей партнерши, так как если они нерегулярны или нечасты, то возможность зачатия уменьшается.

## Бесплодие мужчины

Самые распространенные причины мужского бесплодия: семя содержит слишком мало сперматозоидов либо слишком много плохо сформировавшихся сперматозоидов или сперматозоиды недостаточно подвижны. Обычно за один раз извергается 2—5 мл, и для нормальной вероятности зачатия нужна концентрация более 60 млн сперматозоидов в 1 мл семени. Если концентрация ниже 20 млн сперматозоидов в 1 мл, то мужчина имеет мало шансов стать отцом, хотя зачатие все же возможно.

Семенное бесплодие легко распознать, но трудно лечить, так как точная причина часто остается неясной. Эмоциональный стресс, усталость, запой могут временно сказаться на вашей спермограмме, поэтому имеет смысл изменить стиль жизни, если вашей партнерше

трудно зачать. Некоторые лекарства также могут понизить способность к оплодотворению. Ваш врач даст вам совет на этот счет.

Часто воздержание от секса в течение нескольких дней перед наиболее подходящим временем для зачатия вашей партнерши может создать условия для достаточного образования спермы и обеспечить зачатие. В некоторых случаях лекарственное или гормональное лечение может усилить образование спермы, и в наше время есть возможность собирать и концентрировать сперму, центрифугируя семя, а потом искусственно вводить его в матку женщины. Если проблема состоит в плохой проходимости семявыносящих каналов, то она может быть решена с помощью хирургии, но если семя содержит очень мало сперматозоидов или много ненормальных сперматозоидов, то в такой ситуации помочь почти невозможно.

## Женское бесплодие

Его трудно диагностировать, но легче лечить, чем мужское бесплодие. Если исследования предполагают, что ваша партнерша редко овулирует, ей могут помочь гормональные инъекции или одно из «плодородных» лекарств. Иногда суть состоит в закупорке фаллопиевых (маточных) труб, несущих яйцеклетку из яичника в матку. Это может быть выяснено путем хирургического вмешательства, но если операция невозможна, предлагают искусственное оплодотворение в пробирке. По этой недавно предложенной и еще широко недоступной методике зрелая яйцеклетка берется из яичника женщины, оплодотворяется спермой ее партнера, а затем помещается в матку, где она продолжает нормальное развитие вплоть до рождения ребенка.

Если ваша партнерша, несмотря на регулярную половую жизнь, не может забеременеть, то вы можете испытать значительный стресс не только потому, что сами желаете иметь ребенка, но и из-за семейного и социального давления, которое зачастую интенсивно влияет на бездетную пару. Хотя нет строго научных доказательств, но эмоциональные факторы, по-видимому, играют роль в способности пары родить детей. Помните, что чем спокойнее вы воспринимаете возможность зачатия, тем больше ваши шансы на успех.

# СЕКС И БЕРЕМЕННОСТЬ

Нет никаких физических противопоказаний к половому акту во время нормальной беременности, если у вашей партнерши раньше не было выкидыша или если у нее нет угрозы выкидыша в период этой беременности. Однако страх повредить будущему ребенку во время полового акта многих мужчин так сковывает, что у них возникают проблемы с эрекцией.

## Сохранение близости

Если не нужно думать о зачатии или долгожданная беременность уже наступила, секс во время беременности становится еще более приятным. Однако в первые 3 месяца беременности ваша партнерша может меньше интересоваться сексом. Гормональные перемены, от которых у нее часто бывают тошнота, усталость, эмоциональная возбудимость, могут лишить ее энергии и склонности к сексу. Тогда труднее ее возбудить. Избегайте полового акта, если женщина так настроена, но не забывайте полностью физическую близость.

## Выбор позы

По мере развития беременности ваша партнерша обнаружит, что позы, оказывающие давление на ее живот, весьма неудобны. Если вы используете позу «мужчина наверху», вам придется распределять больше веса, чем обычно, на ваши предплечья, и вы, возможно, решите, что позы сбоку, сзади или сидячие будут лучше (смотрите раздел «СЕКСУАЛЬНЫЕ ПОЗЫ»). Поза на коленях может быть наилучшей, если ваша партнерша страдает болями в спине, в пояснице. Эта поза рекомендуется для последней стадии беременности, потому что в ней будет меньше давления на матку. Несварение и изжога могут помешать вашей партнерше лежать на спине даже на ранней стадии беременности, и она может предпочесть близость в сидячем положении или опираясь на подушки.

## Секс после рождения ребенка

После первой беременности (обычно не менее 6 недель после родов) ваша партнерша,

вероятно, будет чувствовать неудобство, особенно если у нее наложены швы. Некоторые участки ее кожи могут огрубеть, но может стать очень нежной область возле влагалища, около ануса.

Позы, когда ваша партнерша находится наверху или вы лежите на боку лицом друг к другу, позволяют избежать слишком большого давления на эти чувствительные места. Лучше подождать осмотра женщины врачом, который успокоит ее и разрешит снова заниматься сексом.

Даже если ваша близость в течение первых нескольких недель после родов не включает половой акт, продолжайте поддерживать любовный контакт, стимулируя друг друга мануально или орально, чтобы сохранить физическую привязанность. Сосредоточивая внимание на ребенке, не забывайте и друг о друге.

Помните, что даже в период кормления грудью, вам нельзя забывать о контрацепции. Однако средства, которые вы использовали ранее, теперь могут не подойти. Некоторые марки пиллюль не подходят на данной стадии, и ваша партнерша должна пойти к врачу и установить новую диафрагму, если вам больше нравится этот метод (смотрите раздел «ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫЕ СРЕДСТВА»).

## Упражнения по поддержанию тонуса влагалища

Многие мужчины боятся, что рождение ребенка навсегда расширяет влагалище женщины, но это не так. Вход может быть не таким сжатым, как прежде, а мышцы могут быть слегка вялыми, но специальные упражнения после родов тонизируют мышцы. Вначале может помочь поза, в которой ноги женщины сомкнуты так, чтобы ваш половой член был крепко сжат.

Некоторые женщины после родов теряют интерес к сексу. Это обычно бывает из-за усталости, так как заботы о ребенке подавляют все другие эмоции. Но иногда эта потеря интереса сохраняется и переходит в депрессию. В таких случаях необходимо лечение у врача.

# 5

## ОДИНОКИЙ МУЖЧИНА

Некоторые мужчины одиноки по собственному желанию. Они не хотят быть привязанными к одной партнерше или еще не встретили ту женщину, которой хотели бы вверить свою судьбу. Они находятся на этой стадии довольно долго и наслаждаются свободой, считая, что их одиночество — отнюдь не проблема, требующая немедленного решения. Однако для многих мужчин одиночество — это действительно проблема. Вполне допуская, что они могли бы быть счастливее, если бы сумели установить долговременные близкие отношения, они считают привязанность и постоянство чем-то вне пределов своей досягаемости. Одна из целей этой части книги — расширить возможности выбора для одинокого мужчины, причем так, что даже если он останется без пары, то он сделал бы это сознательно, а не потому, что не способен найти партнершу или построить близкие отношения с одной женщиной. Мы хотим помочь ему в умении завязывать достойные отношения даже тогда, когда они не включают долговременную привязанность. Мужчина должен уметь расширять и укреплять свое участие в общественной жизни, от которого будут зависеть его сексуальные контакты. В этом разделе также содержатся советы для мужчин, которые несчастливы оттого, что у них нет пары. Может быть, вы одиноки потому, что не встретили перспективной партнерши, или оттого, что вам вообще трудно завязывать отношения с женщиной. Эти трудности представлены в проблемной карте «ПОЧЕМУ ВЫ ОДИНОКИ». Или же ваша трудность может состоять не в неумении знакомиться с людьми или вступать в дружеские отношения, а в неумении перевести дружеские или случайные отношения на сексуальную основу. Проблемная карта «ТРУДНО ВСТУПИТЬ В СЕКСУАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ» анализирует ряд причин этого неумения. Некоторые мужчины ведут активную половую жизнь, но их романы всегда кратковременны. Стабильные взаимоотношения ускользают от них, и они всегда испытывают разочарование в своих поисках постоянства. Если у вас такая ситуация, то вам поможет проблемная карта «ТРУДНО ПОДДЕРЖИВАТЬ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ».

# ПОЧЕМУ ВЫ ОДИНОКИ

Вам всегда было трудно завести друзей обоего пола?

Навыки завязывать дружбу можно приобрести, если это само собой к вам не приходит. Раздел «КАК УЛУЧШИТЬ ВАШУ САМООЦЕНКУ» должен убедить вас, что знакомиться с вами стоит, а раздел «РАЗВИВАЙТЕ СЕКСУАЛЬНЫЕ НАВЫКИ И НАВЫКИ ОБЩЕНИЯ» расскажет вам, как успешно «пробиваться» самому.

Вы встречаетесь с очень малым числом возможных партнерш или вам не удается развивать свои возможности?

Смотрите проблемную карту «ТРУДНО НАЙТИ ПАРТНЕРШУ».

Вы довольно легко вступаете в дружеские отношения, но считаете, будто у вас что-то «не срабатывает», когда речь заходит о половых отношениях?

Проблемная карта «ТРУДНО ВСТУПИТЬ В СЕКСУАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ» анализирует некоторые причины, определяющие неспособность сделать этот переход.

Вы не испытываете сильного желания вступать в половые отношения, потому что вы никогда особенно не интересовались сексом?

У вас, возможно, слабое половое влечение. Иногда ощущение вины, исподволь внушенное ханжеским воспитанием, может привести к подавлению половых чувств. Если отсутствие у вас интереса к сексу вызывало проблемы с партнершами, смотрите разделы «КАК ОТНОСИТЬСЯ К РАСХОЖДЕНИЯМ В ПОЛОВОМ ВЛЕЧЕНИИ» и «КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СКОВАННОСТЬ».

Вы предпочитаете ряд случайных сексуальных встреч, а не обязывающие отношения с одним человеком?

Может быть, в настоящий момент вас попросту привлекает подобный стиль сексуальных отношений. Однако если вам никогда не удавалось развить эмоциональную сторону ваших взаимоотношений, смотрите раздел «КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ ПЕРЕД БЛИЗОСТЬЮ», а также раздел «ТРУДНО ПОДДЕРЖИВАТЬ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ», которые помогут вам достичь более длительного и удовлетворительного партнерства. Вы также найдете советы в проблемной карте «НЕДОСТАТОК ЭМОЦИОНАЛЬНОГО УЧАСТИЯ».

Ваши взаимоотношения складываются хорошо, но вы не решаетесь сделать их долгосрочными?

Не существует способа гарантировать вечно счастливое партнерство. Однако раздел **«Факторы, влияющие на благотворное или отрицательное развитие взаимоотношений»** дает основные указания на причины успехов или неудач, которые по крайней мере помогут вам выяснить, что было неправильно в ваших отношениях.

Ваши взаимоотношения обычно начинаются хорошо, но через определенное время оканчиваются катастрофически плохо?

Если ваши взаимоотношения никогда не имеют продолжения, может быть, вы неправильно выбираете партнершу или пока еще не понимаете, что вам сейчас важнее всего. Проконсультируйтесь с проблемной картой **«ТРУДНО ПОДДЕРЖИВАТЬ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ»**.

Вы слишком четко себе представляете, какую партнершу вы хотите, и поэтому вы рассматриваете женщин, которых вы встречаете, целиком с точки зрения их внешности, и немногие из них соответствуют вашему идеалу?

Чем строже требования к образу предполагаемой партнерши, тем менее вероятно встретить женщину, которая отвечала бы всем вашим требованиям. Раздел **«КАКУЮ ПАРТНЕРШУ ВЫ ИЩЕТЕ»** должен помочь вам понять, не ограничиваете ли вы выбор из-за своей негибкости.

