

Н. М. Ходаков

# Молодым супругам



Научно-популярная  
медицинская литература

*Н. М. Ходаков*

# *Молодым супругам*

Издание четвертое,  
переработанное и дополненное



Москва  
«Медицина»  
1989

Рецензент Г. С. Васильченко, профессор

Ходаков Н. М.

X 69 Молодым супругам. — 4-е изд., перераб. и доп. — М.: Медицина, 1989. — 176 с.: ил. (Науч.-попул. мед. литература). ISBN 5—225—00252—8.

Автор — известный сексопатолог. Многолетний опыт его работы обобщен в данной книге с целью помочь молодым супругам избежать многих конфликтных ситуаций, нередко встречающихся в семейной жизни. Настоящее издание (3-е вышло в 1979 г.) значительно дополнено и переработано с учетом последних данных медицинской науки, в частности, приведены данные об изменениях, происходящих в организме при половом акте, знание которых особенно важно для лиц среднего и старшего возраста. Книга рассчитана на широкий круг читателей.

X  $\frac{4108011010-188}{039(01)-89}$  КБ—27—22—87

ББК 51.204.5

ISBN 5—225—00252—8

© Издательство «Медицина»,  
Москва, 1988, с изменениями

## ПРЕДИСЛОВИЕ

После выхода в свет первого издания книги прошло более 15 лет. За это время в сексологии произошли значительные научные открытия, изменилась оценка многих моментов интимного поведения мужчины и женщины, в медицинскую практику внедрены новые лечебные методы. Все это потребовало переработки книги с целью ознакомления молодых супругов с последними достижениями психологии и физиологии сексуального общения для достижения гармонии семейной жизни. Автор — практический врач-сексопатолог высшей квалификации приводит большое число примеров из врачебной практики, иллюстрирующих положения, приводимые в книге.

В немалом числе публикаций к половой жизни советуют относиться как к чему-то постыдному, даются рекомендации избегать этой «щекотливой» темы или ограничиваться общими фразами, не вдаваясь в детали. Разумеется, секс — не самое главное в жизни человека. Тот, кто видит в половой жизни смысл существования, неизбежно обедняет свою жизнь. В то же время половая неудовлетворенность и даже просто недооценка роли интимной стороны жизни лишают человека многих счастливых минут.

Низкая общая, эмоциональная и коммуникативная культура, несоответствие в шкалах ценностных ориентаций супругов не позволяют во многих случаях достичь гармонии в интимной стороне жизни, поэтому в данной книге основное внимание уделено психологии интимного общения.

Половая жизнь — явление естественное для человека и он может полностью реализовать свои психические и физические возможности только при наличии полной гармонии и в сексуальной сфере. Об этом говорит, в частности, такой общеизвестный факт — среди долгожителей почти нет холостых людей, и они до глубокой старости сохраняют интерес к сексуальной жизни.

Способность к размножению, инстинкт продления рода присущи всему живому и обеспечивают сохранение биологического вида. Человек обладает наиболее развитой формой психической деятельности и с самого рождения подвергается воздействию мощных социальных факторов, поэтому в методах и формах удовлетворения полового инстинкта обнаруживается громадное разнообразие.

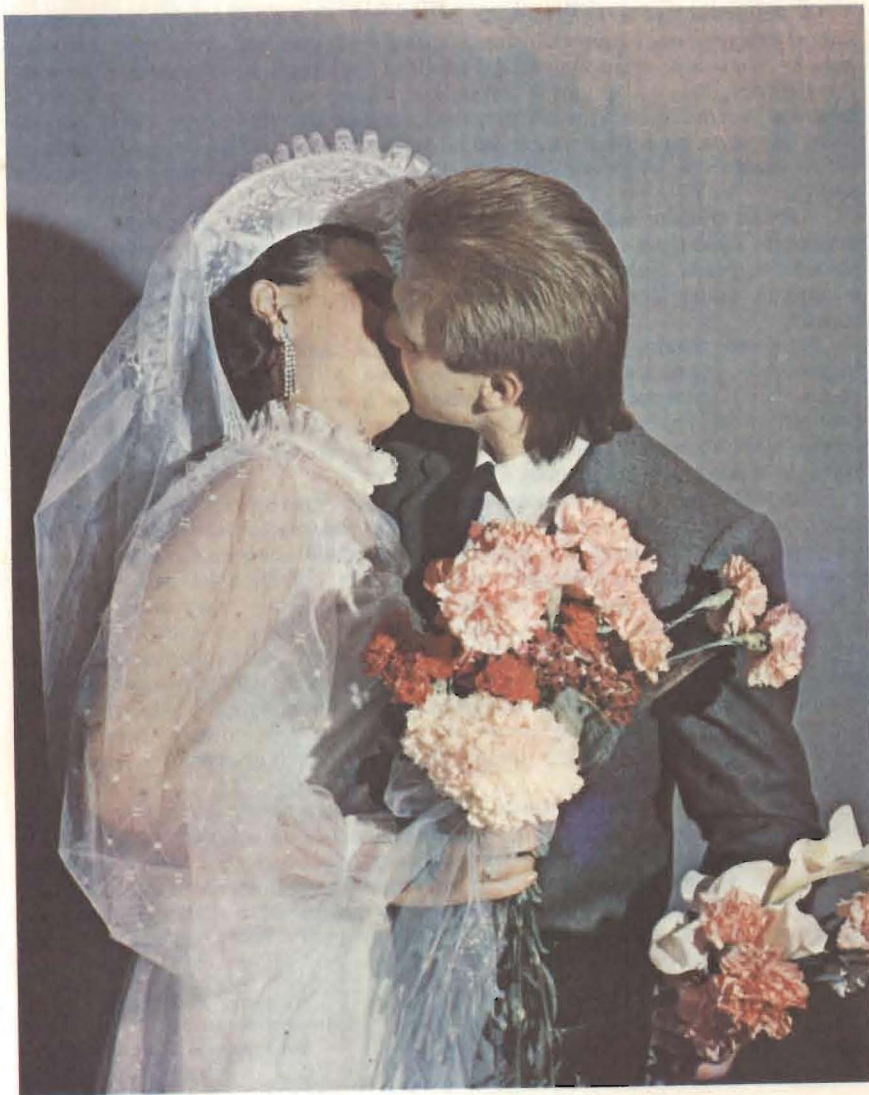
Задача этой книги — помочь супругам найти наиболее приемлемую для них форму достижения половой гармонии и избежать возможных конфликтов, обусловленных недостатком знаний в этой области. Возможно, что некоторые читатели не найдут в ней ничего нового для себя. Однако всегда полезно проанализировать свои поступки и поведение в супружеской жизни.

Предыдущие издания книги получили положительную оценку общественности и читателей. Она удостоена диплома на Всесоюзном конкурсе на лучшие произведения научно-популярной литературы, переведена на многие языки народов СССР, неоднократно издавалась в ЧССР. Думается, что и новое, переработанное и дополненное издание окажется полезным вступающим в брак и молодым супругам при создании прочной и счастливой семьи.

Лауреат Ленинской премии  
Член-корреспондент АМН СССР,  
заслуженный деятель науки  
Р. ИСЛАМБЕКОВ



## Слагаемые любви



В брачном союзе мужчина и женщина — не просто сожители, а разные личности, объединенные общими стремлениями и чувствами. В отличие от большинства представителей животного мира мужчины и женщины не сходятся на короткий срок с единственной целью продолжения рода, а ведут совместную жизнь в течение длительного времени.

В условиях семейной жизни, когда муж и жена, имеющие каждый свои индивидуальные качества, живут совместно многие годы, возникает необходимость приспособиться, как бы притереться друг к другу.

В молодом возрасте наблюдается большая пластичность процессов, происходящих в психике человека, более легкая изменчивость их, чем в зрелом возрасте. Естественно предположить, что ранние браки должны быть прочнее, чем заключенные в зрелом возрасте. Однако так бывает не всегда. Представим схематично психофизиологические основы взаимоотношений молодых людей, вступающих в брак.

*Девушка.* Ее ближайшим другом и советчиком по всем вопросам является мать. Именно мать дает ей советы, что купить к свадьбе, кого пригласить из гостей, где будут жить молодые. Мать подчас откровенно обсуждает с дочерью положительные и отрицательные черты характера жениха, его материальное положение. Невеста, желает она того или нет, вынуждена во всем слушаться мать, ибо молодые материально еще зависят от родителей. Однако в душе невеста считает, что после свадьбы «все будет по-другому»: она с мужем построит жизнь так, как считает нужным. В ее представлении муж, конечно, будет не таким, как отец, который почему-то в их семье не пользуется должным уважением.

Для девушки отношения с женихом и желание любви ограничиваются обычной «музыкой нежных слов» и общими ласками, а представление об интимном сближении может даже вызывать страх ожидания. Она, конечно, знает, что после заключения брака в совместной жизни будут интимные сближения, но как часто и какое они имеют значение в отношениях между супругами — ее почти не интересует, и она к ним не стремится. Ее больше занимают другие вопросы, прежде всего переход в новое качество жены, хозяйки семьи.



**Юноша.** Советы родителей для него почти ничего не значат. Он переполнен любовью и нежностью к невесте, вопросы материального плана его не интересуют. Чувство ревности у юноши может возникнуть по самому незначительному поводу. От невесты он ждет ласки, нежности, чуткости: бывает обескуражен, когда встречается с холодностью с ее стороны, и его охватывает недоумение, ибо юноша считает, что невеста должна чувствовать то же, что и он. Стремление к интимному сближению у юноши выражено настолько, что он почти все время желает обладать любимой. Это, конечно, схема, но даже из нее видно, что перед молодой семьей стоит немало сложных психологических и физиологических проблем.

Вступление в брак и создание семьи ныне настолько заурядное явление, что кажется так было испокон веков. Но история возникновения моногамной семьи насчитывает многие и многие тысячелетия.

В настоящее время для любого цивилизованного общества нормой является половая связь только между супругами. Любые половые связи до или вне брака не регулируются обществом, не находятся под защитой закона. Чтобы понять причину этого, ознакомимся с современной точкой зрения на возникновение моногамной семьи.

На протяжении миллионов лет предлюди вели образ жизни, который мало отличался от образа жизни современных высших обезьян. Они были объединены в стада, во главе которых стоял вожак.

Считается, что в первобытном человеческом стаде существовал промискуитет, т. е. имели место неупорядоченные половые отношения, когда самцы спаривались поочередно с разными самками. Однако абсолютно не регулируемые половые отношения вряд ли существовали когда-либо. Наличие строгой иерархии в стаде приводило к тому, что вожак — главный самец — получал доступ к любой самке. Половые связи регулировались имевшейся иерархией. Однако в отсутствие вожака любой самец спаривался с самкой. Таким образом шансы на продолжение рода доминирующего самца резко уменьшались.

Прямохождение и переход к мясной пище, которой всегда не хватало, должны были осложнить взаимоотношение в предчеловеческом обществе, что неизбежно вело к дракам и убийствам. Об этом свидетельствуют находки черепов предлюдей, на которых имеются следы многочисленных переломов. Фактором, препятствующим полному уничтожению стада, могло служить создание устойчивых парных связей. При этом самка постепенно теряла качества, привлекавшие всех самцов (набухание половой кожи, возбуждающие запахи и др.), ныне сохранились лишь рудименты этих качеств. Все более индивидуальными становились призывные сигналы, направленные избирательно на одну особь мужского пола. Это были уже зачатки любви, присущей лишь человеку, и той высокой избирательности полового влечения, ко-

торое тоже является признаком, отличающим человека от всех других представителей животного мира.

К этому времени резко возросло значение охоты как источника существования. В охоте участвовали молодые взрослые особи мужского пола. В период охоты половые сношения исключались, а по возвращении мужчин с охоты имели место настоящие половые оргии. Пары к этому времени существовать перестали. Об этом свидетельствует образ жизни племен, которые до настоящего времени остались на уровне первобытного общества.

При изоляции племен друг от друга, когда половые связи существовали только внутри племени, появилась опасность вырождения, что, вероятно, и произошло со многими группами людей.

Древние люди инстинктивно понимали это, ибо в период, когда они не имели половых связей со своими соплеменниками по каким-либо причинам, им разрешалось вступать в половую связь с представительницами чужого племени. Постепенно контакты с другими группами людей становились все более тесными и частыми. Отголоски подобных отношений можно обнаружить у аборигенов Австралии, у которых изолированные группы людей встречались на праздниках; при этом мужчины и женщины из разных групп вступали в половую связь с согласия супругов.

Выход на межгрупповые и межплеменные половые связи привел к тому, что за несколько тысячелетий в развитии человечества произошел гигантский скачок вперед. Половые контакты людей из разных групп способствовали их оздоровлению, увеличению числа крепких как в физическом, так и в психическом плане людей. В результате образовались человеческие роды.

С появлением родов половые сношения были упорядочены, но считать это время наступлением периода брачных отношений было бы неверно. Половые отношения существуют и до брака и вне его; брак же несет в себе определенные права и обязанности, которые должны быть признаны обществом. Впервые такие обязанности возникли с появлением группового брака, представляющего собой союз двух родов, который обеспечивал половые отношения между ними. В условиях группового брака прежде всего возникали права и обязанности по обеспечению питанием и воспитанию детей и подростков. Все дети находились в женской группе, и лишь повзрослев, мальчики переходили в группу мужчин; ведущая роль стала принадлежать женщине, т. е. наступил век матриархата. Однако понимать сущность матриархата как полное главенство женщин над мужчинами было бы неверным. Будучи ограничены в своих действиях беременностью, родами, вскармливанием детей, их воспитанием, женщины почти не участвовали в добывании пищи и зависели от мужчин, уходящих на охоту. Группы мужчин и женщин жили рядом, ведя совместное хозяйство. Все чаще встречи мужчин и женщин стали носить избирательный характер, что постепенно вылилось в создание семьи. К этому времени происходят сложные изменения в структуре

общества, когда вновь созданная семья начала сама производить и добывать продукты, необходимые для ее существования. Перед парной семьей стояли крупные проблемы. Прежде всего такая семья была как бы вне рода, вне группового брака. Мужчина должен был теперь сам обеспечивать возможность существования жены и детей. В ответ на это женщина стала оказывать мужчине посильные услуги — готовить пищу, заботиться о нем, шить одежду. Подобное сожителство между мужчиной и женщиной возникало все чаще. Парный брак, таким образом, диктовался прежде всего необходимостью экономического союза между мужчиной и женщиной. Но парный брак — это не есть брак одного мужчины с одной женщиной. Широкое распространение имели и многоженство, и многомужество, т. е. мужчина и женщина могли состоять в нескольких парных браках.