Вы считаете, что большинство привлекательных для вас женщин уже имеют партнера?

Если это происходит часто, то вы пока не хотите связывать себя обязательствами. Вы обставляете дело так, словно пытаетесь это сделать, но вам не удается. Это также указывает на нежелание быть эмоционально близким с людьми. Вам надо преодолеть эту установку, если вы хотите создать длительные отношения. Смотрите раздел **«КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ ПЕРЕД БЛИЗОСТЬЮ»**.

## ХОЛОСТАЯ ЖИЗНЬ

Многим мужчинам по различным причинам временами необходимо жить одному или быть свободными от сексуальных встреч. Такие периоды воздержания могут оказаться благотворными, и вы обнаружите, что вам недостает женской теплоты и близости больше, чем секса. Однако добровольное воздержание более нескольких месяцев предполагает другую причину отсутствия интереса к сексу (смотрите проблемную карту **«ОТСУТСТВИЕ ИНТЕРЕСА»**) или свидетельствует, что вы предпочитаете холостую жизнь как предлог для избавления от тесных взаимоотношений (смотрите раздел **«НЕДОСТАТОК ЭМОЦИОНАЛЬНОГО УЧАСТИЯ»**).

Вы одиноки, вероятно, потому что в данный момент это вам подходит. Возможно, вы хотите перерыва в сексуальных отношениях или вы уделяете большую часть своего времени чему-то еще, например работе, и поэтому не можете полностью отдать себя привязанности к женщине. Однако одиночество может стать привычкой, поэтому, если вы хотите разделить свою жизнь с кем-то, попытайтесь не оставаться долго без близких отношений с женщиной.

# ТРУДНО НАЙТИ ПАРТНЕРШУ

Вы так застенчивы с женщинами, что вам трудно завязать с ними даже обычные отношения?

На некоторое время отодвиньте секс в сторону и сосредоточьтесь на том, чтобы найти общий язык с женщинами, соблюдая платонические отношения. Советы по этому вопросу вы найдете в разделе **«Рассеять сексуальную тревогу»**.

Вам часто отказывают, когда вы назначаете свидание?

Вы обращаете очень мало внимания на то, как вы выглядите или как вы одеты?

Если вам часто отказывают во взаимности до того, как достаточно познакомились с вами, то вы, вероятно, производите неблагоприятное впечатление, а сами этого не понимаете. Раздел **«РАЗВИВАЙТЕ СЕКСУАЛЬНЫЕ НАВЫКИ И НАВЫКИ ОБЩЕНИЯ»** рассматривает возможные причины этого.

Возможно, это несправедливо, но внешность действительно играет немаловажную роль. Если ваша внешность отталкивает людей, то, не познакомившись с вами ближе, они не смогут обнаружить более приятные ваши качества. Прочитайте раздел **«Как улучшить ваш облик»**, а потом критически взгляните на себя в зеркало во весь рост и, определив, где возможно улучшить вашу внешность, — сделайте это.

Часто ли случается, что, хотя вы и приглашаете женщину куда-нибудь, чтобы вместе провести время, она тем не менее очень скоро теряет к вам интерес?

Склонны ли вы во всем торопиться, поэтому слишком быстро знакомитесь и предлагаете женщине интимные отношения в самом начале знакомства?

Раздел **«Не принимайте слишком много как должное»** должен помочь вам сформировать более чуткий подход к женщине.

У вас мало возможностей встречаться с женщинами — потому ли, что вы переехали в новый район, или потому, что слишком заняты работой, так что потеряли социальные связи?

Порой трудно определить, что может разочаровать возможную партнершу. В разделе «Как ладить с людьми» перечисляются некоторые подобные факторы и предлагаются способы, которые улучшат ваши шансы.

Вы гомосексуалист?

Могли бы вы воспользоваться услугами агентства свиданий или службы знакомств?

Похоже, что службы знакомств не пользуются у вас большой популярностью, но если вам нужно найти скорее интересного собеседника, нежели сексуального партнера, то стоит попробовать. Спросите о количестве клиентов в их справочниках, так как чем больший круг лиц ими охвачен, тем больше у вас шансов встретить того, кто подходит именно вам. Стоит также использовать колонки журналов с адресами для личных контактов.

Если вы не можете найти партнершу, хотя встречаетесь со многими женщинами, у вас, вероятно, слишком высокие требования и вы ищете «совершенную женщину» (смотрите раздел «КАКУЮ ПАРТНЕРШУ ВЫ ИЩЕТЕ»). А возможно, вы действительно сейчас не хотите найти партнершу. В конце концов люди не обязаны жить парами. Наслаждайтесь одиночеством и сопротивляйтесь давлению, направленному на то, чтобы лишить вас этого состояния.

Самые лучшие способы знакомиться с людьми — это общение на работе, с помощью друзей или на почве общих интересов. Это дает некую общую платформу для взаимоотношений, а так как эти встречи обычно ни к чему не обязывают, то вам должно быть просто развивать их по вашему желанию, в вашем собственном темпе.

# ТРУДНО ВСТУПИТЬ В СЕКСУАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Вы колеблетесь относительно того, следует ли вам делать первый шаг к сексуальным отношениям?

Это происходит потому, что вы в действительности не очень привязаны к данной женщине?

Единственная серьезная причина для секса — это ваше желание. Если вас сексуально возбуждает очень мало женщин, то это может объясняться низким половым влечением или мощными тормозящими факторами (смотрите раздел «Торможения разного рода и ваше половое влечение»). Возможно, вы предпочитаете мужчин в качестве половых партнеров, смотрите раздел «ОРИЕНТАЦИЯ».

Все происходит оттого, что вы не уверены в ее влечении к вам?

Это в большой степени зависит от умения понимать язык тела вашей партнерши. Разделы «Изучайте язык тела» и «Судите по ее ответу» помогут вам понять, когда партнерша готова перейти к следующей стадии взаимоотношений. Затем следует прочитать раздел «Важность выбора времени».

Вы нервничаете по поводу того, что, раз вы сексуально неопытны, следует ли вам делать какой-либо шаг?

На первых порах некоторая нервозность — это нормально. Постарайтесь сосредоточиться и быть более чувственным, нежели сексуальным, пока не почувствуете большую уверенность в себе. Если вы нервничаете, то часто помогает просто провести ночь вместе без сексуальной близости. Смотрите раздел «Ваш первый сексуальный опыт».

Вы не решаетесь перенести отношения на сексуальную основу, потому что в прошлом у вас были сексуальные проблемы и вы боитесь, что они могут повториться?

Смотрите раздел «Рассеять сексуальную тревогу», который предложит способы преодоления этой проблемы.



Вы обеспокоены тем, что, если вы вступите в сексуальные взаимоотношения, ваша партнерша может слишком сильно к вам привязаться?

Подобный риск всегда присутствует в любой сексуальной встрече, но риск вашей партнерши настолько же велик, как и ваш. Будьте откровенны по поводу своего отношения к ней, а там уж пусть она решает, готова ли она пойти на риск. Смотрите раздел «КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ ПЕРЕД БЛИЗОСТЬЮ».

Часто ли вас отталкивают, когда вы проявляете сексуальную инициативу?

Вы имеете обыкновение ускорять события, слишком быстро предлагаете женщине перейти к сексу, едва познакомившись?

Вы часто предлагаете секс только потому, что думаете, будто от вас этого ждут?

Обратитесь к разделу «**Не принимайте многое как должное**». Большинство людей находят секс более удовлетворяющим с человеком, которого они знают и который им нравится, поэтому вначале познакомьтесь поближе с вашей партнершей и дайте ей возможность узнать вас. После этого вас, вероятно, будут реже отталкивать.

Во время свидания с новой партнершей вы рассматриваете секс как неизбежный итог?

Автоматически перейти к сексу только потому, что вы чувствуете, что от вас этого ждут, — это почти всегда ошибка. Это может случиться, когда новые взаимоотношения развиваются быстрее, чем вы бы хотели, поэтому вы оказываетесь втянутым в секс, не успев к нему подготовиться. Руководствуйтесь вашими собственными чувствами — вы можете проводить вместе больше времени, развивая чувственные взаимоотношения, возможно, тем, что будете спать вместе без секса, и лишь потом начнете половое общение.

Если ваши отношения с женщинами терпят неудачи еще до того, как у вас появится возможность перевести их на сексуальную основу, проблемная карта «**ТРУДНО ПОДДЕРЖИВАТЬ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ**» поможет вам. Раздел «**РАЗВИВАЙТЕ СЕКСУАЛЬНЫЕ НАВЫКИ И НАВЫКИ ОБЩЕНИЯ**» предлагает дальнейшие советы, как покончить с повторяющимися сексуальными отказами.

Секс неизбежен только тогда, когда оба партнера его хотят. Смотрите раздел «**Не принимайте многое как должное**».

# ТРУДНО ПОДДЕРЖИВАТЬ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

Большинство женщин, с которыми вы поддерживаете отношения, очень отличаются от вас в каком-то основном аспекте? Они, например, намного более или намного менее интеллигентны, чем вы, либо у них совершенно другое мировоззрение?

Создать длительные взаимоотношения проще с тем человеком, с которым у вас много общего. Чем больше у вас схожего в характере, образовании и привычках, тем меньше будет источников неудовольствия. Смотрите раздел **«Ищите сходства»**.

Вы предпочитаете отношения с женщинами, имеющими житейские или личностные проблемы, либо с теми, кто кажется слишком зависимым от вас?

Вы выбираете партнерш с пониженной эмоциональной устойчивостью, которая является основной составной частью успешных долговременных взаимоотношений, потому что вам нравится чувствовать себя более уверенным партнером. Убедитесь, что ваша партнерша действительно устраивает вас, не ожидая, что она будет меняться или становиться более зрелой в соответствии с вашим вкусом. Смотрите раздел **«Ищите эмоциональной зрелости»**.

Вы намеренно занижаете уровень требований, потому что боитесь получить отказ от женщин, которых вы находите очень привлекательными?

Увлечшись женщиной, которую вы действительно желаете, вы должны быть готовым к чуть большему риску, чтобы достичь большего успеха. Даже если вас иногда отвергнут, те взаимоотношения, которые вы создадите, на самом деле будут более удовлетворительными, и, вероятно, более длительными. Смотрите раздел **«КАКУЮ ПАРТНЕРШУ ВЫ ИЩЕТЕ»**.

Вы эмоционально очень сдержанны и вам трудно показать любовь или привязанность?

Ваша партнерша получает от вас очень мало эмоциональной поддержки и может считать взаимоотношения неудовлетворительными. Проблемная карта **«НЕДОСТАТОК ЭМОЦИОНАЛЬНОГО УЧАСТИЯ»** дает анализ причин этого и отправляет к другим разделам книги, которые вы можете найти полезными.

Эмоциональные связи между вами и вашей партнершей очень сильны и вам важно иметь поддержку и одобрение во всем, что вы делаете?

Если вы не можете достичь действительной эмоциональной независимости, ваши взаимоотношения всегда будут под угрозой. Смотрите раздел **«Научитесь быть более напористым»**. В нем дается совет, как стать более независимым.

Вы очень быстро начинаете ревновать к любому человеку, к которому ваша партнерша проявляет малейший интерес или благосклонность?

Ваши взаимоотношения могли бы быть более длительными, если бы вы сами верили в свою способность поддерживать их. Раздел **«КАК УЛУЧШИТЬ ВАШУ САМООЦЕНКУ»** должен помочь вам в этом.

Вы считаете любую неудачу в ваших взаимоотношениях своей виной?

Вы очень подвержены переменам в настроении и склонны быстро выходить из себя?

Гнев — это один из наиболее разрушительных факторов в любых взаимоотношениях. В разделе **«Как справиться с гневом, раздражением»** предложены советы, каким образом можно проявить свои чувства, не слишком обидев при этом женщину и не вызвав у нее необратимого отчуждения.

Вас сначала влечет к женщине, но вы теряете интерес к ней, как только ваши взаимоотношения становятся серьезными?

Это может происходить оттого, что вы боитесь близких интимных взаимоотношений. Смотрите раздел **«КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ ПЕРЕД БЛИЗОСТЬЮ»**, в котором анализируются некоторые причины ваших опасений, раздел укажет ту часть книги, которая может быть полезной.

Если вы не знаете, почему ваши взаимоотношения обычно заканчиваются неудачей, смотрите раздел **«Факторы, влияющие на благоприятное или отрицательное развитие взаимоотношений»**. Этот раздел поможет вам проанализировать свои возможности, если вы начинаете взаимоотношения, которые надеетесь продолжить.

# КАКУЮ ПАРТНЕРШУ ВЫ ИЩЕТЕ

У некоторых мужчин так быстро пробуждается сексуальный интерес, что их влечет почти к любой женщине, и им нетрудно найти партнершу. Другие, наоборот, годами безуспешно ищут свой идеал женщины.

Для части мужчин главную роль в сексуальном увлечении играет внешность женщины, а для других более значительным является личность партнерши. Хотя у большинства мужчин сексуальный интерес стимулируется физической привлекательностью партнерши, этот интерес будет либо возрастать, либо уменьшаться по мере проявления личностных качеств женщины. Вы, вероятно, имеете свои пристрастия в смысле внешности, например, предпочитаете блондинок брюнеткам, полных женщин — худым. Вы можете иметь в воображении образ идеальной партнерши, но желаемое и действительное слишком редко совпадают, хотя бы временно. Конечно, гораздо чаще вас влечет к женщине, имеющей сходство с вашим идеалом.

## Опасности негибкости

Могут возникнуть проблемы: вам не удастся привязаться ни к одной женщине из-за очень

завышенных требований. Чем более строги ваши требования, тем меньше шансов, что вы найдете подходящую партнершу. Негибкость — это большое неудобство и в долгосрочных отношениях. Все люди меняются, и ваша партнерша будет становиться старше, возможно, пополнеет, утратит часть своей привлекательности. Если ее внешность имеет для вас слишком большое значение, то ваши отношения могут оказаться под угрозой. Характер также подвержен переменам, и это становится особенно очевидным, если вы оба были молодыми, когда познакомились, и вместе становитесь старше.

Опасность состоит в стремлении найти идеальную партнершу, хотя такой женщины, может быть, вообще не существует. Это мешает вам оценить должным образом те отношения, которые у вас есть. Вы никогда не сможете по-настоящему проявить свою любовь, если будете надеяться на то, что вы встретите кого-то лучше вашей настоящей партнерши.

## КРИТИЧЕСКИ ОЦЕНИТЕ СВОЮ ГИБКОСТЬ

Следующий комплекс упражнений поможет вам судить о том, ограничиваете ли вы себя и свои сексуальные возможности слишком большой требовательностью в ваших пристрастиях.

### 1 ФИЗИЧЕСКИЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ

Цель первого упражнения — обнаружить, какие физические характеристики влияют на выбор партнерши и насколько они для вас важны.

**1** Составьте список из 10 женщин, которых вы считаете физически привлекательными. Не обязательно их хорошо знать или чувствовать к ним сильное половое влечение, пусть это просто будут особы, чьей внешностью вы восхищаетесь.

**2** Составьте список из 10 женщин, которых вы не считаете привлекательными. (Помните, что главное для внесения в эти два списка — это внешность.)

**3** Теперь попробуйте найти одно качество, которое вам действительно очень нравится в каждой из женщин первого списка. Перечислите эти предпочитаемые качества под заголовком «Положительное».

Затем обратитесь к списку женщин, которых вы не находите привлекательными, и составьте список под заголовком «Отрицательное» из 10 физических качеств, которые вы рассматриваете как непривлекательные в этих женщинах. Если вы включите качество, противоположное тому, которое вы написали в предыдущем списке, например, «полная» во втором списке, а слово «стройная» поставите в список положительных качеств, то это не имеет значения.

**4** Внимательно проработайте списки положительных и отрицательных качеств и решите, насколько важно для вас каждое из них. Поставьте галочку рядом с теми, которые являются главными либо в положительном,

либо в отрицательном смысле. Например, если одно из ваших пристрастий — это высокий рост, поставьте рядом галочку, а если вам неприятны рыжие волосы, отметьте эту характерную черту. Не отмечайте качества, которые вы считаете важными, но не необходимыми.

Теперь переходите ко второму упражнению, в котором мы просим вас рассмотреть таким же аналитическим способом личностные черты.

## 2 ЛИЧНОСТНЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ

Даже когда вы знакомитесь с женщиной, которая кажется вам привлекательной, она не обязательно должна возбуждать вас сексуально. Почти всегда какая-нибудь черта характера нарушает равновесие. Вы можете проанализировать, какие из этих «плюсов» и «минусов» важны для вас, точно так же, как вы ранее оценивали физические качества.

---

**1** Подумайте о тех женщинах, которых вы достаточно хорошо знаете и считаете физически привлекательными.

---

**2** Из этих женщин выберите 10, которые вас возбуждают сексуально, и составьте их список, если даже они возбуждали вас лишь некоторое время, а потом во втором списке перечислите 10 других женщин, которые, несмотря на их внешность, никогда не возбуждали в вас сексуального желания.

---

**3** Найдите 10 личностных черт у тех женщин, которых вы считаете привлекательными, и перечислите их под заголовком «Положительное». Затем перечислите 10 непривлекательных черт, которые вы находите во второй группе, и запишите их под заголовком «Отрицательное».

---

**4** Решите, какие из этих анализируемых черт необходимы для возбуждения вашего сексуального интереса, и поставьте галочку рядом с ними.

---

Ваши списки привлекательных и непривлекательных качеств, как физических, так и личностных, входят в ваше понимание сексуальной привлекательности. Эти качества необхо-

димы (хотя это, конечно, не все, что требуется), чтобы женщина сексуально привлекала вас. Количество галочек, которое вы отметили, указывает, насколько негибки ваши стандарты на этот счет. Даже одно-два подчеркнутых качеств в каждом списке предполагают, что вы в какой-то степени ограничиваете круг ваших потенциальных партнеров. Большинство мужчин могут чувствовать влечение к женщине только тогда, когда она удовлетворяет по крайней мере некоторым их требованиям, и до тех пор, пока ее «плюсы» перевешивают «минусы». В таких случаях, вероятно, у вас будет хоть какой-то сексуальный интерес. Чем меньше галочек, тем более вы гибки и тем больше женщин подойдет вам в качестве перспективных сексуальных партнеров.

### **Станьте более гибким**

Если ваш идеал еще не найден, то, вероятно, имеет смысл переменить ваши ожидания. Самый лучший способ сделать это — обратить внимание на те черты вашей сегодняшней партнерши (или женщины, которой вы в настоящее время интересуетесь), которые вас привлекают. Вероятно, вы обнаружите у нее качества, которые вы перечислили в предыдущих упражнениях как важные, но не решающие для вашего сексуального интереса. Вы можете быть, обнаружите дополнительные качества, которые вы не отметили как важные, но которые кажутся значительными в данном человеке. Вопрос в том, чтобы сконцентрироваться на положительных аспектах и снова уделить им внимание, когда оно будет исчезать.

Альтернативный способ попытаться повлиять на женщину так, чтобы она соответствовала вашим требованиям. Тактичный мужчина может предложить перемены в цвете волос или прическе, в диете. Но перемена не всегда возможна, и даже если возможна, ваша партнерша может предпочесть свой обычный облик. Если вы хотите это попробовать, то единственный справедливый способ — это предложить изменить и свою собственную внешность, если у нее есть такое желание. Будьте готовы изменить вашу собственную внешность для более точного соответствия идеалу вашей партнерши. (Она может также захотеть проверить правильность своих представлений.)

# КАК ПОСТРОИТЬ ДЛИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Трудно предсказать шансы на успех любых взаимоотношений, так как много невероятных на первый взгляд пар существует долгие годы, а другие, вроде бы благополучные, прекращают свое существование. Опыт брачных консультаций и исследования причин семейных разрывов показывают, что некоторые факторы заранее обрекают взаимоотношения на провал или обеспечивают их успешное развитие. Если вы хотите выяснить свои шансы на создание долговременного партнерства, то здесь мы приводим несколько важных факторов.

□ *Не следует привязываться к слишком молодому человеку.* Самые рискованные браки — те, которые заключаются в юношеском возрасте. Каждое крупное исследование по вопросам брака показывает, что привязанности, возникшие до 19-летнего возраста, жизнеспособны менее всего (особенно те браки, которые заключены по причине беременности партнерши). С возрастом вы будете меняться. У вас будут развиваться различные потребности и интересы, у каждого — свои. Возможно, что два человека будут двигаться более или менее в одном направлении, идя навстречу меняющимся потребностям друг друга, но гораздо более вероятно, что они будут развиваться индивидуально.

□ *Не следует привязываться к человеку слишком быстро.* Не думайте о том, чтобы завязать постоянные взаимоотношения, пока вы не будете знать друг друга по крайней мере 9 месяцев. Такой промежуток времени обычно необходим для того, чтобы узнать все лучшее и худшее друг о друге, а совместная жизнь — это самое верное средство распознать, способно ли ваше партнерство выдержать испытание временем. Бурная страсть — опасный признак. Если у вас часто бывают ссоры или вы оба уже больше одного раза пытались порвать взаимоотношения, то это плохое предзнаменование на будущее, потому что такие ситуации могут стать привычными. Подозрителен и затянувшийся период свиданий. Если вы долго говорили о постоянных отношениях, а потом откладывали их на два года

или более, то внимательно рассмотрите причины. Может быть, вы пока не готовы потерять независимость.

□ *Ищите сходства.* Исследования показали, что люди с похожими интересами обычно женятся. Некоторые браки между людьми с противоположными характерами удаются, но совместная жизнь все же проще для пары с одинаковыми интересами и пристрастиями, когда супруги хотят от жизни одного и того же. Хорошо, когда у супругов, например, общее дело и, вероятно, самое лучшее для супружества — быть ровесниками. Возрастная разница более 10 лет, вероятно, обусловит слишком большие различия в мировоззрении, неприемлемые для легких взаимоотношений в семье.

□ *Ищите сексуальной совместимости.* Секс не будет такой связующей силой, какой он может быть, если ваши отношения к нему слишком различны и если он играет гораздо большую или меньшую роль в вашей жизни, нежели в жизни вашей партнерши. Сексуальная совместимость — это не вопрос техники. Техникой успешных любовных занятий можно овладеть по мере приспособления друг к другу. Важно, чтобы вас на самом деле влекло друг к другу и чтобы вы друг друга возбуждали, потому что только на этой основе вы сможете удовлетворить потребности друг друга. Если отношения основаны на взаимной привязанности и любви, то все сексуальные проблемы разрешимы. Если этого нет, то большинство проблем, вероятно, окажутся непреодолимыми.

□ *Ищите эмоциональной зрелости.* Некоторые личностные черты кажутся особенно губительными для будущих долговременных отношений. Частые вспышки гнева в виде приступов ярости и желание главенствовать или тенденция быть сверхкритичным — это худшие знаки опасности. Взаимоотношения имеют некоторый шанс выжить, если так ведет себя только один из партнеров, но если это характерно для обоих, то союз обречен на гибель. Низкая

самооценка также предвестник несчастья, так как из-за нее чаще всего возникает чувство ревности, которое нарушает доверительные взаимоотношения.