Следующим этапом развития брачных отношений является моногамный брак в его современном виде. С возникновением частной собственности и расширением меновой торговли постепенно на передний план выдвигается мужчина. Если в парной семье и мужчина, и женщина участвовали по мере своих возможностей в создании материальных и бытовых благ, то теперь женщина постепенно утрачивает свое положение, и муж захватывает бразды правления в свои руки. Задача женщины сводится к рождению детей, которые будут наследовать имущество отца. На первый план выносятся соблюдение супружеской верности. За несколько тысячелетий до новой эры в кодексе вавилонского царя Хаммурапи было закреплено неравенство супругов — кодекс признает моногамию, но разрешает мужу брать наложниц, а за неверность особо строго карает жену. Подобные законы издавались в древние и средние века почти во всех странах. Не избежала их и Россия, где женщина была в полной зависимости от мужа, и эта зависимость закреплялась законодательством.

Впервые в истории равенство мужчин и женщин перед законом провозгласила Французская революция 1793 г., когда были введены брак по взаимному согласию, система разводов, отменено различие детей на незаконных и законных. Эти завоевания были ликвидированы контрреволюцией в 1794 г. Лишь Великая Октябрьская социалистическая революция отменила все законы, которые ставили женщину в зависимость от мужчин. Граждане обоих пола стали полностью равноправны перед законом.

Таким образом, путь к моногамной семье был долгим и сложным. Отношения между полами постоянно претерпевали изменения. Происходят они и ныне: меняются взгляды на половое поведение мужчин и женщин.

Выдвинутая в свое время сексологом И. Блохом теория полового поведения мужчины и женщины, теория «половой потребности в разнообразии» предполагала, что мужчина имеет врожденную склонность к полигамии, т. е. к вступлению в половую связь с разными женщинами, а женщина — к моногамии. Однако эта точка зрения имеет под собой не биологическую, а социально-

экономическую основу. Ныне положение женщины в обществе коренным образом изменилось, но отголоски этой теории еще не исчезли: если супружеская неверность мужа обычно прощается женщиной, то неверность женщины, наоборот, нередко ведет к разводам. Подобных противоречий в семье немало и они неизбежны — ведь в семье совместно проживают разные индивидуумы, со своими привычками, наклонностями, интересами и потребностями.

В настоящее время отношения между супругами регламентируются общесоюзным законодательством, на основе которого в каждой союзной республике приняты кодексы о браке и семье, различающиеся лишь в отдельных положениях.

Брак — это исторически обусловленная, санкционированная и регулируемая обществом форма отношений между мужчиной и женщиной, определяющая их права и обязанности по отношению друг к другу и к детям. Обязательным условием для того, чтобы брак имел юридическое и правовое значение, является официальная регистрация в государственном учреждении — загсе. Договоренность мужчины и женщины о совместном проживании, в том числе и половом общении, без регистрации не порождает супружеских прав и обязанностей. Это сделано как в интересах государства и общества, так и для охраны прав супругов и их детей.

Для вступления в брак необходимо добровольное согласие жениха и невесты и достижение ими определенного возраста. Добровольное согласие означает, что жених и невеста при решении вопроса о вступлении в брак не должны подвергаться давлению третьих лиц. Препятствие заключению брака со стороны третьих лиц, в том числе родственников, может стать уголовно наказуемым деянием. Добровольное вступление в брак, конечно, не означает, что родственники не могут давать советы, принимать участие в подготовке к свадьбе. Главное, чтобы подобные советы не носили характера воздействия на волю вступающих в брак.

Закон не допускает заключения брака между здоровым и психически больным или страдающим слабоумием человеком. Однако, чтобы это препятствие имело юридическую силу, больной человек должен быть признан недееспособным, что определяется только судом. Не допускается заключение брака между близкими родственниками как по восходящей, так и по нисходящей линии, между братьями и сестрами, между усыновителями и усыновленными. Не разрешаются также браки между братьями и сестрами, если у них только один общий родитель — отец или мать (неполнородные братья и сестры).

Закон, запрещающий подобные браки, исходит из интересов вступающих в брак и имеет медико-биологическую подоплеку. Известно, что психические болезни и слабоумие могут носить наследственный характер. Поэтому, если человек признан недееспособным (а значит, болезнь протекает очень тяжело), имеется определенная опасность передачи заболевания по наследству.



Браки между близкими родственниками называются кровосмесительными. В древности они были распространены. В некоторых случаях подобные браки были вынужденными в условиях изолированных друг от друга племен. В царствующих семьях подобные браки позволяли сохранять власть только в руках родственников. Так, например, у царей Древнего Египта брак между братом и сестрой считался нормальным явлением и практиковался в течение многих поколений. Как правило, в таких случаях рождаются больные дети с признаками вырождения.

Что касается максимального возраста для вступления в брак, а также наличия любой разницы в возрасте жениха и невесты, то эти факторы не играют никакой роли — любой «поздний» или «неравный» брак беспрепятственно регистрируется в загсе. Различные ограничения, существовавшие в дореволюционной России, например предельный брачный возраст 80 лет, а для вступления в брак старше 60 лет требовалось специальное разрешение архиерея, были отменены сразу после революции, в 1917 г.

Известно, что «любви все возрасты покорны». Бывает, что муж не только ровесник, но даже моложе жены. Однако подобные браки следует считать исключением. Дело не только в том, что мужчина созревает на год—два позже женщины; важное значение имеет психологическая и социальная устойчивость мужчины, от которого женщина ждет направляющей роли как главы семьи. Немаловажное значение имеет и сексуальная привлекательность жены. Мужчина нуждается в стимуле для сохранения полового влечения. Более молодая жена, чем он сам, более реально отвечает этой особенности полового влечения мужчины.

Старые авторы приводили такую таблицу, в которой указан наиболее оптимальный возраст женщины и мужчины для вступления в брак.

Женщины:	Мужчины:
20—21 год	26—27 лет
25 лет	32 года
28 лет	35 лет
31 год	39 лет
35 лет	45 лет
38 лет	50 лет

Думается, что подобная рекомендация не устарела и поныне, хотя она, конечно, не может служить «пособием» для вступления в брак.

Ранние браки непрочны. Почти половина из них распадается в возрасте до 29 лет.

Считается, что полное развитие личности заканчивается у лиц мужского пола примерно к 25 годам. Именно к этому возрасту обычно мужчина получает специальность и устойчивое материальное положение. Вот почему возраст 25—26 лет — это оптимальный возраст для вступления мужчин в брак.

Давно замечено также, что значительная разница в возрасте

супругов (муж старше на 15—20 лет) не является помехой для счастливой семейной жизни. Несомненно, определенную роль здесь играет фактор устойчивой психики мужа, солидное его материальное и общественное положение, умение ценить и любить молодую жену. С другой стороны, жена видит в муже твердую опору семьи, верного друга и советчика.

Создав семью, супруги вступают в сложный комплекс личностных и имущественных взаимоотношений. Среди них весьма важными являются два фактора — привлекательность партнера и степень его независимости. В понятие привлекательности входят не только внешние физические данные человека, но и его интеллигентность, духовный мир, уровень культуры, умение контактировать с окружающими, приспосабливаться к постоянно изменяющемуся миру и др.

Понятие независимости включает в себя прежде всего материальную независимость супругов. Трудно предположить, что отношения между супругами будут строиться открыто и честно, если один из них полностью зависит материально от другого. Сюда относится также право каждого из супругов на сохранение своих взглядов на жизнь, индивидуальную особенность удовлетворения половых потребностей.

Любовь и страсть, взаимное влечение, ведущие к половой жизни, только в семье достигают вершины; только в моногамной семье возможны мир и покой, так необходимые каждому человеку.

Как известно, многие после неудачного первого брака вступают во второй. Потерпев неудачу в первом браке, человек решает еще раз испытать судьбу. Хотя следовало ожидать, что вторая семья будет такой же непрочной, как первая, второй брак оканчивается разводом значительно реже. Второй брак, заключенный в более зрелом возрасте, чем первый, когда свежесть чувств уже частично утрачена, а разум начинает превалировать над поступками, оказывается намного прочнее, чем заключенный в период «страстной» любви.

Большой знаток взаимоотношений между мужчиной и женщиной А. Форель еще в начале XX столетия обратил внимание на то, что уважение и любовь у супругов не только остаются, но и усиливаются в течение всей жизни при условии, что брак был заключен по любви. «Если мы имеем дело с любовью, не лишенной благородства, одухотворенной взаимным пониманием и почитанием, — писал он, — то время, наоборот, действует укрепляюще на такую любовь и медовый месяц серебряной свадьбы по своему внутреннему содержанию и сопровождающему его сознанию счастья гораздо интереснее, чем первый медовый месяц вслед за действительной свадьбой».

Для счастливой жизни людям нужны определенные духовные ценности — любовь, привязанность, вера, что рядом есть человек, готовый делить с тобой горе и радость, рука об руку с тобой пройти трудную дорогу жизни.

## Анатомия и физиология



Физическая красота женщины и мужчины во все времена привлекала внимание поэтов, скульпторов, художников. Красота мужчины всегда отождествлялась с точной пропорцией сложения и физической силой, а женская красота поражала прежде всего своей неподражаемой гармонией.

Вот как писал о женской красоте Г. Гейне в стихотворении «Песнь песней»:

Да, тело женское есть песнь —  
Высокая песнь песней,  
Упругих членов — песни строф —  
Что может быть чудесней?  
А шея? Сколько мыслей в ней,  
И как построен ловко  
На ней поэмы главный смысл —  
Кудрявая головка!  
Как остроумия полны  
Бутоны груди чудной!  
Как много дивной красоты  
В цезуре междугрудной!

Понятие «красота тела» определяется обычаями и нравами отдельных групп людей. Это понятие может измениться за сравнительно короткое время. Так, в Европе, давно ли, во времена П. Рубенса и Х. Рембрандта, идеалом женской красоты были чрезмерно пышные формы. Прошло некоторое время, и идеалом красоты стали считаться невероятно узкие талии, маленькие ноги, затем вновь в моду вошли полные женщины, и уже в наше время — худые, даже истощенные девушки вроде английской Твигги. Сейчас наиболее красивыми считаются стройные, спортивные, гармонично развитые девушки.

Уже давно определены признаки женской красоты, которые не устарели и по настоящее время: хорошо развитые округлые молочные железы, широкий таз, густые длинные волосы, небольшое оволосение под мышками, высокие узкие брови, круглые плечи, стройная талия, выпуклые ягодицы, выраженные поясничные ямки, круглые полные бедра, мягкие очертания колен, круглые икры, мягкая бархатистая чистая кожа, умеренно выраженный подкожный жировой слой. Как видим, все эти качества



могут быть достигнуты соблюдением гигиены, занятиями физической культурой, рациональным питанием, ну и частично косметикой.

Горизонтальная линия, которая разделяет тело на две равные части, проходит у мужчин под верхним краем лонной кости, а у женщин посередине нее. Таким образом, у женщин туловище длиннее, а ноги короче, чем у мужчин. Вследствие этого сидящая женщина кажется выше, чем мужчина того же роста. Эти различия незначительны — всего примерно полпроцента от общей длины тела.

Плечи у мужчины шире чем таз, у женщины — наоборот. Особенно выраженные различия обнаруживаются в развитии мускулатуры и подкожного жирового слоя. У женщины, сколько бы она ни тренировалась, мускулатура не может достичь такого развития, как у мужчин-культуристов. В то же время подкожный жировой слой у женщин выражен значительно сильнее, чем у мужчин. Это округляет поверхность тела женщины, придает ему пластичность, мягкость. Кожа у женщин тоньше, нежнее, чем у мужчин. Иногда сквозь кожу просвечивают мелкие кровеносные сосуды.

Различно у мужчины и женщины оволосение тела. В подавляющем большинстве случаев оволосение у мужчин значительно более выражено, чем у женщин.

Соски у мужчин незначительно возвышаются над кружком, имеющим розовую либо слабо-коричневую окраску. В период полового созревания у мальчиков может наблюдаться небольшое набухание вокруг соска с болезненностью при ощупывании. Явление это проходит без лечения.

У девочек в 10—12 лет сосок имеет форму цветочного бутона, цвет соска и околососкового кружка — более темный; в период полового созревания происходит формирование молочной железы; увеличивается в размере сосок, происходит отложение жира и развитие многочисленных железистых долек. Сосок и кружок имеют различную окраску от светло-коричневой до темно-коричневой.

Обнаруживаются выраженные различия в строении позвоночника и грудной клетки мужчины и женщины. Поясничный отдел позвоночника у женщин более вогнут, чем у мужчин, что обусловлено большим наклоном таза, который по своему строению сильно отличается от мужского. Все размеры таза у женщины больше, чем у мужчины. Это понятно, ибо в полости таза происходит развитие плода. Различия в характере дыхания (женщине присущ грудной, мужчине — брюшной тип дыхания), обусловлены разной степенью участия диафрагмы в акте дыхания — у женщин она участвует значительно меньше и большее участие принимают мышцы грудной клетки, а у мужчин диафрагма и мышцы брюшной стенки.