Чрезмерная зависимость может препятствовать созданию зрелых и длительных взаимоотношений. Партнерша, всегда чересчур полагавшаяся на родительскую поддержку и одобрение родителей, может ждать от вас большего одобрения, чем вы способны и готовы ей дать. И когда вы тоже будете нуждаться, хотя бы время от времени, в защите

и поддержке, она, вероятнее всего, окажется совершенно не способной взять на себя ответственность.

*Удостоверьтесь, что партнерша может обеспечить физическую близость и привязанность.* Некоторые эмоционально изолированные индивидуумы, которым трудно проявлять привязанность или принимать ее, располагают незначительными возможностями поддерживать искренние и приятные взаимоотношения.

## ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА БЛАГОТВОРНОЕ ИЛИ РАЗРУШИТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ		ФАКТОРЫ РИСКА	
<input type="checkbox"/> Успешное сожительство по крайней мере в течение 6 месяцев	<input type="checkbox"/> Эмоциональная стабильность	<input type="checkbox"/> Слишком ранние браки (до 19 лет)	<input type="checkbox"/> Гневливость
<input type="checkbox"/> Сходные условия воспитания и социальные предпосылки	<input type="checkbox"/> Сходные потребности в сексе и влечение к нему	<input type="checkbox"/> Добрачная беременность	<input type="checkbox"/> Эмоциональная холодность
<input type="checkbox"/> Одинаковый уровень интеллигентности	<input type="checkbox"/> Гибкость и приспособляемость	<input type="checkbox"/> Замужество как способ уйти из родительского дома с неблагоприятной семейной обстановкой	<input type="checkbox"/> Плохое мнение о себе, отраженное в пониженной уверенности в себе
<input type="checkbox"/> Разница в возрасте менее 10 лет	<input type="checkbox"/> Эмоциональная самостоятельность	<input type="checkbox"/> Замужество с целью досадить партнеру	<input type="checkbox"/> Боязнь независимости
<input type="checkbox"/> Сходство суждений по главным вопросам	<input type="checkbox"/> Способность давать и получать удовольствие	<input type="checkbox"/> Недолгие взаимоотношения (менее 9 месяцев)	<input type="checkbox"/> Чувство собственника или крайняя ревность
<input type="checkbox"/> Общие интересы и виды деятельности	<input type="checkbox"/> Уважение к другим	<input type="checkbox"/> Частые размолвки или ссоры	<input type="checkbox"/> Эгоизм или эгоцентризм
<input type="checkbox"/> Одинаковые устремления и желание наслаждаться одинаковым образом жизни	<input type="checkbox"/> Одинаковая физическая привлекательность	<input type="checkbox"/> Эмоциональная нестабильность	<input type="checkbox"/> Существенная разница в физической привлекательности

□ *Ищите гибкости.* Способность адаптироваться к перемене — это одно из наиболее важных качеств, которые следует искать в партнерше. Ни отдельный человек, ни союз двух людей не являются чем-то статичным, и бескомпромиссной партнерше трудно удовлетворять ваши изменяющиеся потребности. Хороший знак, если она расположена думать о новых идеях или согласна попробовать новые виды деятельности либо может легко адаптироваться к изменившимся в последнюю минуту планам.

□ *Не ожидайте, что ваша партнерша изменится.* Если у вас есть серьезные сомнения насчет ваших взаимоотношений, забудьте о них. Было бы ошибкой завязывать бесперспективные отношения в надежде, что ваша партнерша изменится. Если вы можете с ней жить с такой, какая она есть сейчас, — прекрасно. Однако если вы надеетесь, что она станет под вашим влиянием менее подверженной переменам настроения или менее своевольной, менее раздражительной, менее склонной к ревности, то вы ставите себя в весьма рискованное положение. Некоторые люди меняются легко, другие трудно. Если для вас важны перемены, ищи-

те их признаки до того, как вы привяжетесь к человеку.

Одно существенное условие успеха требует особого внимания. Это ваша собственная уверенность во взаимоотношениях. Если у вас есть сомнения относительно вашей партнерши, они могут возражать и будут мешать вашей совместной жизни, ослаблять привязанность, которая лучше всего способна преодолеть проблемы.

Используйте приведенную выше таблицу, чтобы оценить шансы ваших взаимоотношений. В колонке слева — положительные факторы, которые, вероятно, будут увеличивать ваши шансы на успех. Они не гарантируют наслаждения, но дают надежду на довольно удовлетворительную жизнь вдвоем. В колонке справа показаны факторы риска. Кажется, проще предсказать несчастье, нежели удовольствие, частично потому, что оно привлекает больше внимания. Серьезные исследования были проведены при изучении обстоятельств разрыва взаимоотношений, но мало изучались факторы, помогающие парам счастливо жить вместе. Возникает больше причин для беспокойства, если вы отметили несколько вопросов в списке «риска», чем если бы вы не смогли указать много положительных моментов.



# РАЗВИВАЙТЕ СЕКСУАЛЬНЫЕ НАВЫКИ И НАВЫКИ ОБЩЕНИЯ

Термин «навыки общения» означает искусство ладить с людьми, своим поведением и своими высказываниями дать им понять, что они вам нравятся и что вы также достойны их внимания. От навыка общения зависит, насколько хорошо вам удастся первая встреча, насколько просто вам завести друзей, легко ли перейти от простого общения к сексуальным отношениям. Управление сексуальной ситуацией требует другого комплекса навыков, который мы рассмотрим после того, как перечислим способы, облегчающие общение.

## Изучайте язык тела

В начале взаимоотношений бывает трудно словами передать тончайшие оттенки чувства, которое возникает между двумя людьми. Если вы едва знаете друг друга, то выражения типа «Вы мне нравитесь», «Хотелось бы с вами поближе познакомиться» большей частью передаются системой общения, основанной на способе держаться, двигаться, на том, как вы смотрите друг на друга. Вы оба будете отвечать на это, даже не отдавая себе в этом отчета.

Язык тела используют все, но, поскольку он может передавать простейшие отрицательные и положительные ощущения, не каждый человек использует этот язык наилучшим образом. Например, застенчивые люди часто посылают неправильные сигналы, не понимая этого, и провоцируют неправильный ответ других. Элементарная застенчивость часто истолковывается чужими, а иногда и знакомыми людьми как скука, отсутствие интереса или даже враждебность. Научитесь использовать и понимать язык тела — это важная часть социальной адаптации.

## Контакт взглядом

Всегда смотрите на человека, с которым вы разговариваете, а не поверх его плеча (это предполагает, что вам скучно или вы невнимательны) и не смотрите в пол (это указывает, что вы либо застенчивы, либо скрытны). Если человек опускает глаза, то вы, вероятно, слишком долго задержали на нем свой внимательный взгляд и смутили его. Людям больше всего нравится прерывистый контакт взглядом по 5 секунд каждые полминуты. Этим вы показываете свою заинтересованность, но не

ставите другого человека под неприятный прицел просверливающего взгляда.

Когда вас сексуально интересует женщина, контакт взглядом — простейший и наиболее безошибочный способ показать это. Задержите ваш взгляд дольше, чем в обычной ситуации, но не слишком долго. У вас будет возможность судить о чувствах женщины по тому, как она ответит. Если она возвратит вам ваш выразительный взгляд, то это может означать, что вы ей также интересны. Если она опустит или отведет глаза, то это может означать, что она не заинтересована, хотя может быть и признаком скромности или свидетельством излишней вашей поспешности. Посмотрите кинофильмы или художественные телепередачи, если хотите увидеть, как это делается, так как популярные актеры очень давно используют долгий, горящий взгляд, чтобы выразить интерес к противоположному полу.

## Выражение лица

Совершенно справедливо, что вас обычно принимают и оценивают по выражению лица. Если вы выглядите несчастным или озабоченным, то люди считают, что вы так себя и чувствуете. Если вас часто спрашивают, хорошо ли вы себя чувствуете, не беспокоит ли вас что-нибудь, хотя на самом деле у вас все хорошо, значит, ваше лицо не передает вашего действительного состояния. Особенно важна улыбка, это наиболее прямой способ сказать женщине, что она вам нравится или вы находите ее привлекательной. В крайнем случае улыбка позволяет вам выглядеть дружелюбным и отзывчивым и открывает возможность большей близости.

## Жестикуляция

Используйте руки, чтобы подчеркнуть то, что вы говорите. Жестикуляцию обычно проще изучить, наблюдая других. Нет необходимости быть драматичным, обычно нужны только небольшие движения. Движения головой нужны, когда вы слушаете, потому что они подбадривают другого человека, побуждают его продолжать разговор, а также указывают на ваш интерес.

## Поза

Вы всегда будете производить впечатление человека, уверенного в себе, как бы вы себя ни чувствовали, если вы стоите прямо и высоко держите голову. Когда вы в первый раз встретились с кем-то, лучше стоять не слишком близко и не слишком далеко. Многие ощущают неловкость, если незнакомый человек стоит непосредственно рядом с ним, так как это кажется им вторжением в их личностное пространство. Однако близкое расположение собеседников — это знак дружелюбия и один из намеков, которые вы можете дать, если хотите ускорить взаимоотношения и поставить их на более интимную основу. Наоборот, если человек стоит далеко от собеседника, это часто производит впечатление безразличия или недоверия.

## Прикосновение

Используйте деликатное прикосновение в качестве еще одного сигнала, что вы находите женщину привлекательной. Внимательно наблюдайте за ее ответом, чтобы вам не перейти границы между выражением интереса, что обычно приветствуется, и грубостью, что осуждается. Нежное прикосновение к руке женщины или к ее плечу, когда вы с ней встречаетесь; здороваетесь или прощаетесь — это более чувственно и менее фамильярно, чем рукопожатие, но менее интимно, нежели поцелуй. Когда вы установили контакт, вы можете позволить себе более длительное и более частое прикосновение. Начните с «безопасных» жестов — короткое прикосновение к ее колену, чтобы подчеркнуть что-либо при разговоре, скольжение вашей руки по ее руке, когда вы ей что-нибудь передаете, задерживание ее руки в своих руках при прощании, а затем переходите к более сексуальным прикосновениям. Возьмите ее руку, сидя в кинотеатре или прогуливаясь вместе по улице. Если она не убирает руку и особенно если она начинает делать такие же жесты, то в скором времени вы можете перейти к следующей стадии: объятиям и поцелуям.

## Слушайте свой голос

Голос при знакомстве производит наибольшее впечатление после внешности. Можно получить впечатление о том, как другие люди слышат ваш голос, если прослушать запись. Немногим людям сразу нравится собственный голос, но попытайтесь выявить характерные черты, которые могут затруднять или раздражать слушателей и которые можно было бы изменить. Может быть, вы мямлите

или бормочите? Примите решение говорить более четко и громко, чтобы вас легко было слушать, но не создавая при этом впечатления грубости. Ваш голос звучит пискляво или монотонно? Попробуйте его немного понизить или изменить тон. Придайте своей речи больше выразительности, но не надо слишком подчеркивать отдельные слова. Человеческий разговор, а не ораторская речь — вот чем следует овладеть. Попробуйте выявить и устранить неприятно раздражающие манеры, такие, как частые задержки в поисках слова и нервный смех.

## Как ладить с людьми

Умение вести беседу — это первая составная часть успеха в обществе. Если вы хорошо овладеете этим искусством, то будете производить хорошее первое впечатление на людей, с которым вы встретитесь, и сумеете уверенно развивать дальнейшие взаимоотношения. Если вы испытываете трудности в разговорах с людьми или они кажутся вам неотзывчивыми и не хотят продолжения первого знакомства, то, вероятно, вы опрометчиво развили некоторые свои разговорные навыки. В таком случае вам помогут следующие заметки.

---

Вначале следует поддерживать довольно нейтральную беседу, чтобы каждый из вас при желании мог легко свернуть ее. Говорите о таких вещах, которые не могут обидеть или побудить к поиску недостатков в своем характере до того, как вы перейдете к более личным вопросам. Если вы скажете слишком много и слишком рано, это будет ошибкой. Если вы немедленно начнете изливать душу с интимными подробностями вашей личной жизни, то испугаете человека своей напористостью.

---

При первой встрече не следует «продавать» себя ни слишком дорого, ни слишком дешево. Вполне естественно желание представить себя в наилучшем свете, но жить в соответствии с ложным образом (или не соответствуя ему) трудно.

---

Не крутитесь вокруг одной темы разговора, не говорите слишком много о себе и не прерывайте, когда говорит кто-нибудь другой.

---

Никогда не отвечайте на вопрос простым «да» или «нет». Это сразу прекращает разговор. Найдите способ развернуть ваш ответ,

давая другому человеку реплику для поддержания беседы.

□ Говорите о том, что вас действительно интересует, и давайте тому, о чем вы говорите, положительную оценку. Постарайтесь определить, что у вас есть общего — общий интерес или общий друг, чтобы поддержать разговор.

□ Не слишком затягивайте паузы. Если вы не можете найти новую тему, продолжайте ту, на которой остановился другой человек. Прокомментируйте ее или, лучше всего, задайте вопрос, возобновляющий обсуждение.

□ Когда вы слушаете, помните, что нельзя быть слишком пассивным. Время от времени дайте выразительную реплику, чтобы подтвердить, что вы слушаете собеседника. Когда придет ваш черед говорить, вначале дайте понять, что именно вы поняли и что вам понравилось в сказанном другим человеком.

□ В конце разговора спросите себя, насколько он был уравновешенным. Все ли вы обсудили? Может быть, практически ничего? Вы знаете о человеке больше, чем он о вас, или наоборот? В идеале вы должны так уравновесить ваши откровения, чтобы никто из вас не чувствовал, что другой о чем-то умолчал. Вы также не должны считать, что другой человек сообщает больше личной информации, нежели вы готовы высказать о самом себе.

□ Когда вы в первый раз с кем-то встречаетесь, не стоит продолжать разговор дольше, чем это вызвано необходимостью. На вечеринке или на каком-нибудь другом общественном мероприятии не надо «липнуть» к собеседнику. Лучше переходить на следующий этап, когда все более или менее установится, и дайте вашей новой знакомой уделить внимание и другим людям. Если он или она достаточно вам нравятся, дайте понять, что вам понравился разговор и вы не прочь продолжить знакомство («Очень приятно было с вами поговорить», «Может, еще увидимся».)

### **Как добиться сексуального успеха**

Многих мужчин делает несчастными уверенность, что они не пользуются у женщин успехом. Это ощущение усугубляется тем, что не-

которые мужчины, по их впечатлениям, способны привлечь сколько угодно партнерш. Однако мужчины, на первый взгляд наиболее удачливые в отношениях с женщинами, не обязательно удовлетворены своей интимной жизнью. Основное удовольствие они обычно получают не от взаимной заботливой ласки и разделенной чувственности, а от превращения секса в состязательный спорт. Этим мужчинам доставляет удовольствие сам процесс «охоты» или возможность щегольнуть на публике с новой красивой партнершей. Достижение цели не приносит им удовольствия, поэтому они не способны ни на какую долговременную привязанность или на заботу о своей партнерше и могут ускользнуть за следующей «добычей». Постороннему человеку такая неразборчивость может показаться завидной, но в действительности этот образ жизни не доставляет особого удовлетворения.

Подлинный успех в сексуальной жизни зависит от самоуважения, веры в себя, умения расслабиться, а также интереса и уважения к женщинам. Следующие советы помогут вам совершенствоваться в этом направлении. Помните, что, насколько бы вы ни считали себя посредственным или невыдающимся, существуют женщины, которые будут предпочитать именно вас, именно такого человека, как вы. Если вы осознаете это, вам не надо будет всегда гнаться за сексуальным успехом.

### **Что делать при первом свидании**

Лучше, если первое свидание с женщиной не будет слишком насыщенным. Обоим будет приятнее случайная и неформальная встреча — в перерыв, чтобы выпить кофе в течение дня, когда у вас есть возможность узнать друг друга и не думать о том, что будет дальше. Не ждите, что вас сразу же пригласят в дом, если вы встречаетесь недалеко от того места, где она живет. Не приходите на свидание слишком рано или поздно. Не будьте жадным, но и не тратьте деньги напропалую. Никогда не жмитесь, когда расплачиваетесь за угощение. Если женщина предлагает угостить вас или заплатить за выпивку — согласитесь. Это делает отношения более равными и она почувствует себя на паях с вами. Если же вы думаете, что она предлагает заплатить только из вежливости, не соглашайтесь немедленно. Если она действительно хочет заплатить и будет настаивать, вам следует позволить ей это сделать.

Рассчитывайте время, энергию, а также деньги, когда планируете куда-нибудь сходить. Попробуйте представить себе, что мо-

жет ей понравиться. Приготовьте для нее что-нибудь вкусное, зажгите мягкий интимный свет, включите хорошую музыку и все вокруг пусть будет уютно и опрятно. Выясните, какую музыку она любит, и достаньте несколько подходящих записей или пластинок. Или посмотрите хороший фильм по телевидению. Если вы идете в ресторан, выберите такой, в котором царит особая атмосфера. Не предлагайте ничего, что может заставить женщину чувствовать себя неловко при первом свидании. Она может встревожиться, если, например, на пикнике вы заведете ее в слишком отдаленное и пустынное место. Будьте гибки в отношении встреч: если она не может изменить свои планы в последнюю минуту или хочет отменить свидание, не возражайте. Никогда не проявляйте слишком большой интерес к другим женщинам, когда вы находитесь вместе с ней.

### **Важность выбора времени**

Предположим, что первое свидание позади и вы продолжаете встречаться. Рано или поздно встанет вопрос о том, собираетесь ли вы вступить в половые отношения. Ранние стадии таких отношений — это игра, в которой каждый из вас делает шаги, а другой на них отвечает. В идеале ситуация развивается в темпе, устраивающем вас обоих. Вопрос о выборе времени очень важен: вы можете определить момент, когда следует ускорить события или слегка пойти на попятную и закрепить уже занятые позиции.

Если вы неправильно рассчитали время, то, вероятно, вы пытались действовать независимо, либо игнорируя, либо неправильно истолковывая сигналы вашей партнерши о том, что она готова для следующего шага. Если вы будете двигаться слишком медленно, то она может раздражаться или терять интерес. Если вы будете двигаться очень быстро, то можете оказать на нее слишком большое давление. В этом случае она вас отвергнет или оттолкнет, потому что пока не готова продвигаться дальше и считает свое поведение единственным выходом, который вы ей оставили.

Зачастую отказ, который мы принимаем за негативное отношение к нам лично, объясняется неправильным выбором времени. Вы могли выбрать период, когда она еще была связана с кем-то другим, или вы встретили ее непосредственно после разрыва с кем-нибудь, когда ей нужно было некоторое время побыть свободной, без привязанности, чтобы вновь обрести эмоциональное равновесие. Если это действительно так, то не следует

слишком огорчаться. Сохраните свои желания, эпизодически встречаясь с ней, и попытайтесь удачу позже. Если тот же результат будет во второй раз, то признайте свое поражение и ретируйтесь.

### **Судите по ее ответу**

Допустим, время вы выбрали удачно, вы посылаете ей правильные сигналы. Вам следует научиться «читать» ответы вашей партнерши и правильно судить о том, когда она готова пойти вам навстречу. Поднятые брови, широко открытые глаза и расширенные зрачки означают положительно-ободряющий ответ. Если вы начали смотреть в глаза друг другу все дольше и дольше, это также решающий сигнал к действию. Умейте правильно понять и оценить момент, когда она приближается к вам или по крайней мере не отодвигается, если вы пытаетесь быть к ней ближе. Ответ можно считать положительным также тогда, когда она начинает воодушевленно кивать головой, соглашаясь с тем, что вы говорите, или время от времени прикасается к вам, чтобы акцентировать свои слова.

### **Не принимайте слишком многое как должное**

Если ваши сексуальные поползновения часто отвергаются, то это, возможно, потому, что вы считаете секс своим правом, тем самым ограничивая свободу выбора вашей партнерши и делая ее отказ вполне вероятным, даже неизбежным. Следующие советы помогут вам осмыслить ситуацию и повысить ваши шансы на успех с возможными сексуальными партнершами.

---

Не смотрите на каждую женщину как на предмет сексуального удовлетворения, доступный с момента первой встречи. Мужчина, говорящий: «У тебя или у меня?», как только его представили, может завоевать многих женщин, он гораздо больше теряет.

---

Не считайте, что обычная отзывчивость — то же самое, что и сексуальное подбадривание. Если женщина вежлива или дружелюбна, это не обязательно означает ее готовность лечь с вами в постель, по крайней мере она к этому пока не готова. Ищите бесспорные признаки сексуального интереса к вам до того, как сделать недвусмысленный шаг.

□ Не ждите, что каждая встреча, каждое свидание должны привести к сексу. Пусть ваши первые свидания будут непреднамеренны, чтобы вы могли сначала узнать друг друга.

---

□ Не следует слишком быстро становиться фамиллярным. Покажите взглядом восхищение ею и интерес к тому, что она делает и говорит. При первой встрече не говорите ласковых слов и не позволяйте физических ласк, если вы полностью не уверены в том, что вас поддержат.

---

### **Хорошие манеры в сексе**

Когда станет ясно, что предстоят сексуальные отношения, помните, что чуткость играет такую же важную роль в новом сексуальном знакомстве, как и в начале любых других отношений.

Следующие советы помогут вам избегать серьезных нарушений сексуального этикета и сохранить ваши развивающиеся взаимоотношения.

---

□ Носите с собой пакетик презервативов. Если вы обнаружите, что ваша партнерша не применяет противозачаточные средства (обязательно следует спросить ее об этом), то вы сможете устранить ее страх перед беременностью.

---

□ Если встреча произойдет в вашей спальне, обязательно побеспокойтесь о чистых простынях. Успокойте женщину, если у нее менструация, скажите, что с вашей стороны это не причина для отказа от секса, но не давите на нее, если она предпочитает подождать до окончания менструации. Если у нее есть желание, дайте ей чистое полотенце, чтобы она могла его подстелить.

---

□ Предложите вначале принять ванну, душ или сделать массаж, особенно если один из вас напряжен или нервничает.

---

□ Спросите ее, какие прикосновения и в каком месте она любит, также выясните, что она хочет. Во время первой встречи она может предпочесть быть сексуально активной или, наоборот, ей хочется просто обнять вас или заснуть рядом с вами, а не заниматься сексом.

---

□ Ни при каких условиях не прибегайте к сексуальному шантажу, говоря ей, что вы ее

любите, если это на самом деле не так, или внушая ей, что она обязана что-то сделать только потому, что вы возбуждены.

---

□ Не применяйте так называемые возбуждающие средства. Они бесполезны, а некоторые даже опасны. Самое мощное возбуждающее средство — это чувствовать себя по-настоящему желанным. Скажите вашей партнерше, как вы ею восхищаетесь, как желаете ее. Никогда не критикуйте недостатки ее лица или фигуры.