Из внутренних органов прежде всего следует остановиться на строении гортани. Мужская гортань большего размера, чем жен-

ская, но не это самое главное. Щитовидный хрящ, его две пластинки у женщины заходят одна за другую, а у мужчины пластинки сходятся под углом, образуя кадык или «адамово яблоко». В результате этого голос у мужчины ниже, чем у женщины. Большинство внутренних органов у женщин имеют меньшие объем и массу, чем у мужчин. Однако по выносливости и жизнестойкости женщина во многом не только не уступает мужчине, но и превосходит его. Известно, что экстремальные условия (например, голод) женщины переносят более стойко, чем мужчины. Очевидно, что эта выносливость по отношению к воздействию неблагоприятных факторов выработалась в связи с необходимостью женскому организму обеспечивать беременность, роды, кормление ребенка.

Исследования показывают, что физическая работоспособность женщины на 30—35% ниже мужской. Это означает, что выполнение женщиной работ, связанных с большими физическими нагрузками, ведет к преждевременному износу организма и старению.

Однако различиями в строении тела и физиологических функциях особенности мужчины и женщины не ограничиваются. Можно выделить наиболее типичные психологические особенности, присущие женщине. Она более отзывчива к чужому горю, заботлива, нежна, ей реже свойственна агрессивность характера; забота о детях и семье занимает основное место в ее жизни — прежде всего эти черты определяют понятие женственности. Мужчина более решителен в действиях, поступках, менее склонен к уединению, более взрывчат и целеустремлен, более смел в принятии решений, чем женщина, — эти черты определяют понятие мужественности.

Различия в чертах характера и поведении объясняются в основном соотношением в организме женских и мужских половых гормонов, а также социальными факторами. Мужские и женские половые гормоны вырабатываются железами внутренней секреции — яичками у мужчин и яичниками у женщин. Эти железы относятся к половым органам, которые обеспечивают также слияние мужских и женских половых клеток, дающих начало новой жизни.

Половые органы человека в процессе эволюции подверглись наименьшим изменениям. Если психическая или иная деятельность человека не сравнима с деятельностью представителей животного мира, то половые органы по строению мало чем отличаются от половых органов млекопитающих или приматов. Возможно, здесь кроется одна из причин того, что человек стесняется половых органов и совершает половой акт интимно в отличие от животных.

Для интимного общения половые органы наиболее важны. Знание их анатомии и физиологии необходимо каждому. Оно может помочь в достижении сексуальной гармонии.

Различают внутренние и наружные половые органы. Внутрен-

ние обеспечивают начало новой жизни (зачатие), а наружные участвуют в половом акте и обеспечивают глубину сексуальных ощущений. У мужчины такое деление носит несколько условный характер: мошонку относят к наружным половым органам, а находящиеся в ней яички — к внутренним. Все же можно считать, что половой член и мошонка — это наружные половые органы мужчины.

Половой член состоит из головки и трех пещеристых тел, полости которых при половом возбуждении заполняются кровью. Сложная система клапанов в этих телах дает возможность крови проникнуть в полости, но препятствует ее оттоку. Половой член при этом резко увеличивается в объеме (в 2—3 раза) и становится упругим — наступает эрекция. В дальнейшем происходит регулировка притока и оттока крови до тех пор, пока не происходит семяизвержение, после чего клапаны обеспечивают отток крови и эрекция прекращается. Головка прикрыта крайней плотью, кожным мешочком, который может быть разной величины. У некоторых народов (по традиции или по религиозным мотивам) крайнюю плоть удаляют в детском возрасте; удаление ее в подростковом возрасте служит символом вступления во взрослую жизнь. Этот обычай народов, живущих в южных странах (мусульмане, иудеи и др.), вероятно, связан с тем, что в условиях жаркого климата часто происходило воспаление плоти и головки от скапливающегося между ними секрета желез (сmegмы), и удаление крайней плоти избавляло от возможного воспалительного процесса.

При наличии крайней плоти мужчины, особенно в жарком климате, должны ежедневно обмывать головку полового члена и внутреннюю сторону крайней плоти, чтобы не допускать разложения smegмы. Воспалительные процессы головки, вызванные негигиеническим содержанием полового члена, могут вызвать тяжелое заболевание: рак полового члена или матки у женщины. В последние годы в некоторых странах (например, в США) почти всем новорожденным мальчикам удаляют крайнюю плоть независимо от вероисповедания с целью предохранения от возможного заболевания раком.

Величина полового члена колеблется от 6—8 см в покое до 14—16 см в состоянии эрекции. Глубина влагалища у женщины равна 8—10 см, поэтому и при меньшем размере половой член во время полового акта целиком заполняет его.

Через одно из пещеристых тел полового члена проходит мочеиспускательный канал, по которому выделяются моча и сперма. В канал открываются протоки желез, выделение секрета из которых увеличивается при половом возбуждении. Эти выделения увлажняют канал, и у здорового мужчины из наружного отверстия всегда можно выделить каплю слизистого секрета.

Мошонка — многослойный мышечный мешочек, в котором находятся яички (семенники), выполняющие целый ряд функций. В них продуцируются сперматозоиды, осуществляется гормо-

нальная функция и, наконец, они являются неотъемлемой частью облика мужчины.

При нарушении деятельности яичек не только становится невозможным осуществление детородной функции, но наблюдается евнухоидизм. Если деятельность яичек была снижена еще до наступления половой зрелости, то у мужчины наблюдаются высокий рост, непропорционально длинные ноги, недоразвитие наружных половых органов, слабая мускулатура, выраженный подкожный жировой слой, высокий голос.

Левое яичко у всех мужчин расположено в мошонке ниже, чем правое, и чуть больше в размере. В яичках вырабатываются мужские половые гормоны и созревают сперматозоиды. Яички имеют придаток, в котором сперматозоиды накапливаются и дозревают. К внутренним мужским половым органам относят также семявыносящий проток, семенные пузырьки, предстательную железу.

Предстательная железа расположена в нижней части мочевого пузыря, в самом начале мочеиспускательного канала. Через ее тело проходит также семявыносящий проток. Предстательная железа вырабатывает секрет и в момент семяизвержения резко сокращается, выделяя его в сперму. Считается, что без этого секрета сперма не могла бы достичь наружного мочеиспускательного канала. Воспалительные процессы или иные заболевания предстательной железы могут оказать неблагоприятное действие на половую функцию в целом, включая неблагоприятное влияние на половые возможности мужчины.

Состав семенной жидкости очень сложен: в нее входят секрет яичек и их придатков, семенных пузырьков, предстательной железы, других желез. Главная составная часть спермы — сперматозоиды, имеющие вид нити с головкой и напоминающие булавку. В них различают головку, шейку, тело и хвост. Длина сперматозоида около 0,05 мм. Благодаря движению хвоста он совершает обороты вокруг продольной оси и движется против тока жидкости.

Выработка сперматозоидов и гормонов начинается с наступлением половой зрелости и продолжается до глубокой старости. За одно семяизвержение выбрасывается наружу от 2 до 6 мл спермы. В семенной жидкости содержатся десятки компонентов: белковые соединения, углеводы, жиры, ферменты, многие химические элементы, органические кислоты, витамины и др. Количество и состав семенной жидкости зависят от общего эмоционального и физического состояния мужчины, длительности полового воздержания, а также от питания. Семенная жидкость имеет специфический запах. При некоторых заболеваниях он может изменяться, что является основанием для обращения к врачу. Во время полового сношения введенный во влагалище половой член головкой либо касается шейки матки, либо находится рядом с ней, в результате чего сюда, прямо к шейке матки, изливается сперма. Примерно через 10 мин в семенной жидкости происходят слож-



ные химические реакции, в результате чего она разжижается и сперматозоиды проникают в полость матки, движутся в ней и попадают в яйцеводы. Семенная жидкость — одна из наиболее сложных субстанций организма, и нарушение деятельности отдельных структур полового аппарата может влиять на ее качество и полноценность.

Специальная мышца мошонки тонко реагирует на температуру окружающего воздуха. При высокой температуре она расслабляется, и тогда мошонка увеличивается, отвисает, при низкой — наоборот, сокращается. Температура кожи мошонки примерно на 3—4°C ниже, чем температура внутренних органов. Длительное повышение температуры в промежности может отрицательно сказаться на функции яичек, например при неправильно подобранной одежде, в закрытых плотных комбинезонах, при работе в горячих цехах и др.

К наружным женским половым органам относят клитор, малые и большие половые губы, некоторые железы. Границей между наружными и внутренними половыми органами является девственная плева, представляющая собой соединительнотканную перепонку, которая при первом половом акте разрывается или надрывается. При очень растяжимой плеве разрыва ее во время полового акта не происходит. Ни крайняя плоть, ни девственная плева не несут никакой физиологической нагрузки. Однако эволюция не привела к ликвидации этих, казалось бы, не нужных для человека образований. В самом деле, наличие длинной крайней плоти может вызвать воспаление ее и головки полового члена, а плотная девственная плева мешает нормальному половому акту, иногда даже приходится прибегать к помощи хирурга, чтобы разрезать ее. Видимо, на сохранение девственной плевы и крайней плоти влияло то, что на протяжении тысячелетий половую жизнь предки современного человека начинали очень рано — как только возникало половое влечение.

У одних народов, например, в отдельных областях Индии, Китая, у индейцев Бразилии, коренных жителей Камчатки, Филиппинских островов и в других местностях, девственную плеву удаляли в раннем детстве или до замужества. У народов же, исповедующих христианство и ислам, ненарушенная плева считается признаком девственности.

Клитор (похотник) является рудиментарным аналогом полового члена. Во время полового возбуждения наступает эрекция, он становится упругим, наполняется кровью, увеличивается в размере. Клитор, как и половой член, состоит из пещеристых тел, крайней плоти, головки, но все это значительно меньших размеров, чем у мужчин.

Малые половые губы формируются в период полового развития, а до этого отсутствуют. При половом возбуждении они увеличиваются в размере, так как содержат в своей структуре такую же пещеристую ткань, как и тело клитора.

Наружные половые органы с обеих сторон прикрыты боль-

шими половыми губами, на внутренней поверхности которых расположены большие железы преддверия, а наружная поверхность покрыта волосами. Оволосение на лобке у женщин имеет вид треугольника, направленного вершиной вниз — это женский тип оволосения, обусловленный наличием в организме женских половых гормонов. При повышенном содержании мужских половых гормонов проявляется в той или иной степени тенденция к мужскому типу оволосения — волосы растут вверх вплоть до пупка, они становятся более жесткими и густыми.

К внутренним женским половым органам относятся влагалище, матка, яйцеводы, яичники. Влагалище представляет собой мышечно-фиброзную трубку длиной 8—10 см. Нижний конец ее расположен под девственной плевой, а верхним концом она охватывает шейку матки. Стенки влагалища состоят из нескольких мышечных слоев, способных к растяжению и сокращению, что имеет важное значение во время родов и полового акта.

Матка представляет собой мышечный орган грушевидной формы, в котором развивается плод. В обе стороны от нее отходят маточные трубы, открывающиеся в полость брюшины у поверхности яичника. Яичники (их два) — женские половые железы. В них созревают яйцеклетки, из которых после оплодотворения сперматозоидом развивается плод. Созревание яйцеклеток происходит со времени наступления половой зрелости до климакса. В яичниках вырабатываются также половые гормоны. В них заложено почти 100 тыс. яйцеклеток, но в течение жизни женщины созревают примерно 500 из них. Яйцеклетка имеет округлую форму, это самая крупная клетка организма человека, диаметр ее 0,2 мм; самостоятельно двигаться яйцеклетка не может.

Созревание первой яйцеклетки происходит примерно в возрасте 12—13 лет; в течение месяца созревает лишь одна яйцеклетка. Вокруг незрелого яйца образуется полость, заполненная жидкостью — везикулярный фолликул. Постепенно под напором жидкости фолликул увеличивается и лопается, яйцо освобождается и выбрасывается в брюшную полость. Этот процесс носит название овуляции. Менструация обычно повторяется через 21—28 дней и длится 3—4 дня, реже больше. Во время нее из влагалища выделяется примерно 100—200 мл крови. Выделение крови — лишь внешнее проявление сложного процесса, повторяющегося в женском организме ежемесячно.

На месте лопнувшего фолликула образуется желтое тело, которое выделяет особое вещество, поступающее в кровь и влияющее на слизистую оболочку матки. Под действием этого слизистая оболочка набухает, становится рыхлой, число кровеносных сосудов в ней резко увеличивается. Матка готовится принять оплодотворенную яйцеклетку. Если такая яйцеклетка попадает в матку, наступает беременность. В противном случае желтое тело рассасывается, и в матке происходит обратное развитие слизистой оболочки: часть ее отслаивается, некоторые кровеносные сосуды лопаются и начинается менструация.

## Возмужание и зрелость



Любовь — это чувство самоотверженной сердечной привязанности. Все ее оттенки невозможно передать никакими словами. Из любви возникают страсть, стремление к обладанию любимым человеком, которые достигают иногда такого высокого накала, что до момента близости влюбленные считают каждую минуту.

Любовь и страсть, ненависть и гнев, страх и радость — эти и многие другие состояния человека относят к эмоциям. Под их влиянием повышается артериальное давление, увеличивается частота сердечных сокращений, усиливается потоотделение, происходят и другие изменения в организме. Все положительные и отрицательные эмоции можно считать реакциями организма на внешние раздражители.

В настоящее время считается, что проявление эмоций обусловлено прежде всего наследственными врожденными механизмами. Следовательно, любовь и счастье, страсть и влечение запрограммированы миллионами лет эволюции человека. А вот поступки зависят уже не от врожденных механизмов, а от умения отдельного человека подчинить своей воле эмоции. Отсюда громадное разнообразие поступков. И хотя любовь и страсть могут одинаково поразить двух разных людей, поступки и поведение их будут различны. Один, невзирая на оценку окружающих, часто в ущерб себе стремится добиться цели, а другой может переживать и страдать, боясь совершить решительный и смелый поступок.