---

### **Ваш первый сексуальный контакт**

Даже если вы сексуально опытны, у вас могут возникнуть трудности в начале знакомства с новой партнершей. Вы будете озабочены стремлением произвести хорошее впечатление, так напряжены или столь нервны, что не сможете достичь эрекции, как бы сильно вы этого ни хотели. Вы можете потерять эрекцию или слишком быстро достичь оргазма из-за свержвозбуждения. Такая же ситуация возможна при вашем самом первом сексуальном опыте, только в этом случае ваши проблемы будут, вероятно, осложнены тем, что ваша партнерша тоже неопытна и нервничает. Что бы ни случилось, не думайте о неудаче только потому, что это произошло не совсем так, как вы ожидали, и не принимайте это слишком серьезно, так как ситуация улучшится по мере обретения вами уверенности в себе. Следующие советы должны помочь вам в том, чтобы сделать еще более приятными ваши первые шаги в сексе.

---

□ Никогда не рассматривайте возможность секса с женщиной, которую не находите привлекательной.

---

□ Предварительно подготовьте все так, чтобы на все было достаточно времени, создайте уют и интим. Пять минут на заднем сиденье автомашины под угрозой, что вас застанут за этим занятием, могут, конечно, лишить вас целомудрия, но не дадут верного представления о том, что такое настоящий хороший секс.

---

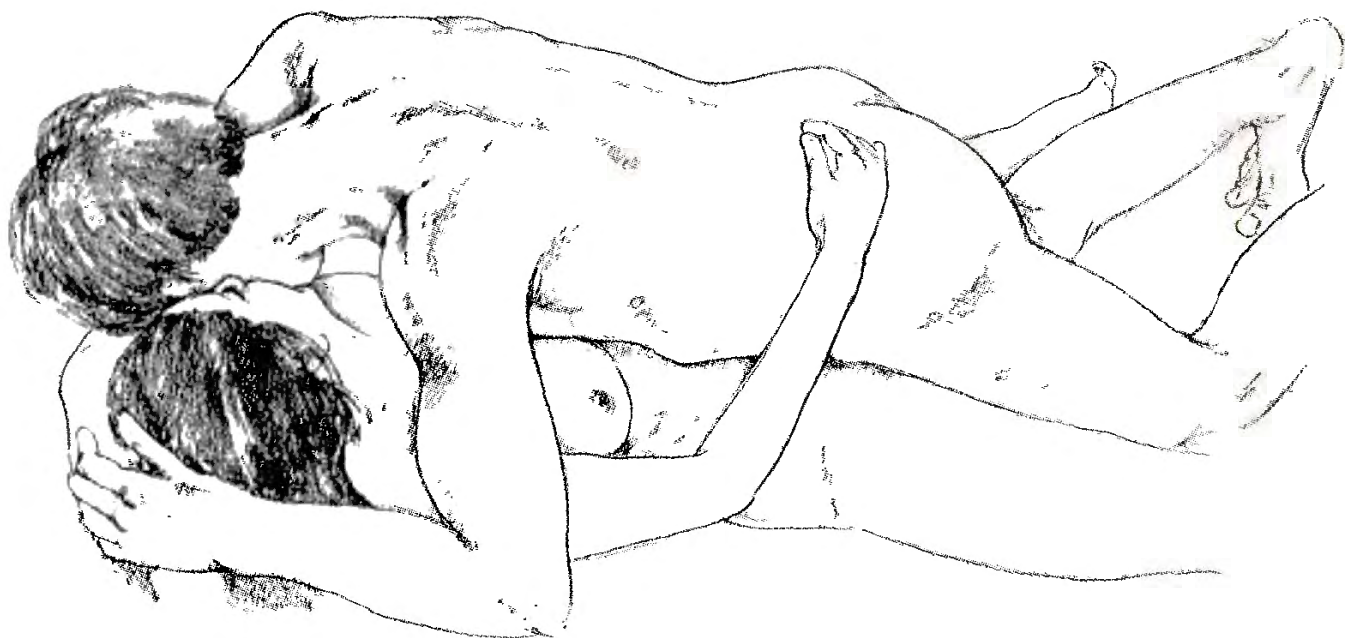
□ Не следует слишком торопиться, особенно если женщина тоже сексуально неопытна. Удостоверьтесь, что она полностью возбуждена, лаская и стимулируя ее по крайней мере 10 минут. Когда она будет полностью возбуждена, ее естественная влагалищная

смазка поможет более легкому проникновению. Если она напряжена по той причине, что у нее это происходит в первый раз, то лучше использовать слюну или какую-нибудь искусственную смазку.

□ Выберите позу «мужчина наверху» (смотрите раздел «СЕКСУАЛЬНЫЕ ПОЗЫ») и подложите подушку под бедра вашей партнерши, чтобы было проще входить в нее. Нежно раскройте ее половые губы пальцами и направьте половой член между ними. Делайте осторожные, но сильные толчки. Вероятно, вам придется применить некоторое давление, если она девственница, но не следует вводить член слишком нетерпеливо. Девственная плева не представляет со-

бой реального препятствия, так как это очень тонкая перегородка, лишь частично прикрывающая вход во влагалище. При ее разрыве боль не бывает слишком сильной и потеря крови оказывается лишь символической.

□ Теперь начните легко вводить член (но не глубоко, если у нее это в первый раз). Никто из вас не должен испытывать разочарования, если она не достигнет оргазма. Лишь немногие женщины при первых сношениях испытывают оргазм, иногда он редок даже при регулярной половой жизни. Большинству женщин приходится учиться испытывать оргазм при половом акте, это не происходит автоматически, как у мужчин.



# ПРИЛОЖЕНИЯ

## СЕКС И ЗДОРОВЬЕ

Трудно получить удовольствие от секса, если человек чувствует себя больным или не в форме. Любое хроническое или острое заболевание почти всегда уменьшает способность и желание заниматься сексом. Если вы выздоравливаете после острого заболевания, то, вероятно, ваш сексуальный аппетит убавился. Иногда лекарства, которые вам надо принимать, воздействуют на половое влечение и на качество секса.

Нездоровый образ жизни также часто отражается на половой жизни. Злоупотребление курением и спиртным в равной мере может привести к проблемам с эрекцией. При избыточном весе тела, по всей вероятности, у вас не будет хватать дыхания, вы будете менее подвижны и поэтому сексуально менее энергичны. Также важно психическое состояние. Эмоциональная угнетенность может повлиять на самооценку и понизить уверенность в себе в сексуальных отношениях. Подавленность может вызвать также проблемы с эрекцией и привести к потере сексуального интереса.

Некоторые медицинские проблемы вызывают особые сексуальные трудности, но эти трудности часто устранимы. Основные медицинские условия, влияющие на сексуальное функционирование, описываются ниже. Ваш врач сможет дать вам дальнейшие практические советы и объяснить побочные эффекты отдельных лекарств.

### Сахарный диабет

Заболевание может привести к проблемам с эрекцией, которые будут с возрастом становиться все серьезнее, что зависит также от длительности заболевания. Если вы будете лечить диабет только диетой, то меньше вероятности, что проблема станет серьезной.

#### *Что вам делать*

Постарайтесь не думать о проблемах. Чаще всего они бывают несущественными, а беспокойство может ухудшать состояние и приводить к потере сексуального интереса.

### Сердечный приступ

Проблемы с эрекцией нередко возникают непосредственно перед сердечным приступом или некоторое время спустя. Главная пробле-

ма — это беспокойство, что секс может вызвать повторный приступ.

#### *Что вам делать*

- Если ваш врач назначит умеренные упражнения, пусть подтвердит, что секс будет вам безопасен.
- Испытайте мастурбацию, прежде чем возобновлять секс с партнершей.
- Насколько возможно, устраните стрессы при ваших сексуальных встречах. Новые партнерши или незаконные взаимоотношения могут доставить вам большее беспокойство, чем верная партнерша в привычной обстановке.
- Вначале воспринимайте все спокойно, время от времени отдыхайте, и никакой сексуальной гимнастики. Через 6 месяцев ваша половая активность должна вернуться к норме.

### Множественный склероз

Проблемы с эрекцией бывают часто, а чувствительность в половом члене и способность эякулировать могут быть потеряны. Однако в некоторых случаях чувствительность повышается, делая оргазм и даже прикосновение неприятными.

#### *Что вам делать*

Используйте прямую стимуляцию, чтобы вызвать эрекцию, это часто срабатывает тогда, когда воображение отказывает.

### Артрит

Пониженная подвижность и снижение половой активности обычно ассоциируются с этой болезнью и с другими заболеваниями, которые вызывают плохую подвижность или боли в суставах.

#### *Что вам делать*

- Выберите такое время дня, в которое занятия любовью причиняют вам наименьшую боль.
- Примите обезболивающие средства, если вы их используете, за полчаса до близости.
- Перед половым актом отдохните, примите теплую ванну.

- Найдите наиболее удобную позу. Если вам трудно двигаться, выберите такую позу, в которой ваша партнерша сможет взять на себя наибольшую нагрузку. Если вы не можете удерживать ее вес, используйте позу «вход сзади» или «вход сбоку» (смотрите «СЕКСУАЛЬНЫЕ ПОЗЫ»).

### **Илеостомия/колостомия**

За этими операциями, особенно у пожилых мужчин после удаления прямой кишки, могут последовать проблемы с эрекцией и иногда — трудности с эякуляцией или ретроградная эякуляция (внутри мочевого пузыря). Сексуальное удовольствие могут уменьшить смущение от самого факта заболевания и боязнь выделений.

#### *Что вам делать*

- Прежде всего надо удостовериться, что ваш калоприемник хорошо удерживает содержимое.
- Научитесь рассчитывать заранее наполнение вашего калоприемника и соответственно строить половые сношения. Например, вы, скорее всего, найдете, что лучше не заниматься любовью 1—2 часа после еды.
- Если калоприемник будет причинять вам неудобства, попробуйте другую позу. Например, может быть, лучше, если партнерша будет сверху.
- Скажите вашей новой партнерше о вашем состоянии до того, как вы будете в первый раз с ней близки. Успокойте ее, что секс не причинит вреда вашему соустью (искусственное отверстие) и не создаст каких-либо других медицинских проблем.
- В общении с новой партнершей или до тех пор, пока вы не привыкнете к калоприемнику настолько, что сможете забыть о нем, вы будете чувствовать себя удобнее, если прикроете чем-нибудь соответствующую область тела.

### **Повреждения позвоночника**

Возможно нарушение эрекции, и степень такого нарушения зависит от места и серьезности повреждения. Но нередко эрекцию удается вызвать путем чисто физической (или психической) стимуляции. Эякуляция часто исчезает, а бесплодие возможно и у тех мужчин, которые способны эякулировать.

#### *Что вам делать*

Если у вас есть частичная эрекция:

- Используйте любой метод для ее поддержания. Если используется прямая стимуляция, то вашей партнерше следует постоянно стимулировать ваш половой член, чтобы поддерживать эрекцию.

- Опытным путем найдите позу, в которой легче всего поддерживать эрекцию. Часто наиболее подходит та поза, в которой женщина садится на корточки верхом на мужчину.

- С помощью партнерши вы сможете ввести ваш половой член во влагалище. Потом, придерживая основание полового члена, двигайте им по кругу во влагалище.

Если у вас нет эрекции:

- Помните, что вы и ваша партнерша можете все же иметь половое общение, используя руки (смотрите раздел «ТЕХНИКА СТИМУЛЯЦИИ»). Вы можете обнаружить, что чувствительность других частей вашего тела, особенно расположенных над половыми органами, в порядке компенсации возросла.