Для любви недостаточно простой симпатии. Настоящая любовь — это желание быть с любимым, делить с ним все заботы и радости, умение жить не только для себя, но и для другого. Естественно, что любовь подразумевает и половую жизнь.

Обычно юношеская любовь начинается состоянием неудовлетворенности, сердечной тоски. Нередко первая любовь непреходяща. Она бывает выражением проснувшегося чувства, яркой вспышкой страсти, запоминается на всю жизнь, но не всегда становится основой прочной, крепкой и счастливой семьи. Такая любовь напоена поэтическими образами, предмет любви идеализирован, наделен качествами, составленными из черт любимых героев романов, фильмов, пьес.

Потребность в любви таится в самой человеческой природе и полностью просыпается в период полового созревания. Однако любовь — не самоцель. Общие идеалы, взаимное обогащение зна-



ниями, опытом, товарищеская помощь — вот цель, для которой любовь — необходимый импульс. Чувства молодых людей крепнут и приобретают разнообразные красивые оттенки, а это дает удовлетворенность, счастье. Тогда и половые отношения становятся вершиной духовного единства.

Отсутствие искренних чувств не обеспечивает при интимной близости полного морального удовлетворения, а ведет лишь к примитивному физиологическому акту, иногда приносящему и разочарование.

Проявления любви у мужчины и женщины несколько различны. Как бы ни был захвачен мужчина страстью, он не отдается полностью эмоциям, как женщина. Любовь для него обычно лишь одна из целей жизни, и мужчина всегда стремится сохранить личную свободу, чтобы иметь возможность для широкого поля индивидуальной творческой деятельности. Полностью отдаться любви, забыв обо всем — это означает для мужчины гибель всех его надежд. Да и самая умная женщина вряд ли смогла бы оценить подобный «подвиг» мужчины. Лишь в наивных романтических песнях восхваляются мужчины, «продавшие кров» и купившие на эти деньги «миллион алых роз». От мужчины женщина прежде всего ждет, чтобы он был другом, советчиком и, конечно, гарантией материального благополучия ее и детей.

Иное дело женщина — для нее любовь иногда может стать единственной целью жизни. Иначе говоря, женщина любит не так, как мужчина.

Природа не знает более совершенного, более тонкого по своей организации и более сложного создания, чем человек. Он может уступать другим живым существам в физической силе, тонкости обоняния, остроте зрения, слуха, осязания, но неизмеримо превосходит любого из них, потому что только он обладает высокоорганизованным сознанием, позволяющим ему преобразовывать окружающую действительность — условия жизни, среду, духовную культуру.

Могучие врожденные инстинкты (самосохранения, половой и пищевой) коренятся в самой природе человеческого организма. Половой инстинкт проявляется гораздо позже, чем другие. И в этом есть закономерность. Половая функция связана с развитием центральной нервной системы и желез внутренней секреции, которое происходит с возрастом. У человека в отличие от животного половой инстинкт облагорожен одним из прекраснейших и сильных чувств — любовью. Половая функция тесно связана с высшими отделами мозга, с корой большого мозга. Благодаря этому человек может не только следовать инстинкту, но и управлять им.

Примерно в 13—14 лет у юношей и девушек начинает появляться влечение к лицам противоположного пола. Стремление это вначале носит неясный характер, затем к периоду возмужания (18—35 лет) достигает значительной силы. Это половое влечение.

Продолжительность переходного периода жизни человека — полового созревания — составляет обычно 3—5 лет. В это время

резко усиливают свою деятельность железы внутренней секреции, которые вырабатывают гормоны — вещества, поступающие в кровь и вызывающие определенные эффекты в отдельных органах и тканях. Деятельность этих желез подчинена деятельности центральной нервной системы и составляет с ней как бы единое целое.

К этому времени в основном уже сформированы половые органы и половые железы, но только в этот период жизни человека начинается резкая дифференцировка в строении тела и психике.

Половое созревание девочек и мальчиков протекает по-разному. В нем можно выделить у девочек два периода: первый — быстрое развитие молочных желез и половых органов с одновременным ускоренным ростом тела. Этот период заканчивается началом менструаций. Второй период включает в себя завершение перестройки женского организма, замедление роста тела и начало формирования условий для зачатия во внутренних половых органах. Изменяется характер — более выраженными становятся застенчивость, кокетливость, влюбчивость и др.

У мальчиков выделяют три периода полового созревания, которые заканчиваются к 16—18 годам появлением кадыка, огрубением черт лица, мутацией голоса, увеличением мышечной силы, характерным мужским телосложением.

Переход от детства к юношеству происходит сравнительно быстро, и поэтому у внешне взрослого юноши встречаются еще многие черты ребенка, особенно в характере.

Следует отметить, что созревание полового аппарата как мужчины, так и женщины, начинается значительно раньше, чем появляются условия для создания семьи. В самом деле, уже в 12—13 лет у мальчиков начинает вырабатываться в половых железах семенная жидкость, а у девочек начинаются менструации. О половой жизни в этом возрасте не приходится и говорить, хотя влюбчивость нередко наблюдается очень рано, иногда даже раньше начала полового созревания.

Хотя потребность в половом общении у юношей проявляется раньше, чем у девушек, стремление к духовной близости с партнершей у них отсутствует. Бытует мнение, что более раннее половое развитие девушек приводит к более ранней готовности их к половой жизни. Это не так. Для девушек до 18—20 лет характерно лишь стремление к эмоциональной близости, нежному взаимопониманию, душевному теплу, а чувственность развивается позже.

Раннее начало половой жизни, до достижения необходимой физической, психической и социальной зрелости, нежелательно; оно может оказать неблагоприятное воздействие на организм. При этом существует реальная опасность заражения венерическими болезнями, сведения сексуальных ощущений до простого физиологического акта, необлагороженного чувствами, душевной опустошенностью. Кроме того, у девушек наступление беременности предьявляет к неокрепшему еще организму чрезмерную нагрузку.

Семенные железы (яички) и яичники вырабатывают особые вещества — гормоны, обладающие высокой биологической актив-

ностью. Поступая в кровь в ничтожно малом количестве, они оказывают влияние на жизнедеятельность всего организма, хотя их активность избирательна — каждый гормон действует только на определенные функции.

Значительное выделение в кровь половых гормонов стимулирует развитие тех признаков, которые столь явно отличают мужчину от женщины. В организме вырабатываются гормоны как своего, так и противоположного пола в соотношении примерно 10:1. Таким образом, нельзя считать, что оба пола природой полностью противопоставлены друг другу.

Гормоны вырабатываются также и другими железами внутренней секреции. В организме они содержатся в определенном соотношении, а недостаток или избыток одного из них приводит к нарушению необходимого баланса и может вызвать болезненное состояние.

В последние годы некоторые спортсмены принимают препараты, содержащие мужские половые гормоны. Применение этих препаратов ведет к быстрому увеличению мышечной массы и физической силы, ибо они влияют на синтез белка, но при этом снижается функция яичек, что ведет к анатомическим изменениям в них, и в дальнейшем может наступить атрофия железистой ткани яичек с необратимыми явлениями и неизбежными признаками половой слабости. У девушек может прекратиться рост, нарушается менструальный цикл.

Если гормональный фон обеспечивает появление вторичных половых признаков, определяет внешний вид мужчины и женщины, отдельные черты психического склада, половое влечение и другие моменты, то собственно сексуальность находится под сильным воздействием внешней среды, мировоззрения, привычек, условнорефлекторных связей. Этим объясняется тот факт, что совершенно здоровый мужчина с полноценно функционирующими железами внутренней секреции остается совершенно равнодушным к одним женщинам и испытывает сильное половое влечение к другим. Связано это, несомненно, с психикой и объясняется влиянием высшей нервной деятельности на сексуальность, что и сказывается в избирательности поведения человека.

Таким образом, половые гормоны определяют направленности полового влечения человека, а реализация его зависит в значительной мере от психической деятельности человека и уклада его жизни.

Наблюдаемая в последние десятилетия акселерация подростков выражается в увеличении массы и длины их тела, ускорении возрастно-половой дифференцировки, более раннем половом созревании и стабилизации длины тела.

Это явление вызвано, очевидно, многими причинами: изменением уклада жизни, включением в питание большего количества полноценных белков, урбанизацией. Определенное значение имеет и широкое распространение браков между лицами разных национальностей и народностей.

Ускоренное физическое и половое созревание ставит ряд сложных проблем как перед воспитателями, так и перед самими юношами и девушками. Например, начало менструации свидетельствует о том, что в половых железах уже созревает яйцеклетка, а это означает, что девушка может забеременеть, стать матерью. Возникает биологическое противоречие: имеется возможность осуществления одной из функций женского организма — беременности, в то время как организм из-за своей незрелости еще не готов к полноценному развитию плода, ибо находится в процессе роста и развития. Налицо и еще одно противоречие — социальное, ибо социальная зрелость наступает значительно позже физической.

В современном укладе жизни немало моментов, воздействующих на половое влечение и усиливающих его — это фотографии красивых женщин, театрализованные представления (типа варьете), особенности одежды, обилие косметических средств и др. Отношение к тем или иным из них во многом зависит от морали, законов, традиций. Наиболее ярко демонстрирует это положение отношение к обнаженному телу. Например, в некоторых местностях Африки женщина с обнаженной грудью, в легкой набедренной повязке — явление обычное, а в Европе появление женщины в таком виде в общественном месте было бы расценено как аморальный поступок.

У человека нет нерациональных или некрасивых участков тела. В процессе эволюции человеческое тело достигло совершенства. Некрасивыми и нерациональными могут быть лишь мысли или придуманные человеком условности.

В средние века аскетическая господствующая мораль пыталась подавить могучий половой инстинкт. Но это никому не удавалось: в феодальных замках разыгрывались дикие оргии, предавались изощренным порокам. Не добились успеха в этом безнадежном деле и в последующие времена. «Победы» над «аморальностью» оказались пирровыми победами. Новые поколения только удивлялись наивности борцов за мораль.

Подобные факты с несомненностью подтверждают положение, что в вопросах сексуальности и поведения человека решающими являются условности и уклад жизни. Существенно влияет на сексуальность человека и мода. Конечно, было бы ошибочно считать, что бесконечные ее изменения сводятся только к подчеркиванию сексуальных моментов. Но эта роль моды несомненна.

Не очень давно были модны платья «мини», но со временем такие платья были вытеснены «миди» и «макси», которые скрывают ноги. Теперь и к этой моде привыкли, и можно с уверенностью сказать, что недалеко то время, когда в моду вновь войдут «мини» и может быть более короткие, чем раньше. Обтягивающие ягодицы джинсы и эластичные брюки тоже отходят в прошлое, ибо не оставляют места для фантазии. Появились брюки-«бананы» — теперь надо «домысливать», какая фигура у женщины.

Несомненно, что короткие брючки до колен и легкие платья, оформленные кружевами, должны ассоциироваться с пеньюаром. Высокий каблук, изменяющий угол наклона таза, в результате чего

ягодицы становятся более выпуклыми; искусственно наведенные темные круги под глазами, имитирующие усталость после бессонной страстной ночи; длинные сапоги-чулки до середины бедер; вечернее платье с большим вырезом, под которым отсутствует бюстгалтер, и многое другое — все это служит целям секса, разжигает половое влечение и желание.

Стремление к половой близости очень избирательно. Одни мужчины предпочитают полных женщин с широким тазом и выпуклыми ягодицами, другие стремятся к обладанию только стройными женщинами. Такой мужчина может оказаться неспособным к половому сношению с теми, кто не входит в область его избирательности, но с женщиной «его вкуса» проявит значительную половую потенцию.

Даже то, что на первый взгляд кажется дефектом, может стать той «изюминкой», которая привлекает мужчину: наверное, немало женщин страдает из-за излишнего оволосения на бедрах, голених, а вот некоторых мужчин именно оно и привлекает в женщинах. Подобных примеров можно привести бесконечно много. Вывод, который следует сделать: нет женщин, которые не могут стать объектом вожделения мужчины. Главное — уверенность в себе и умение преподнести свои природные особенности не как недостатки, а как достоинства.

Примерно в 16—17 лет половое влечение достигает значительной силы, которое расценивается как гиперсексуальность. Возможностей для естественного удовлетворения повышенного полового желания в это время нет. Семейная жизнь обычно начинается не раньше, а в подавляющем большинстве и позже 18 лет. Получается значительный разрыв между появлением полового влечения и естественной возможностью для его удовлетворения. Это одно из самых существенных дисгармоний в половой жизни человека.

Организм в это время как бы сам пытается сбалансировать работу половых желез, «сбить» половое желание с помощью поллюций — семяизвержения во время сна (у лиц мужского пола) или ощущения сладострастия (оргазм) во время сна (у лиц женского пола). Поллюции могут быть очень частыми (иногда каждую ночь) и сопровождаться эротическими сновидениями. Это физиологично и естественно. Однако нередко этого бывает недостаточно, и молодые люди прибегают к искусственному раздражению половых органов.

Стремление к интимному сближению реализуется в половом акте (коитус). В среднем через 3—4 мин после начала полового акта, который сопровождается определенными движениями тела (фрикции), наступает оргазм — наивысшая степень сладострастного ощущения, возникающая в момент завершения полового акта (или действия его заменяющего).

Отсутствие у женщины полового влечения, желания иметь половой акт, в результате чего оргазм не наступает, оценивается как половая холодность (фригидность). Отклонения в состоянии эрекции либо в продолжительности полового акта (до наступления семяизвержения) расцениваются как симптом мужской половой

слабости (импотенция). Причины возникновения фригидности и импотенции разнообразны; о них будет рассказано ниже.

Следует отметить, однако, что девушки, рано начавшие половую жизнь, нередко в развитии чувственного компонента обгоняют девственниц, однако в большинстве случаев в брак вступают позднее, да и поведение их встречает общественное осуждение.

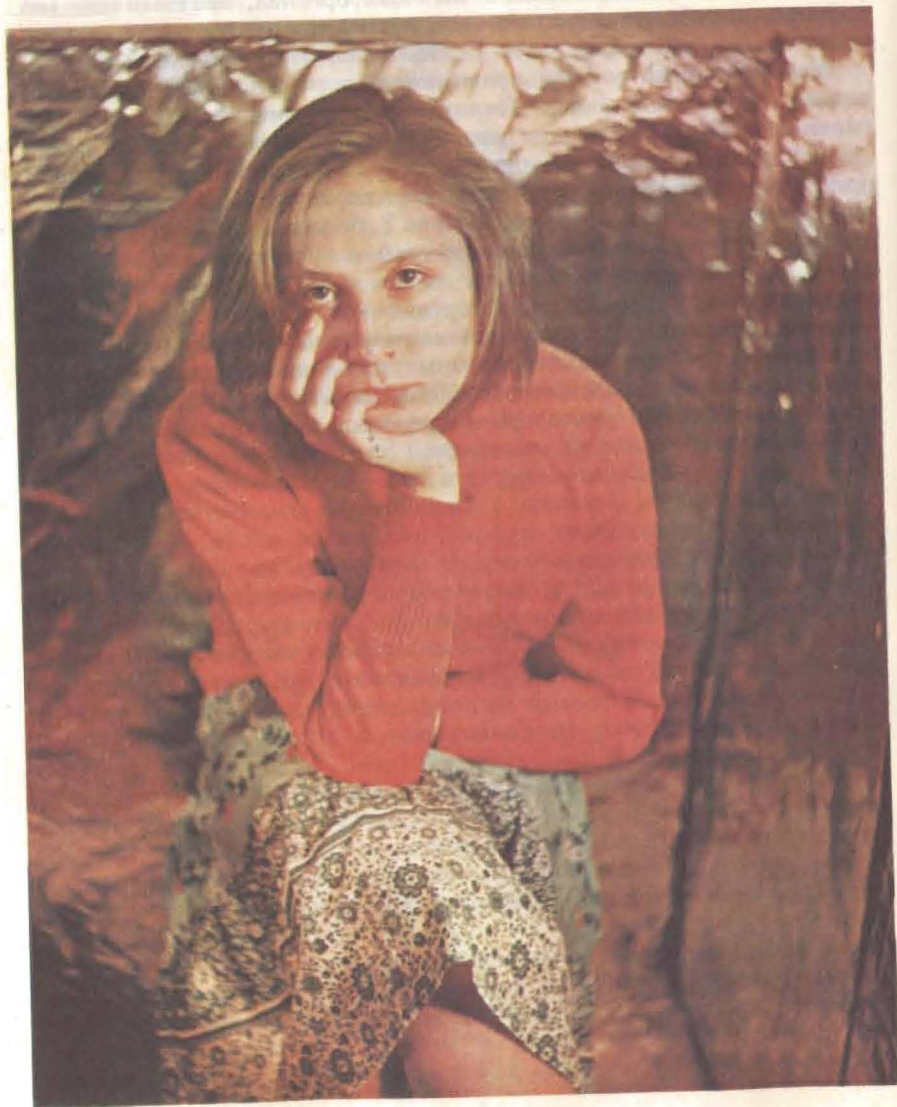
Иногда при общении с лицами женского пола (обычно во время объятий, поцелуев, ласк) у юношей и мужчин возникает эрекция, которая держится некоторое время и постепенно проходит без семяизвержения. Она не безразлична для организма и может вызвать неприятные ощущения в половых органах, поэтому следует избегать подобных ситуаций, если нет возможности для полового акта.

Бывает, что по разным причинам человек вынужден воздерживаться от половой жизни. Половое воздержание в молодом возрасте безвредно для организма.

В отдельные периоды многие люди ведут весьма интенсивную половую жизнь. Чаще всего это бывает после свадьбы или длительной разлуки. Такая половая жизнь с большим числом половых разрядок в течение суток оценивается как половой эксцесс. Понятно, что говорить о половом эксцессе можно лишь с учетом индивидуальных особенностей организма. У некоторых мужчин число эякуляций в течение суток может достигать 10 и есть совершенно здоровые мужчины, для которых даже два сношения можно расценить как половой эксцесс. Понятно, что между этими двумя крайностями имеют место промежуточные состояния.



## Откровенно об одной дисгармонии



Выраженное проявление полового влечения совпадает по времени с периодом полового созревания. Половой инстинкт властно заявляет о себе, однако возможность естественной его реализации осуществляется лишь при вступлении в брак.

По мнению И. И. Мечникова, в этом кроется причина возникновения онанизма. Он писал: «Эти отклонения так распространены у мальчиков, что только немногие могут похвастаться тем, что вполне избегали их... Причина онанизма... бесспорно зависит от дисгармонии в человеческой природе, в преждевременном развитии полового чувства... Ощущая уже характерное и сладострастное половое влечение в период, когда еще не может быть и речи о совокуплении, мальчики инстинктивно находят средства к самоудовлетворению».

Данная точка зрения на происхождение онанизма позволяет объяснить те случаи, когда мастурбация начинается во время полового созревания и продолжается в дальнейшем. Несомненно, что в доисторический период развития человечества половая жизнь начиналась, когда возникало половое влечение, ибо никаких моральных, этических и юридических законов в то время не было.

В современном обществе половое влечение, половое чувство уже весьма мощно проявляется в 13—16 лет, то время как брачный возраст наступает лишь через несколько лет, а семья создается еще позже. Этим можно объяснить мастурбацию в юношеском возрасте и добрачном периоде. Однако мастурбация встречается и до наступления половой зрелости, и в период семейной жизни. Причины ее в этих случаях уже иные. К ним относятся и врожденное повышенное половое влечение, и сексуальная неудовлетворенность в браке, и невозможность жить половой жизнью в условиях изоляции, и отсутствие партнера или партнерши для половой жизни, и доступность мастурбации, и возможность полного раскрепощения во время онанизма для стеснительных натур, которые не способны к этому в присутствии лица другого пола, а у детей — врожденный рефлекс, который в дальнейшем может приобрести навязчивый характер.

Происхождение слова «онанизм» связывают с именем библейского персонажа Онана. Согласно древнему сказанию, отец Онана потребовал, чтобы сын женился на жене умершего брата и имел от нее детей. По обычаю родового строя брат умершего должен был взять вдову в жены, заботиться о ней и племянниках. Однако Онан



не пожелал этого и, «когда входил к жене брата своего, изливал (семя) на землю». Из этих слов можно сделать вывод, что Онан, вероятнее всего, совершал то, что ныне называется прерванным половым актом. Синоним термина «онанизм» — «мастурбация». В современном понятии — это искусственное раздражение собственных эrogenных зон с целью вызывания оргазма без участия других лиц. Воздействие на эrogenные зоны без введения полового члена во влагалище применяется и лицами противоположного пола, благодаря чему достигается оргазм, но эти действия к онанизму не относятся, а носят название петтинга.

Онанизм встречается не только у человека, но и у животных (обезьяны, лошади, собаки и др.). Упоминание о нем можно встретить уже в самых древних доступных нам источниках. О мастурбации упоминают Аристофан, Овидий, Гораций, Ювенал, Марциал. «Отец медицины» Гиппократ в 380 г. до н. э. дал подробное описание мастурбации. Отношение к онанизму в древнем мире было спокойным. Плутарх пишет, что древнегреческий философ Диоген публично предавался онанизму на городском рынке.

Положение изменилось в средние века, ибо христианская религия строго осуждала и преследовала онанизм как тяжкий грех.

В конце IV в. крупный христианский теолог А. Августин выдвинул догмат, согласно которому каждый половой акт и семяизвержение должны осуществляться естественно и иметь своей целью зачатие. В эпоху бесконечных войн, эпидемий, ужасающей детской смертности это было обоснованно. Известно, что для увеличения численности населения вдвое со времен Римской империи понадобилось 1500 лет. В этот период рождаемость немного превышала смертность. Догмат о том, что половой акт должен вести к зачатию во всех случаях, стал непреложным требованием христианской религии, а так как онанистические акты, естественно, к зачатию не вели, то на такое удовлетворение полового желания стали смотреть как на серьезный порок, греховное действие.

Первые исследования по мастурбации появились в XVIII в. Из них наибольшую известность получила книга французского медика С. Тиссо, вышедшая в 1760 г. и сыгравшая весьма вредную роль. Автор считал, что онанизм вызывает прогрессивный паралич, слепоту, размягчение мозга, разные виды помешательства. Вслед за этим сочинением вышло немало и других книг, в которых также описывались ужасающие последствия онанизма.

Оценка воздействия онанизма на здоровье, описанная С. Тиссо, конечно, не основывалась на научном исследовании. Это досужий домысел, объясняющийся влиянием господствовавшего в то время догмата религии. К сожалению, подобная неверная оценка самоудовлетворения существует и ныне и вызывает у некоторых лиц онанофобию, основные симптомы которой — снижение настроения, неуверенность в своих силах, депрессия. Все это отрицательно сказывается на общем жизненном тоне, и не случайно специалисты считают, что многие случаи самоубийства молодых людей связаны с боязнью последствий онанизма.

Вот выдержка из письма одного пациента. Автор его весьма точно описывает свои переживания.

*«Мне 23 года. С 16 лет меня не покидает горькое чувство собственной слабости и безволия. Дело в том, что я длительное время занимался онанизмом. Сначала изредка, а затем все чаще и чаще, пока это не вошло в непреодолимую привычку. Регулярно, 2—3 раза в неделю (иногда чаще) у меня возникало постыдное, неотвратимое желание, и достаточно было слабого толчка, чтобы воля моя была сломлена. Да, я знал о возможных последствиях, остро переживал моральную нечистоту совершаемого — и все-таки ничего не мог с собой поделать. Я пытался оградить себя от всяких сексуальных впечатлений, старался отвлечься — иногда успешно: перерывы наступали во время каникул (в спортивном лагере, в туристических поездках). Один из них длился полгода. В это время я совсем забыл о своем пристрастии и радовался «избавлению». Но все клятвы — "никогда больше!" — оказывались напрасными, когда я возвращался домой, к повседневной рутине... С детства я болезненно застенчив и мнителен. Мне всегда казалась неудачной собственная внешность. В присутствии девушек я чувствовал себя скованным, удивляя себя, говорил глупости, вызывая недоуменную улыбку. К тому же я был уверен, что девушкам не могут нравиться "очкарики" (я долго носил очки в безобразной оправе).*

*Робость и некоторая нервозность характера привели к тому, что мне было трудно влиться в компанию сверстников. Мне были чужды их интересы — футбол, хоккей, посещения танцплощадки. Я очень мало занимался спортом (слабое физическое развитие усугубляло мой комплекс неполноценности). Большую часть времени я проводил в учебе, за книгами, мало двигался, был болезненным подростком. Из одиночества выросла наивность, житейская неискренность, излишне усложненное, книжное представление о жизни, взаимоотношениях людей. Все это затрудняло мое общение с окружающими, особенно со сверстниками.*

*— Что меня мучило больше всего? Через каждые 2—3 дня с утра у меня возникала мысль о заманчивости действия. Я знал, что мысль эта придет и боялся ее. Работой, учебой мне удавалось на время отвлечься, но во второй половине дня в уютной домашней обстановке и тишине мысль эта становилась неотвратимой. Я мог бы встать, пойти погулять, навестить товарищей, но в глубине души я не хотел уходить. Целый час проходил в борьбе между сексуальной фантазией и зубрежкой. Наконец, приятные мысли полностью овладевали моим воображением, я доводил себя до такого состояния, что сдерживаться дольше было нельзя. С бьющимся сердцем, уверяя себя, что это "в самый последний раз", я совершал то, что в конце концов приносило не ожидаемое удовлетворение, а лишь какую-то оглушенность... Я избегал в такие минуты встреч со знакомыми, почему-то страшился здороваться и говорить с ними. Такое состояние длилось около суток, а затем два дня я жил более или менее спокойно.*

*Так прошло более четырех лет. Различные обстоятельства*

подорвали мою нервную систему, и врачи нашли у меня невроз. Я даже начал лечение, но и тогда не бросил привычки. Душевная неустроенность рождала стремление к «разрядке», но «разрядка» отнюдь не шла мне на пользу — получался замкнутый круг. И все же я вышел из него, вернее, мне помогли. Я встретил девушку, к которой почувствовал глубокую симпатию, и («странно», — думал я) она проявила ко мне интерес. К тому времени я стал взрослее, уравновешеннее, прошла юношеская гиперсексуальность, я утратил обостренный интерес к вопросам пола. Я стал гораздо менее застенчив, более скептичен. Волновавшие меня ранее сексуальные образы утратили свою притягательность.

...С удивлением увидел я, что могу быть интересным не только собеседником, но и как мужчина. Постепенно, мне открылся во всех нюансах мир, неизвестный ранее, мир интимных отношений. Все оказалось проще, человечнее, лучше, чем мне казалось. Мне захотелось жить полноценной жизнью, быть сильным, нежным, беречь любимую, покровительствовать ей, внушать ей любовь и восхищение и в то же время хотелось покоряться женской власти. Я зажил полной жизнью».

Вот такое письмо. В нем весьма тонко описываются переживания подростка и молодого человека, который длительное время занимался мастурбацией. Верно описывается прекращение мастурбации под влиянием любви к женщине и когда прежние действия со временем утрачивают свою притягательность и уходят в прошлое.