- В некоторых случаях для поддержки полового члена могут использоваться механические вспомогательные средства. Они либо обеспечивают постоянную эрекцию, либо позволяют половому члену свисать, когда эрекция не нужна.

### **ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ ЛЕКАРСТВ, ОКАЗЫВАЮЩИЕ ВЛИЯНИЕ НА СЕКС.**

Лекарств, которые улучшают сексуальное функционирование, мало, но многие лекарства отрицательно действуют на него, в частности на половое влечение. Например, антидепрессанты могут затруднять сексуальные функции, а противоконвульсивные средства уменьшают и половое влечение, и сексуальное функционирование.

Из «развлекательных» снадобий некоторые увеличивают половое желание, но почти все, в том числе табак, отрицательно сказываются на способности приходить в возбужденное состояние, наслаждаться сексом и достигать оргазма.



# БОЛЕЗНИ, ПЕРЕДАВАЕМЫЕ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ

Болезни, передаваемые половым путем (называемые также венерическими заболеваниями, или ВЗ), почти всегда передаются от человека человеку через влажный или анальный половой акт или через орально-генитальный контакт. Большинство микроорганизмов, вызывающих эти заболевания, размножаются только в тепле и влажности и не могут выжить вне человеческого тела более нескольких минут. Практически невозможно заразиться ВЗ при соприкосновении, скажем, со стульчаком в туалете; хотя инфекция может, например, случайно распространяться через полотенце, если им вытираться немедленно после того, как им пользовался зараженный человек.

Важно сразу же обратиться к врачу или в специальную клинику, если вы думаете, что у вас может быть венерическое заболевание. Лечение на ранней стадии просто и эффективно. Не следует иметь никаких половых контактов до того, как вы вылечитесь, и важно, чтобы ваши недавние половые партнерши также немедленно обратились к врачу, потому что в скрытом периоде болезни вы могли их заразить.

## Неспецифический уретрит (НСУ)

Это самое распространенное венерическое заболевание. 80% больных составляют мужчины. Около 45% случаев, вероятно, вызываются хламидией, но другие микроорганизмы, как считают ученые, также могут вызывать это заболевание.

*Симптомы:* Пощипывание в кончике полового члена, иногда сопровождающееся скудными светлыми выделениями. Чаще всего вы можете заметить и то, и другое утром. Симптомы проявляются через 1—5 недель после заражения.

*Лечение:* Назначают антибиотики. Вашей партнерше также следует пройти лечение, даже если у нее нет симптомов. Вы не должны заниматься сексом до тех пор, пока не будет завершено лечение.

## Гонорея

Ежегодно один человек из 100 болеет гонореей (ее также иногда называют триппером). Обычно болеют люди, имеющие много поло-

вых партнерш, и  $\frac{2}{3}$  больных — мужчины. Заболевание вызывается бактерией, передающейся при влажном или анальном половом акте или через оральный секс.

*Симптомы:* Неприятные ощущения при мочеиспускании и скудные гнойные выделения. Симптомы появляются через 2—10 дней после заражения. Если гонореею не лечить, то она может распространиться вверх по мочеполовым путям и нарушить мочеиспускание. Болезнь может привести к бесплодию. Анальная инфекция может обусловить выделение из прямой кишки и боль в ней, оральная инфекция сопровождается язвами во рту или болью в горле.

*Лечение:* Назначают антибиотики. Вы должны воздержаться от секса до тех пор, пока полностью не избавитесь от симптомов болезни.

## Генитальный герпес

Вирусное заболевание, встречается у людей, достигших половой зрелости, и передается путем прямого телесного контакта. Не каждый, кто соприкасается с больным герпесом, заболевает, многие люди переносят бессимптомные приступы герпеса и приобретают иммунитет. Первый приступ герпеса может длиться 2—3 недели. У половины больных бывают повторные обострения, но они обычно короче и менее серьезны. Обычно герпес обостряется у физически истощенных людей при стрессе.

*Симптомы:* На половых органах появляется много красных пятен с белыми зудящими, саднящими волдырями, которые могут превратиться в открытые неглубокие болезненные язвы. Возможны отек в паху, боль или жжение при мочеиспускании, повышение температуры и общее недомогание. Симптомы появляются через 2-20 дней после заражения.

*Лечение:* В настоящее время эффективного лечения не существует, хотя лекарство ацикловир сокращает заразный период. Болеутоляющее средство, такое, как ацетилсалициловая кислота, или местная анестезия снимают сильную боль. Холодные компрессы и пузырь

со льдом облегчают состояние, и если смазать очаги поражения фиалкой-горечавкой, то это может помочь. Носите короткие хлопчатобумажные боксерские трусы и избегайте тесного белья. Воздержитесь от секса, пока есть симптомы, и используйте презервативы на протяжении 4 недель после исчезновения симптомов. Презерватив защитит партнершу только в том случае, если он будет закрывать пораженную область.

### **Сифилис**

Сифилис — редкое заболевание. Большинство больных — мужчины, а среди них основную часть составляют гомосексуалисты. Возбудитель болезни обычно проникает в организм через мочеиспускательный канал, прямую кишку или через рот.

*Симптомы:* Первый признак — это образование безболезненной, с твердыми краями, высоко инфекционной язвы на половом члене или анусе. Сифилис проявляется через 9—90 дней после заражения, его симптомы исчезают самопроизвольно через несколько недель. Болезнь можно успешно лечить антибиотиками. Если не лечить сифилис, то несколько недель спустя могут появиться безболезненные кожные сыпи и увеличение лимфатических узлов. Вокруг ануса, если это было местом первоначального заражения, могут образоваться бородавчатые наросты. Затем заболевание входит в стадию, свободную от симптомов. Более серьезные симптомы, в конечном счете ведущие к смерти, возникают через многие годы после заражения.

### **Генитальные бородавки**

Это небольшие наросты, похожие на цветную капусту, на половых органах или вокруг ануса. Они вызываются вирусом, передающимся через прямой телесный контакт, и появляются через 1-6 месяцев после заражения.

*Лечение:* Используют замораживание или прижигание едким веществом или электрическим током.

### **Лобковая вошь**

Это мелкие кровососущие насекомые, обнаруживаемые на лобке или на волосах вокруг ануса. Вшей обычно находят через несколько недель после заражения, они могут вызвать сильный зуд, особенно ночью.

*Лечение:* Применяют специальную мазь или жидкость.

### **СПИД**

Синдром приобретенного иммунодефицита — СПИД — вызывается вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ). Этот вирус присутствует в биологических жидкостях — в крови, семени и иногда в слюне, хотя в слюне его, вероятно, слишком мало, чтобы вызвать инфекцию. СПИД сам по себе — это венерическое заболевание, но он может также передаваться при переливании инфицированной крови или через иглы для инъекций и шприцы.

Вирус проникает в белые кровяные клетки Т4, которые играют важную роль в защите организма от инфекции и канцерогенов, и размножается в них. Наконец, клетки разрушаются, выбрасывая частички ВИЧ в кровь, в результате заражается еще больше клеток Т4. По мере того, как клетки постепенно разрушаются, человек становится более склонен к заболеваниям легких, кишок или мозга, к различным формам рака, таким, как саркома Капоши — редкая форма кожного рака. В настоящее время вероятность развития СПИД лежит в пределах от каждого десятого до каждого третьего зараженного этим вирусом.

СПИД не может передаваться через случайный контакт в обществе. Чтобы вызвать болезнь, вирус должен проникнуть в тело через порез или ссадину на коже или слизистых оболочках прямой кишки, влагалища или рта. Прямая кишка особенно уязвима, так как ее слизистая имеет тонкое и хрупкое строение, поэтому анальный половой акт гораздо более рискован, нежели другие формы половой активности. Однако заболевание может распространяться и при влагалищном половом акте. Использование презервативов помогает предотвратить заражение (смотрите раздел «Советы по безопасному сексу»). Большинство врачей считают, что шансы заразиться СПИДом в результате одной половой встречи с инфицированным человеком невелики. Обычно к заражению приводит постоянное половое общение с зараженным человеком или зараженными людьми. ВИЧ не может долго существовать вне человеческого тела. Он разрушается обычными отбеливателями для домашней стирки, дезинфицирующими средствами и моющими порошками, разведенными в горячей воде. Частицы крови зараженного человека на белье при обработке любым из этих средств. Если зараженная кровь не войдет в ваш собственный кровоток через какое-нибудь повреждение кожи, она не может вам повредить.

## СОВЕТЫ ПО БЕЗОПАСНОМУ СЕКСУ

Боязнь заболеть не означает, что вы должны отказаться от секса или избегать физического контакта с зараженным человеком. Вполне безопасно жить с человеком, у которого СПИД, спать с ним в одной постели, делить с ним бытовые принадлежности, обнимать его. Опасность появляется, если вы позволите жидкостям тела зараженного человека — крови, семени, влагалищной жидкости и (в гораздо меньшей степени) слюне — проникнуть в ваше тело через надрез или ссадину кожи.

Таблица, приводимая ниже, распределяет различные виды сексуальной активности по категориям в зависимости от риска. Состояние наших знаний в настоящее время не позволяет с полной уверенностью сказать, насколько рискованна та или иная форма секса. Вирус найден в слюне и хотя нет подтверждения, что СПИД когда-либо передавался через поцелуи, нельзя с уверенностью утверждать, что это невозможно. Однако это маловероятно. В связи с этим даже при всех предосторожностях всегда рискованы различные виды половой активности.

В целом безопасный секс предполагает использование барьера, исключая обмен жидкостями тела или вообще устранение таких контактов. ВИЧ не может проникать через латекс, из которого сделаны презервативы, поэтому презерватив — эффективное профилактическое средство. Его следует использовать для влагалищного полового акта

(и сверхнадежный презерватив — во время анального полового сношения). Ноноксинол-9, составная часть большинства спермицидов, убивает ВИЧ, поэтому применяйте спермицид с презервативом в качестве дополнительного средства защиты.

Если вы сами заражены, мероприятия по безопасному сексу нужны и тогда, когда другой зараженный человек — ваша единственная половая партнерша. Структура ВИЧ постоянно меняется внутри человеческого тела. При заражении новым вариантом вируса может развиваться другой набор симптомов. Моногамия — наилучшая гарантия действительно безопасной половой жизни. Если вы часто меняете партнерш или ваша постоянная партнерша имеет побочные половые контакты, необходимо всегда использовать презерватив и спермицид при половом акте.

### НЕТ РИСКА

Взаимная и самостоятельная мастурбация, массаж тела (исключая область половых органов).

### НИЗКИЙ РИСК

Половой акт с применением презерватива и спермицида.

### ВЫСОКИЙ РИСК

Половой акт без презерватива, введение указательного пальца руки в прямую кишку (риск уменьшается, если надета перчатка), любая форма полового контакта, вызывающая появление крови.

*Симптомы:* У некоторых людей, зараженных ВИЧ, симптомы не развиваются, но они все же могут заражать других. Иногда вскоре после заражения возникает острое заболевание с высокой температурой и увеличением лимфатических узлов, которое проходит без лечения, а большинство зараженных вообще чувствуют себя вполне хорошо. У людей, имеющих вирус в крови несколько месяцев или лет, могут быть постоянно увеличенные лимфатические узлы, у них развиваются кожные инфекционные заболевания. У некоторых людей сохраняются различные симптомы, включающие повышение температуры, понос, похудание и молочницу во рту, что из-

вестно как спидоподобный комплекс. Сам по себе этот комплекс не фатален, но делает человека подверженным развитию тяжелой формы СПИДа в дальнейшем. Это обычно выражается в похудании, слабости и заканчивается смертью. В среднем между заражением и развитием СПИДа проходит 3—4 года.