Наибольшее распространение онанизм имеет в период полового созревания и возмужания. Все авторы склоняются к мысли, что в это время редко кто избегает мастурбации. Обычно самоудовлетворение продолжается 3—4 года и с началом брачной жизни в большинстве случаев прекращается.

Современная оценка влияния мастурбации на организм сильно отличается от прежней. В средние века считали, что потеря семени — явление вредное, а оргазм — это почти то же, что и эпилепсия («падучая»), и половое воздержание — дело богоугодное, поэтому рекомендовалось иметь всего несколько сношений за жизнь.

Подобные заблуждения дожили и до сего дня, и на онанизм некоторые (даже врачи) смотрят как на тяжелый порок. Недавно в одной брошюре, адресованной подросткам, автор писал, что «в древние времена жил пастух по имени Онан, удовлетворявший свою похоть неестественным путем. Боги наказали его — лишили обеих рук». Здесь что ни слово, то ложь. Правда лишь, что слово «онанизм» связывают с именем библейского персонажа Онана. Все же остальное в вышеприведенной цитате не соответствует действительности. В Библии нет ни слова о том, что он «удовлетворял свою похоть неестественным путем», а также о том, что его лишили рук. Притом, какие «боги»? Ведь Библия вся пронизана духом монотеизма. Для чего же придумал все эти страхи автор? Только для того, чтобы запугать юношей, устроить их «дурной привычкой». А ведь подобные изделия, несомненно, приносят

вред, особенно тем, кто не знает истинного положения вещей и верит авторам, извращающим факты.

В отдельных случаях (только у взрослых!) можно говорить даже не о безвредности мастурбации, а о ее стабилизирующем действии. Для лиц с сильным влечением, регулярно и долго живущих половой жизнью, вынужденное по каким-либо причинам половое воздержание приводит к дискомфорту, снижению работоспособности и ухудшению настроения. Единичные онанистические акты в данной ситуации способствуют ликвидации этих явлений.

Все же считать, что самоудовлетворение есть акт абсолютно нормальный, физиологичный — не совсем правильно. Действительно, никаких болезней от онанизма не бывает; нет и вредных последствий, но некоторые лица с тревожно-мнительным характером часто тяжело переживают мастурбационные акты как неестественные, а это снижает их жизненный тонус, ухудшает настроение. В этих случаях следует покончить с мастурбацией как можно раньше. Можно посоветовать им прежде всего заняться спортом, больше двигаться, больше находиться на свежем воздухе, рационально питаться и обязательно заняться самовнушением, аутогенной тренировкой. Следует поставить перед собой цель и упорно добиваться ее достижения. Это будет для таких людей лучшим воспитанием воли, которая нужна им не только для того, чтобы покончить с мастурбацией, но и для счастья в жизни вообще.

Мастурбация встречается почти одинаково часто среди лиц женского и мужского пола. Однако юноши чаще прибегают к такому способу удовлетворения полового влечения, чем девушки. У взрослых наблюдается противоположная картина. Хотя и редко, но онанизмом занимаются дети с самого раннего возраста. Еще до полового созревания дети могут испытывать приятные ощущения при раздражении половых органов. Родители и воспитатели детских садов иногда видят, что ребенок трет бедро о бедро, совершает ритмичные движения руками в области половых органов (простое прикосновение руками к половым органам, конечно, онанизмом не является); при этом у ребенка бывает определенное выражение лица.

Онанизм в раннем возрасте оказывает неблагоприятное действие на нервную систему. Известно, что в этот период еще нет целенаправленного полового влечения к противоположному полу. Однако онанистические акты могут зафиксироваться в сознании таким образом, что в дальнейшем половой акт не будет приносить полного удовлетворения. У детей старшего возраста может наблюдаться чрезмерное увлечение онанистическими актами (до нескольких в сутки). Молодой человек, понимая, что совершает противоестественное действие (а об этом он слышал от друзей или узнал из популярных статей и книг), каждый раз впадает в отчаяние.

Мастурбация — наиболее частая причина беспокойства, страха, неуверенности в себе. До тех пор, пока потенция у мужчины нормальная, полноценная, он не задумывается о своем состоянии.

Женщина, если сексуальная жизнь ее удовлетворяет, тоже никаких изъяснов у себя не ищет. Но при появлении признаков половой слабости мужчина, естественно, начинает искать ее первоисток и прежде всего вспоминает о самоудовлетворении в юношеские годы. Мы уже говорили о том, что онанизм распространен в определенной пору жизни чрезвычайно широко, а в популярных статьях немало пишут о нем как о действии, идущем вразрез с природой, поэтому неудивительно, что мужчина относит указанные расстройства к последствиям самоудовлетворения. Женщина отсутствия оргазма, общую неудовлетворенность от интимного сближения тоже иногда объясняет влиянием мастурбации. Однако прямой связи между мастурбацией и сексуальными расстройствами, как правило, нет.

Вот пример из врачебной практики.

*Они поженились 5 лет назад и все эти годы жили «душа в душу». Однажды муж уехал в длительную командировку в Сибирь на строительство гидроэлектростанции. Вернувшись через полгода, он, который с таким нетерпением ждал встреч с женой, вдруг со страхом обнаружил, что у него произошло семяизвержение почти сразу после начала полового акта. Жена не удержалась от упрека, высказав сомнение — уж не растратил ли он свои силы на любовницу.*

*В семью вошло отчуждение. Муж мучительно переживал происшедшее, лихорадочно думал о причинах «внезапной слабости» и пришел к выводу, что это следствие онанизма, которым он занимался в юности. Думал он так, ибо никаких других причин, которые объясняли бы его состояние, он не знал.*

*Пациент обратился к врачу, твердо заявив при первом же посещении: «Я знаю, отчего это у меня, от онанизма, и вот теперь расплата...»*

Он заблуждался. Быстрое семяизвержение произошло в результате длительного полового воздержания. Так бывает у многих мужчин. Явление это физиологическое, и при регулярной половой жизни происходит нормализация деятельности половой сферы. Супруги этого не знали. Если бы они не зафиксировали своего внимания на временных расстройствах, то уже через несколько дней в их интимной жизни наступила бы гармония. Так и произошло в дальнейшем: после нескольких бесед врача с супругами их половая жизнь нормализовалась.

Сейчас большинство специалистов считают, что юношеский онанизм, если он не носит длительного и постоянного характера, не оказывает вредного влияния на здоровье и половую функцию. Доступность мастурбации, при которой исключается участие лица другого пола для достижения полового удовлетворения, играет весьма притягательную роль для робких и не уверенных в своих силах людей. У них привычка к онанизму может принять такой стойкий характер, что избавиться от нее уже нелегко.

Несомненно, что при значительном распространении мастурбации вред от нее обнаруживается у небольшого числа лиц. Можно

считать, что вред от онанизма таков, каким его представляет сам онанирующий. Однако есть форма онанизма, которая вредна всем. Это психический, или умственный, онанизм, когда удовлетворение достигается лишь одним напряжением фантазии, представлением соблазнительных, пикантных сцен. Лечение психического онанизма необходимо.

Привычный онанизм у женщины может вести к ложной половой холодности, при котором оргазм при половом акте женщиной не достигается, хотя при мастурбационных актах разрядка наступает. В таких случаях женщина вынуждена прибегать к дополнительному раздражению эрогенных зон. Вреда подобные действия женскому организму не приносят.

Вот что рассказала женщина 28 лет, имеющая ребенка пяти лет, которая замужем 6 лет.

*Вышла замуж по любви. Во время коитуса почти всегда достигает оргазма. Однако полного удовлетворения половой акт не приносит, и после сношения она мастурбирует, добиваясь повторного оргазма, после чего чувствует себя удовлетворенной. Были случаи, когда во время полового акта наступало несколько разрядок, но и тогда без последующей мастурбации удовлетворение было неполным. Начала онанировать в 12-летнем возрасте, умеренно (2—3 раза в неделю); после 16 лет мастурбационные акты стала совершать чаще, почти ежедневно. На работе имеет возможность в течение дня уединяться. Относится к этим действиям очень спокойно. Бывают случаи, когда мастурбирует по несколько раз в день. Отношения с мужем хорошие. Это — молодая цветущая женщина, пользующаяся большим вниманием мужчин. На вопрос врача: «Не считает ли, что онанизм принесет вред здоровью?» — ответила: «Никакого вреда не чувствую; онанизм безвреден; совершенно здорова; никогда не болею, да и не вижу разницы между половым актом и онанизмом, ведь в том и в другом случае наступает оргазм».*

Причиной онанизма до наступления половой зрелости, когда еще нет либидо, нередко является какой-либо внешний фактор или пробел воспитания. Так, пренебрежение элементарными правилами гигиены у мальчиков приводит к тому, что между головкой полового члена и крайней плотью скапливается смегма, которая, разлагаясь, вызывает зуд. У девочки опрелость промежности вызывает зуд и расчесы. Раздражение половых органов у девочек могут вызывать острицы, заползающие из заднего прохода. Иногда дети подражают взрослым или сверстникам. В более старшем возрасте побудить к онанизму могут подсмотренные ребенком сцены из жизни взрослых, эротическая литература, направляющая детскую и юношескую фантазию в русло интимной жизни. Возбуждающе действуют и нескромные рисунки. Однако не следует забывать, что подобное влияние даже самой «рискованной» литературы может быть сведено к минимуму правильным воспитанием, разъяснением подростку естественности отношений между мужчиной и женщиной. Половое влечение усиливается также от крепкого чая, кофе,

шоколада, острых блюд. Безусловно, возбуждает чувственность у детей даже небольшое количество алкогольных напитков.

Для предупреждения раннего онанизма не следует перекармливать ребенка на ночь; нельзя давать ему острую, пряную пищу, крепкий чай и кофе по вечерам. Необходимо следить, чтобы ребенок опорожнял мочевой пузырь перед сном. Постель не должна быть слишком мягкой; нельзя допускать, чтоб ребенок нежился в ней после сна; руки должны находиться поверх одеяла. Желательно, чтобы дети (как мальчики, так и девочки) спали в пижаме.

Если мать берет ребенка к себе в постель, хотя у него имеется своя, отдельная, да еще целует, ласкает его, это может стать причиной раннего развития чувственности.

Важная роль в предупреждении онанизма принадлежит физической культуре. При сидячем образе жизни происходит прилив крови в область таза и, следовательно, к половым органам, что раздражает их. Спорт и физкультура являются мощным средством переключения половой энергии на другой вид деятельности и ведут к разрядке половых желаний.

Большое значение имеет также воспитание воли, характера. Потакать прихотям ребенка — значит совершать педагогическую ошибку. Ребенок с самого раннего возраста должен уметь отказываться от любимых вещей, уметь владеть своими чувствами. Развитие самостоятельности служит воспитанию воли. Начатое дело должно доводиться до конца, что вырабатывает точность, размеренность, целеустремленность. Научившись преодолевать трудности, подросток сможет побороть и нежелательные привычки.

Бессмысленно рассказывать детям младшего школьного возраста о последствиях онанизма, требовать от них клятвы, что они перестанут им заниматься, угрожать ребенку, а тем более бить его по рукам. У детей до полового созревания онанизм является импульсивным действием (ребенок не сознает, что с ним произойдет даже в ближайшие секунды), поэтому не достигают цели и всевозможные наказания. Разумнее взять под контроль все свободное время ребенка, проводить с ним разнообразные игры, заниматься физкультурой, учить его доводить любое начатое дело (уроки, игры, конструирование) до конца.

Родители должны внимательно следить за действиями ребенка, стараться отвлекать его от мастурбационных актов, не давать закончить их. Если такие меры не приносят успеха, следует показать ребенка детскому психоневрологу.

Мастурбационные акты, совершаемые подростком в период полового созревания, нередко ведут к депрессивному состоянию, плохому настроению. В таких случаях родителям следует объяснить ему, что после вступления в брак онанизм пройдет, не оставив следа, а сейчас нужно самому постараться избегать всяких мыслей и действий, направленных на раздражение половых органов. Необходимо определить ребенка, подростка в какую-либо спортивную секцию. Подростку полезно разъяснить, что прежде чем следует акт самоудовлетворения, возникает мысль о заманчивости этого

действия, а мысли подчиняются воле человека, поэтому надо сразу же переключить их на что-нибудь другое.

Что касается взрослых людей, занимающихся онанизмом, то они, будучи знакомы с влиянием мастурбации на организм, сами должны прийти к определенному решению. Те же, кому нужен квалифицированный совет, всегда могут получить его у сексолога.

Ошибку делают педагоги и родители, когда пугают подростка тяжелыми последствиями онанизма. Это приводит к развитию у человека комплекса неполноценности, сомнения в своих силах, в возможности стать достойным человеком. Однако привычки или действия, которые не «вписываются» в общественную мораль, еще не означают, что они вредны для общества или личности.

В те времена, когда на онанизм смотрели как на вредную привычку, опасную для здоровья и противоречащую морали, Ж.-Ж. Руссо писал в «Исповеди»: «Я изучал это... средство обманывать природу... иметь дело со всем прекрасным полом, творить что угодно, наслаждаться красотой, которую жаждешь, без ее позволения». Никто ныне не усомнится в высоком моральном облике этого виднейшего мыслителя.



## Темперамент диктует поведение



Для успешной семейной жизни большое значение имеет как физиологическая гармония, так и психологическая совместимость. Совместное проживание ставит перед людьми многие проблемы, которые связаны не только с воспитанием и оценкой окружающей действительности, но и с темпераментом — складом высшей нервной деятельности, который обусловлен наследственностью. Из этого определения видно, что изменить темперамент человека чрезвычайно трудно.

Определенному типу нервной системы могут соответствовать свои типы полового темперамента и половой конституции. Но так бывает не всегда. Тип нервной системы может не совпадать с половой конституцией. О различиях человека по психическому складу писал еще несколько тысячелетий назад Гиппократ. Он описал характеры веселого сангвиника, невозмутимого флегматика, вспыльчивого холерика, пассивного меланхолика. Различие темпераментов Гиппократ объяснял сочетанием различных соков в организме. Это было наивное объяснение. Ныне мы знаем, что темперамент зависит от типа высшей нервной системы — совокупности основных свойств нервной системы: силы, уравновешенности и подвижности процессов возбуждения и торможения.

Неверно считать, что один темперамент более «высокого» сорта, а другой — более «низкого». Среди лиц самых разных темпераментов можно найти не только талантливых, но и гениальных людей. Считается, что наибольшей работоспособностью обладают сангвиник и флегматик. Среди известных полководцев, политических деятелей почти не встречаются меланхолики, в то время как среди научных работников, людей творческого труда их немало. Их сомнения, уход в душевные переживания дают здесь добрые плоды.

Еще в XVIII в. профессор Московского университета С. Г. Забелин дал весьма точную характеристику разных типов темперамента. Так, про флегматиков он писал, что они «будто водой наполненные, страсти не только чрезвычайные, но и умеренные, редко когда в них обитают», они склонны к «мокротным, долговременным болезням». Холерики «разум имеют острый, пронизательный, но часто опрометчивый. Склонны к болезням с острым течением, с лихорадочным состоянием». О меланхоликах С. Г. Забелин писал,

что «они везде наперед ищут затруднения, коих нет, и несчастья воображают, сомнительные всем и боязливые».

Каждому темпераменту соответствует определенный склад выражения лица. Например, есть такое выражение «омега меланхоликов». В это понятие входит выражение чувства скорби — приподнятые и сдвинутые брови напоминают греческую букву омега. Считают, что лучи морщин вокруг глаз говорят о веселом характере. Нижнюю часть круговой мышцы глаза называют «мышцей приветливости». Сдвинутые брови, морщины на лбу свидетельствуют о волевом напряжении и усилии.

Мышцы обычно очень точно отражают переживания человека, его мысли. Зачастую сокращения или расслабления мышц настолько незначительны, что уловить их бывает непросто. Однако некоторые очень чувствительные и тренированные люди улавливают их, поражая окружающих «чтением мыслей» и не только контактным способом (держась за кисть руки), но и на расстоянии. Как бы не пытался человек сдерживать свои эмоции, мышечные группы при этом реагируют. Эта реакция находится в прямой зависимости от типа нервной системы, темперамента.

Темперамент накладывает определенный отпечаток на поступки и поведение супругов в семейной жизни. Хотя это поведение не является фатально предрешенным, однако вполне можно предугадать, как будут вести себя в тех или иных условиях лица с разным темпераментом.

Попробуем смоделировать поведение человека с тем или иным темпераментом в семейной жизни. Конечно, весьма схематично, ибо в чистом виде эти типы высшей нервной деятельности встречаются нечасто.

*Меланхолик* обидчив и болезненно чувствителен. Ему кажется, что его хотят обидеть, унижить; у него тихий голос; жизненные невзгоды и неприятности он воспринимает как трагедию. Он любит вспоминать прошедшее, которое кажется ему лучше настоящего, о будущем думает с тревогой. Часто жалуется на жизнь, которая не удалась, неуспехи в работе, болезни. Любой резкий разговор между супругами он долго переживает, мучается; ему кажется, что его специально хотели обидеть и оскорбить.

*Флегматик* сохраняет невозмутимость даже в самых сложных ситуациях, однако переживает все внутри себя: на лице у него нельзя прочесть ничего. Он консервативен, привычки меняет редко, имеет мало знакомых и друзей, с людьми сходится с трудом, но на верность его можно положиться. Он трудолюбив, настойчив в достижении цели, обстоятелен, часто однолюб. Во время семейных ссор сохраняет невозмутимость, но помнит о них долго.

*Холерик* активен, настойчив, чуток, однако эти качества у него непостоянны. Часто невыдержан, нетерпелив; самообладание выражено слабо. Поставленной цели добивается иногда, не останавливаясь ни перед чем. Смены настроения так часты, что трудно предугадать, как он поступит через минуту — дружок. Может наругать, оскорбить, но затем быстро отходит. Глубоко пережи-

вает свою несдержанность, просит прощения. Такая неустойчивость поведения ведет к частым ссорам в семье.

С *сангвиником* жить в семье спокойно и весело. Он энергичен, работоспособен, трудолюбив, активно участвует в ведении домашнего хозяйства — для него это не проблема. В обществе ведет себя спокойно и уверенно, легко сходится с людьми, на мелочи не обижается, жизнь оценивает «по большому счету», любит юмор. Сангвиник не копается в прошлом и не слишком задумывается о будущем — он живет настоящим днем. Во время семейных конфликтов ведет себя спокойно, осторожно, не пытаясь обидеть партнера. Легко приспосабливается к окружающей обстановке.

Выше было сказано, что в чистом виде темперамент встречается нечасто. В большинстве случаев налицо черты двух и более темпераментов. В каждом человеке уживаются самые противоположные черты, но все же какой-либо один темперамент преобладает.

При создании семьи различия в темпераментах нельзя недооценивать. Представим, что семейную жизнь начали холерик и меланхолик. Вероятнее всего, холерик со своим неустойчивым и несдержанным характером уже в самое первое время столько раз обидит партнера, а партнер так глубоко будет переживать эти обиды, что ничего хорошего ожидать не приходится. Или представим, что муж и жена меланхолики — это будет скучная и серая жизнь, вся в заботах о своем здоровье, с уходом в болезни. Ну, а если оба — холерики? Можно не сомневаться, что будут не только ссоры, но и драки.

Наиболее удачным сочетанием для семейной жизни будут такие темпераменты как сангвиник и меланхолик, флегматик и холерик, сангвиник и холерик. С сангвиником партнер с любым темпераментом может успешно жить, ибо сангвиник найдет возможность приспособиться к партнеру, настроить семейную жизнь на нужный лад.

Темперамент тесно связан с поступками и поведением человека. Именно темперамент диктует поведение. Нередко интеллигентные женщины, ведущие себя на людях чрезвычайно скромно и целомудренно, проявляют с любимым мужчиной полную расторможенность и обладают широким диапазоном приемлемости поступков. Конечно, это происходит лишь в тех случаях, когда женщина уверена, что мужчина поймет ее и правильно оценит ее поведение. В противном случае эта женщина, почувствовав осуждение или недоумение мужчины, замкнется, станет скованной — и путь к дисгармонии открыт.

Глубокой ошибкой мужчины будет считать в таких случаях, что он имеет дело с развращенной, испорченной женщиной. Поведение в обществе, на людях и поведение в постели с любимым мужчиной — совершенно разные вещи. Именно скромность на людях и раскованность в интимных отношениях часто говорят о моральной чистоте женщины.

Определить тип нервной деятельности будущего супруга —

проблема не простая, но особенно трудно определить собственный темперамент. Человек часто свой характер считает вполне приемлемым и хорошим. Вот почему прежде чем решиться на такой серьезный шаг, как регистрация брака, полезно как бы со стороны взглянуть на себя и будущего партнера, ведь жить вместе придется долгие годы. Определяя будущую жену или мужа, надо искать не себе подобных, а ту самую «половину», без которой нельзя создать единое целое.

Таким образом, нет сомнения, что совместная жизнь людей с диаметрально противоположными темпераментами ставит перед ними серьезные психологические проблемы. Но есть и другая сторона — физиологическая, когда в брак вступили лица с разной половой конституцией, например у мужа слабая половая конституция, а у жены сильный половой темперамент. Мужу вполне достаточно иметь один — два половых акта в неделю, а жена испытывает новое стремление к коитусу уже вскоре после оргазма.

*Вернувшись со службы в армии, пациент познакомился и начал встречаться с милой приятной девушкой, с которой ходили в кино, театр, бассейн, выезжали за город. Никаких сексуальных действий между ними не было. Через 3 мес он сделал девушке предложение. Она согласилась, но сказала, что уже жила с мужчиной. Пациента это не смутило, но он очень удивился, когда после свадьбы жена проявила такой темперамент, что к утру он был буквально не работоспособен. В последующие дни жена требовала ежедневных половых актов, причем просила продлевать сношения как можно дольше, хотя за один половой акт оргазм у нее наступал до 5 раз.*

*Подобная сексуальная нагрузка оказалась пациенту не под силу. Он нормально не отдыхал, утром вставал с головной болью, у него снизилась работоспособность. Когда муж отказался от ежедневных половых актов, начались конфликты, скандалы. Через год супруги расстались. Теперь он женат повторно. Жена спокойная, внимательная, ласковая, всегда идет навстречу желаниям мужа, но если муж устал или у него плохое настроение и нет желания иметь половой акт, то она первой инициативы не проявляет. В семье спокойная обстановка.*

В данном случае пациент и его первая жена оказались в половом отношении малоподходящими друг для друга. Однако если бы на его месте был другой мужчина, с сильной половой конституцией, развода могло не быть. И наоборот, если мужчина с сильной половой конституцией женится на холодной женщине, можно ожидать разлада в семье.

Означает ли это, однако, что конфликт в таких случаях неизбежен? Думается, что нет. Постепенно муж и жена приспосабливаются друг к другу, и при наличии любви и желания погасить конфликт всегда достигают цели.

Давно замечено, что многие функции человека подчинены биоритмам, т. е. проявление их деятельности связано с экологической средой. Сексуальность человека также подчинена биоритмам.

Постоянные ритмические, регулярные изменения, происходящие во внешней среде, влияют на организм человека, обеспечивая определенный ритм физиологических процессов. Миллионы лет на человека воздействуют различные силы природы и в результате выработалась ритмичная работа отдельных функций организма, таких как сон, пищеварение, деятельность желез внутренней секреции, в том числе половых, и др. Последняя не может не сказаться на сексуальной активности человека.

Исследования показали, что даже на протяжении одних суток имеется значительное колебание уровня половых гормонов в крови. Так, у мужчин максимальное их количество обнаруживается утром, после сна, а минимальное — вечером. Значительные колебания гормонального фона обнаруживаются и у женщин, особенно в период менструального цикла.

Известно, что у большинства людей более выраженная сексуальность возникает через двое суток, у каждого четвертого — через трое, а у каждого десятого — лишь через неделю.

Не учитывать биоритмы сексуальности также, как и тип темперамента нельзя, ибо можно впасть в ошибку, считая временное снижение сексуальности за проявление полового расстройства.

И все же для счастливой семейной жизни совместимость темпераментов и сходство половых возможностей имеют немаловажное значение. Конечно, всегда можно найти компромиссное решение, но не учитывать эти факторы — значит подвергать семейную жизнь определенному риску.



## Источники влечения



Любовь — сложное чувство. Для нее недостаточно простой симпатии. Настоящая любовь — это страстное желание быть с любимым человеком, делить с ним все заботы и радости, быть готовым принести, если понадобится, жертвы во имя любимого. Любовь активизирует человека, влюбленные мечтают, строят чудесные планы, легко преодолевают препятствия. Истинная любовь открывает у человека такие таланты, о которых он ранее и не подозревал. Любовь озаряла творчество С. Сервантеса и У. Шекспира, Д. Байрона и И. Гете, И. Шиллера и Ф. Петрарки, Д. Боккаччо и О. Бальзака, А. Стендаля и А. С. Пушкина, М. Ю. Лермонтова и В. В. Маяковского. Да разве можно перечислить всех, кому любовь дала силу, вдохновение, озарила жизнь новым светом и смыслом!

Во все времена любовь восхваляли и принижали, возвышали и говорили о ней цинично, проклинали и восторгались ею. О любви пишут и поют, о ней говорят и с пессимизмом, и с неумным оптимизмом, она занимает умы молодых и старых. Формы проявления любви могут быть бесконечно разнообразными. Однако какими бы они ни были, этому чувству всегда присуще стремление отказаться от самого себя и, по словам Г. Гегеля, «забыть себя в другом Я, и, однако, в этом же исчезновении и забвении впервые обрести самого себя».

Отличить чувство самоотверженной сердечной привязанности — любви от страсти бывает нелегко. Сильное увлечение, выраженное чувственное влечение проходят быстро, любовь же сопровождает человека многие годы. Естественно, что страсть нередко определяет многие поступки человека и может послужить мотивом для создания семьи. Однако проходит время, страсть начинает затухать, и если нет сердечной привязанности, то совместное проживание двух лиц становится тягостным.

И все же можно найти определенные психологические моменты, позволяющие отличить любовь от страсти. При наличии любви человек в состоянии правильно оценить поступки и поведение другого, он видит и недостатки, но мирится с ними, легко прощает их. Взору влюбленного человека открыты недостатки любимого, но это никак не отражается на чувствах сердечной привязанности. При наличии же страсти, когда преобладает чувственное влечение, человек как бы слеп, он идеализирует предмет своей страсти, находится весь во власти чувства, и по мере того как

страсть утихает, начинают «выявляться» недостатки близкого человека.

Примером страсти (не любви!) являются отношения С. Есенина с А. Дункан. Осенью 1923 г. С. Есенин так отзывался о своих отношениях с ней: «Была страсть и большая страсть. Целый год это продолжалось. А потом все прошло и ничего не осталось, ничего нет. Когда страсть была, ничего не видел, а теперь! Боже мой, какой же я был слепой?! Где были мои глаза? Это, верно, всегда так слепнут...»

Прогресса в любви нет и быть не может. Во все времена и эпохи были люди так же беззаветно и страстно любившие, как многие и сейчас. Однако формы проявления любви меняются. Сегодня можно спорить, была ли разумной любовь Ромео и Джульетты. Для того же времени, когда жили молодые влюбленные, такая любовь соответствовала духу и обычаям эпохи.

Современный мир с его огромными научными открытиями, ошеломляющим ритмом жизни, постоянными потрясениями не может не накладывать свой отпечаток и на чувства людей и их взаимоотношения. Романтическая любовь, например, героев романов XIX в. может вызвать сейчас у многих лишь зависть и ностальгию. Такая любовь ныне встречается редко, хотя нельзя считать, что чувства наших современников стали иными. Просто «иные времена — иные нравы».