*Лечение:* Хотя в настоящее время ни прививок от СПИДа, ни эффективного лечения не существует, часто удается облегчить остроту симптомов. При раннем подозрении на СПИД препарат ретровир замедляет развитие болезни, хотя у лекарства отмечаются очень неприятные побочные эффекты.

## ПРОВЕРКА НА СПИД

У человека, зараженного ВИЧ, вызывающим СПИД, начинают развиваться антитела против вируса. Анализ крови на присутствие антител в ВИЧ дает достаточно надежное указание на заражение или его отсутствие. Если вы относитесь к группе «высокого риска» (т. е. если ваш партнер — активный гомосексуалист, если вы и ваша партнерша имеете много случайных связей или вводите медикаменты внутривенно), вам следует подумать, не стоит ли провести анализ на антитела. Лучше встать перед фактом, что у вас положительные антитела (если на это указывает анализ), чем пребывать в неведении и сомнениях.

Однако анализы не всегда дают категорическое заключение о том, будет или не будет развиваться СПИД. На анализы можно полагаться, но не во всех без исключения случаях. Анализ другого типа обычно выполняется на любом положительном образце с целью подтверждения результата. Более того, антите-

ла против ВИЧ развиваются в течение нескольких недель (или даже месяцев), поэтому анализ, сделанный в скором времени после заражения, даст отрицательный результат. Наконец, хотя положительный анализ на антитела и показывает, что в ваше тело проник вирус, это не означает, что у вас обязательно будет СПИД.

Положительный результат анализа имеет важное значение, поэтому всем, кто желает сделать анализ, мы рекомендуем проконсультироваться с врачом. Люди с антителами к ВИЧ должны сказать об этом тем, кто действительно должен это знать — своему врачу, зубному врачу, близким друзьям и, конечно, половой партнерше. К сожалению, до сих пор существует множество неправильных представлений о СПИДе, а люди, пораженные этим заболеванием или имеющие антитела в крови, подвергаются необоснованной дискриминации.

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

## Общая литература

Barbach, L. *For Each Other: Sharing Sexual Intimacy*. London, Corgi, 1983

---

Brown, P. and Faulder, C. *Treat Yourself to Sex: A Guide to Good Loving*. Harmondsworth, Penguin, 1980

---

Comfort, A. *The Joy of Sex*. London, Quartet, 1974

---

Delvin, D. *The Book of Love*. London, New English Library, 1983

---

Downing, G. *The Massage Book*. Harmondsworth, Penguin, 1974

---

Friday, N. *Men in Love*. London, Hutchinson, 1980

---

Inkeles, G. and Todris, M. *The Art of Sensual Massage*. London, Allen and Unwin, 1979

---

Money, J. and Tucker, P. *Sexual Signatures: On Being a Man or a Woman*. London, Abacus, 1976

---

National Sex Forum. *Sexual Attitude Re-Structuring (SAR) Guide for a Better Sex Life: A Self-help Program for Personal Sexual Enrichment/education*. San Francisco, Cal., Multi-Media Resource Center, 1975

---

Nowinski, J. *Becoming Satisfied*. Englewood Cliffs, New Jersey, Prentice-Hall, 1980

Trimmer, E.J. (editor). *The Visual Dictionary of Sex*. London, Pan, 1980

---

Zilbergeld, B. *Men and Sex*. London, Fontana, 1980

---

## Для одиноких мужчин

Alberti, R.E. and Emmons, M.L. *Your Perfect Right: A Guide to Assertive Living (4th edn.)*. San Luis Obispo, Cal., Impact, 1982

---

Lake, A. *Loneliness: Why it Happens and How to Overcome it*. Reading, Sheldon Press, 1980

---

## Для пожилых читателей

Butler, R.N. and Lewis M.I. *Love and Sex after Sixty: A Guide for Men and Women in Their Later Years*. New York, NY, Harper & Row, 1976

---

Schover, L.R. *Prime Time: Sexual Health for Men over Fifty*. New York, NY, Holt, Rinehart & Winston, 1984

---

## Для читателей-инвалидов

Bullard, D.G. and Knight, S.E. (editors). *Sexuality and Physical Disability: Personal Perspectives*. St. Louis, Mo., C.V. Mosby, 1981

---

Comfort, A. *Sexual Consequences of Disability*. New York, NY, Stickley, 1979

## Справочная литература

Bancroft, J. *Human Sexuality and Its Problems*. London, Churchill Livingstone, 1983

---

Kaplan, H.S. *The Evaluation of Sexual Disorders: Psychological and Medical Aspects*. New York, NY, Brunner-Hazel, 1983

---

Langevin, R. *Sexual Strands: Understanding and Treating Sexual Anomalies in Men*. Hillside, New Jersey, Lawrence Erlbaum Associates, 1983

---

Masters, W.H., Johnson, V., and Kolodny, R. *Textbook of Sexual Medicine (2nd edition)*. Boston, Mass., Little Brown, 1984

Vomcy, J. *Love and Love Sickness*, Baltimore, Md., Johns Hopkins University Press, 1981

---

Money, J. and Musaph, H. (editors). *Handbook of Sexology*. Amsterdam, Excerpta Medica, 1977

---

## Магнитофонные кассеты

Sharpe, *Relax and Enjoy it and Stress Control* available from:

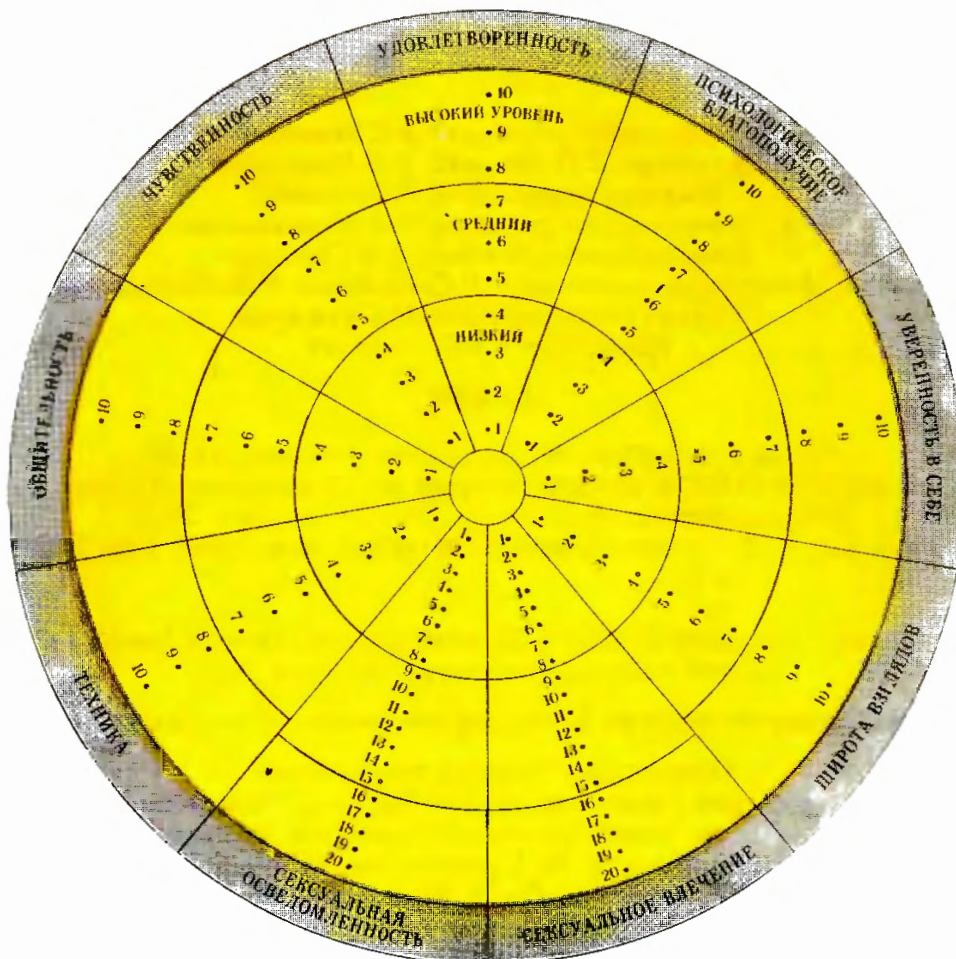
---

Alcph One Ltd  
The Old Courthouse  
High Street  
Bottisham  
Cambridge

---

and LifeSkills Ltd  
3 Brighton Road  
London N2 8J U

Используйте диаграмму для того, чтобы начертить  
ваш собственный сексуальный профиль.  
Инструкции смотрите на с. 20.



## КЛЮЧ К ВОПРОСНИКУ ОРИЕНТАЦИИ (с. 19)

- |                                                                                                                                        |                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>А</b> Вы исключительно гетеросексуальны.</p>                                                                                     | <p><b>Д</b> Вы бисексуальны.</p>                                                                  |
| <p><b>В</b> У вас преобладает гетеросексуальность, но при некоторых условиях вы можете проявить небольшой гомосексуальный интерес.</p> | <p><b>Е</b> У вас преобладает гомосексуальность, но есть сильный элемент гетеросексуальности.</p> |
| <p><b>С</b> У вас преобладает гетеросексуальность, но есть сильный элемент гомосексуальности.</p>                                      | <p><b>Г</b> Вы исключительно гомосексуальны.</p>                                                  |

**Морис Яффе, Элизабет Фенвик  
СЕКС В ЖИЗНИ МУЖЧИНЫ**

Заведующий редакцией *В.С.Залевский*  
Редакторы *О.П.Зубарева, Т.Н.Николаева*  
Младший редактор *Н.П.Соловьева*  
Художественный редактор *О.А. Четверикова*  
Оформление художника *Е.Л.Гольдина*  
Авторы фотографии на обложке *Н.Свиридова и Д.Воздвиженский*  
Технический редактор *Н.С.Кузьмина*  
Корректор *Т.Р.Тверитнева*

**ИБ 6360**

Сдано в набор 1.07.90. Подписано к печати 5.09.90.  
Формат 70×100/16. Бумага офсетная № 1. Гарнитура «Таймс».  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 13. Усл. кр.-отт. 26,65.  
Уч.-изд. л. 12,22. Допечатка тиража 100 000 экз. Заказ № 861. Цена 15 р.

Ордена Трудового Красного Знамени издательство «Медицина»  
101000, Москва, Петроверигский пер., 6/8.

Набор осуществлен на фотонаборной системе Скантекст 1000

Отпечатано с готовых диапозитивов  
Ордена Октябрьской Революции, ордена Трудового Красного Знамени  
Ленинградское производственно-техническое объединение  
«Печатный Двор» имени А. М. Горького при Госкомпечати СССР.  
197136, Ленинград, П-136, Чкаловский пр., 15.



МОРИС ЯФФЕ · ЭЛИЗАБЕТ ФЕНВИК

Редактор-консультант

РЭЙМОНД РОУЗЕН

♂  
♀  
+

# СЕКС В ЖИЗНИ ЖЕНЩИНЫ



Книги-близнецы Мориса Яффе и Элизабет Фенвик отличаются ярко выраженным своеобразием. Они естественно дополняют друг друга, составляя единое целое. Каждая из них – это скорее не книга для чтения в принятом смысле, а пособие, руководствуясь которым, многие люди смогут преодолеть свои затруднения в интимной жизни, не обращаясь к врачу. Книга «Секс в жизни женщины» является как бы инструментом в процессе самокоррекции для женщин, не получающих удовлетворенности в сексуальной жизни. Обращаясь к этой книге, они обретут необходимую уверенность в себе.