Интересные исследования недавно были проведены с приматами — наиболее близко стоящими к человеку животными. Их вполне можно назвать исследованиями по моделированию любви.

Детенышей обезьян изолировали от всех сородичей на разное время, затем их пустили к сверстникам. Лишенные материнской любви и влияния других обезьян на срок до 6 мес, изолянты были не в состоянии адаптироваться к нормальной жизни, а при сроке изоляции 12 мес они становились инвалидами: не было физической и половой активности, исчезли материнский и защитный рефлекс. Лишенные любви они не могли никого любить, у них отсутствовал инстинкт продолжения рода.

Конечно, полностью переносить выводы исследований, сделанных на обезьянах, на человека нельзя, но из жизни хорошо известно, что дети, лишенные любви в семье, не могут по-настоящему любить в дальнейшем, что отражается и на половой жизни, ибо половая жизнь без любви, без духовного начала не может принести всей полноты счастья. Здесь прежде всего нарушены эмоциональные реакции.

Эмоции отражают суммарно чувственные реакции, в которые вовлекаются разные системы. Под влиянием внутренних и внешних раздражителей эмоции осуществляют изменения в физиологическом состоянии. Они очень важны для полового поведения человека, но не меньшая роль принадлежит и интеллекту, который управляет эмоциями и обеспечивает коммуникабельность людей.

Всемирная организация здравоохранения дает такую оценку сексуального здоровья. Это комплекс соматических, эмоциональ-

ных, интеллектуальных и социальных аспектов существования человека, позитивно обогащающих личность, повышающих коммуникабельность человека и его способность к любви. Сексуальное здоровье включает в себя также свободу от страха, ложных представлений и других психологических факторов, подавляющих сексуальную реакцию и нарушающих сексуальные взаимоотношения. Таким образом, сексуальное здоровье затрагивает почти все стороны эмоциональной, интеллектуальной, социальной и физиологической деятельности человека.

Основная цель полового сношения, предназначенная природой, — дать начало новой жизни. Однако она осуществляется лишь на определенном этапе совместной жизни. На протяжении долгих лет жизни осуществляются многочисленные половые акты, задача которых иная: в первую очередь получение наслаждения, а также и другие задачи, в том числе достижение разрядки психосексуального напряжения, самоутверждение, удовлетворение любопытства, проверка своих возможностей, поддержание установившегося житейского стереотипа, стремление утвердиться во мнении других.

Для некоторых людей потеря полового влечения и любви приводит к потере интереса к жизни, к ощущению бессмысленности существования. Оценка половой жизни как наивысшей ценности встречается нередко и является внешним проявлением неудовлетворенности второго по силе инстинкта человека.

Известный ученый Г. Селье о значении мотивации для жизни человека пишет: «Отсутствие мотивации — величайшая душевная трагедия, разрушающая все жизненные устои. Неизлечимо больной человек, переживший свои желания; миллиардер, для которого дальнейшее увеличение богатства бессмысленно; пресыщенный искатель наслаждений или «прирожденный пенсионер», не имеющий охоты подняться выше сносного уровня существования, — все они одинаково несчастны».

Половая мотивация человека формируется постепенно. Можно выявить несколько стадий этого процесса. На первом этапе, который оценивают как нейтральный, нет никаких чувственных элементов и половые различия никак не проявляются. Со временем ребенок начинает осознавать, что дети делятся на мальчиков и девочек, что у них разные игрушки, одежда, стрижка и т. д. На следующем этапе — платоническом, который предшествует пубертатному или входит в него, присутствует возвышенное, романтическое начало. В этот период мальчик чувствует себя защитником девочки, готовым даже с риском для жизни совершить что-либо героическое, чтобы она поняла, какой он смелый, мужественный, нежный. При этом отсутствуют мысли о половом сближении; более того, в этот период мальчик даже меньше интересуется половыми органами девочек, чем на первом этапе. У девочек в этот период наблюдается влюбчивость, они идеализируют своих героев, чаще всего известных артистов и артисток, спортсменов. Она тоже носит чисто платонический характер; длится

эта стадия у девочек дольше, чем у мальчиков. Вмешательство в чувства мальчиков и девочек взрослых, подшучивание над их чувствами может нанести непоправимую травму психике.

Значение этого периода трудно переоценить, ведь именно в этот период формируется важнейший компонент любви — платонический, который в дальнейшем в единстве и гармонии с чувственным компонентом приносит человеку счастье в семейной жизни.

На следующем этапе — эротическом — в организме происходят сложные изменения, бурно развиваются половые железы. У юношей этот период можно расценивать как гиперсексуальный. Возникают бурные сексуальные фантазии, происходят частые поллюции, спонтанные эрекции, мастурбационные эксцессы. В этот период мало кто из юношей избегает онанизма. Можно даже сказать, что отсутствие такого мощного сексуального «напора» является одним из показателей слабой половой конституции.

Именно в этот период юноши нередко начинают раннюю половую жизнь, без особого разбора идут на интимную связь, склоняют к этому своих друзей. Настоящих чувств при этом, как правило, нет, а за чувства принимается гиперсексуальное стремление. Понятно, что в душе юноши происходит тяжелая борьба между половым желанием, которому дала ход природа, и возвышенными платоническими воззрениями, которые предшествовали этому периоду.

Наличие определенных морально-этических норм, регулирующих отношения между мужчиной и женщиной в обществе, постепенно нивелирует этот диссонанс, и юноша вступает во «взрослую» жизнь, имея мощный половой инстинкт, направленный на реализацию его в брачном союзе.

У девушек нет такого мощного полового «напора», как у юношей. Платонический этап длится у девушек и после наступления половой зрелости. Конфликт между платоническим и чувственным началами для девушек не типичен. Даже в тех случаях, когда девушка занимается мастурбацией, она обычно относится к этому спокойно, не пытается прекратить эти действия, в то время как юноша всегда испытывает угрызения совести и делает попытки покончить с этим «злом». Чувственность у лиц женского пола нередко развивается с годами, иногда лишь после начала половой жизни и даже после родов.

За эротическим следует этап половой зрелости, при котором реализация сексуального влечения находится под волевым контролем и осуществляется лишь в адекватных условиях, при определенной психической настройке и при высокой избирательности к объекту любви. Избирательность для взрослого человека велика чрезвычайно. Бывает, что мужчина оказывается неспособным совершить половой акт из-за отсутствия эрекции с одной женщиной и «слывет» импотентом и оказывается таким «сильным» с другой, что вызывает изумление. Этот период характеризуется примерно такими же особенностями и у женщин, для которых

психическая близость и избирательность к объекту любви имеет еще большее значение, чем для мужчин.

Половое соединение осуществляется по желанию человека, и, хотя в основе его лежит инстинкт продления рода, мотивы для его проведения находятся полностью под контролем разума. Они отличаются большим разнообразием. У одних основным мотивом является физиологическое требование организма, ибо половое воздержание приводит к дискомфорту, снижению работоспособности и ухудшению настроения. Подобное состояние можно сравнить с голодом, утолив который человек тут же о нем забывает. Для других каждое половое общение является как бы открытием. Мужчина относится к женщине романтично, с большим воображением и фантазией, идеализируя ее, но не настолько, чтобы сдерживать свои желания. Могут быть и другие мотивы полового общения, например такие: ежели женат, то надо выполнять супружеские обязанности или, если имеется эрекция, необходимо тут же осуществить половой акт. Чаще всего имеет место комплекс мотивации, да это и не застывшее понятие — с течением времени мотивы меняются: одни исчезают, другие появляются.

Успешная семейная жизнь, в том числе интимная ее сторона, возможна лишь тогда, когда мужчина и женщина понимают мотивацию действия другого, если этого нет, то половое сближение протекает как бы по разным типам; в таких случаях партнеры могут в дальнейшем даже избегать интимных встреч друг с другом.

*Женщина 32 лет, перед тем как вступить в половую связь, всегда стремилась, чтобы с партнером возник хороший душевный контакт. Познакомившись с молодым интеллигентным мужчиной, она надеялась, что связь их будет долгой и прочной. Через 3 мес, когда они решили вступить в интимную связь, она была разочарована. Несмотря на то что она вела себя совершенно раскрепощенно и откровенно, партнер не совершал действий, столь необходимых для пациентки. Эрекция у него была хорошая, он совершал коитусы буквально каждые полчаса, но только в «классическом» положении — сверху. Никакой прелюдии, «музыки слов», дополнительных воздействий на эрогенные зоны — таково было поведение партнера. После проведенной ночи у женщины осталось лишь чувство разочарования. Она невольно сравнивала этого крепкого в половом отношении мужчину со своими прежними партнерами, которые отнюдь не отличались такой «мужской силой», и он проигрывал в сравнении с ними.*

Здесь мы видим столкновение двух разных типов половой мотивации, которое с первого интимного общения принесло обоим разочарование.

Каждый человек по-своему оценивает окружающую действительность, имеет определенные устоявшиеся взгляды как на свое поведение, так и на поведение окружающих. То, что для одного является самым важным в жизни, для другого имеет очень малую ценность.



## Когда в мире только двое...



Отзвучали заздравные тосты, пожелания молодым счастья, крики «горько!».

Супруги остались одни...

Взаимное влечение влюбленных нарастает постепенно. Наступает момент, когда психическое родство душ становится таким, что влюбленные безудержно стремятся к физическому сближению, им кажется, что они уже не могут существовать друг без друга.

Сила и скорость нарастания взаимного влечения зависят от многих причин, но более всего — от силы их любви и обожания. Во взаимном влечении мужчины и женщины ясно прослеживаются две стороны отношений — чувственная и любовь к человеку. Развитие их у мужчины и женщины происходит по-разному.

У девушек очень долго преобладает платоническая сторона отношений, а чувственность развивается постепенно. Так бывает в большинстве случаев, хотя возможны различные вариации. Девушки нередко создают в своем воображении идеализированный образ возлюбленного, находят себе «рыцаря» сердца. В этом чувстве обычно нет никакого оттенка чувственности. Здесь для девушки кроется опасность стать жертвой более опытного «рыцаря», что нередко и бывает.

У юношей половое влечение сразу же, с момента появления приобретает чувственный оттенок — у них выявляется стремление к интимной близости. Существует немало гипотез, пытающихся объяснить, почему у большинства мужчин стремление к получению полового удовлетворения возникает с самого начала половой зрелости, а также объяснить выраженный наступательный характер этого влечения. Согласно одной из них, в течение многих тысячелетий благодаря естественной эволюции потомство давали лишь те мужчины, которые на протяжении всей жизни испытывали сильно выраженное половое влечение. Мужчины со слабым влечением и возможностями в условиях нерегулируемых половых связей и группового брака оттеснялись более сильными и потомства не давали. Женщина же всегда могла иметь сношение, а следовательно, забеременеть и родить.

Только сочетание двух компонентов — чувственного и любви к человеку — дает полную гармонию в интимной близости. В поведении мужчины и женщины можно выделить определенные черты сексуального поведения, которые считаются типичными. Так, у

мужчины отмечается общий активный, наступательный характер поступков, стремление к половой близости с женщиной, желание быть ее другом и защитником. Ведь не случайно мужчина дает любимой ласкательные, уменьшительные имена, как бы подчеркивая этим свое к ней отношение как к слабому существу. В то же время у женщины обнаруживается более пассивный, выжидательный характер поведения, стремление подчиниться воле мужчины, найти в нем опору семье.

Мужчина и женщина равноправны во всех областях жизни. Однако они различаются в психологическом и физиологическом отношениях. Женщина слабее физически — это общеизвестный факт, который мужчины признают как непреложную истину. Существуют и психологические качества, которые больше присущи мужчине или женщине. Об этом, к сожалению, нередко забывают.

Юноша и мужчина должны видеть в женщине тот неиссякаемый источник энергии и счастья, без которого любая семейная жизнь обречена на прозябание. А как часто приходится встречать инфантильность сильного пола, когда мужчина не в состоянии принимать самостоятельных решений, не способен к действию, долго «пережевывает» мысли и пасует перед жизненными трудностями. Чаще всего это пробел воспитания. Можно твердо сказать, что если в период возмужания юноша будет лишен самостоятельности, не научится преодолевать трудности, он останется таким на всю жизнь. Может показаться, что воспитание смелости и решительности у юноши не имеет никакого отношения к созданию счастливой семьи. А жизнь утверждает, что имеет, и притом самое непосредственное. И молодая жена, создавшая до замужества романтический образ любимого, решившая делить с ним горе и радость, столкнувшись с трудностями быденной жизни и не получая совета и помощи от мужа, постепенно начинает понимать, что он безвольный, безынициативный человек.

Теоретически в каждом браке должна быть заложена основа для создания счастливой семьи. Но в жизни нередко бывает иначе. Ведь муж и жена — это люди с индивидуальными биологическими и психологическими особенностями. А психически больные, лица с аномалиями характера вообще вряд ли могут создать нормальную семью. В жизни все взаимосвязано: обычно люди мнительные, углубляющиеся в свои переживания находят у себя и мнимые признаки сексуальных расстройств. Лица с патологическими чертами характера трудно уживаются с другими людьми, эгоистичны, лживы, взрывчаты, не считаются с мыслями и чувствами окружающих. Семейная жизнь с таким человеком очень трудна.

Во многих сторонах деятельности человека присутствуют элементы эротики, и в этом нет ничего плохого. Не следует бояться слова «эротика» — ведь в переводе с греческого оно означает «любовь». Писатель и врач В. В. Вересаев считал, что все дело в привычке. «Если бы считалось стыдным обнажать исключительно лишь мизинец руки, — писал он, — то обнажение именно этого мизинца действовало бы сильнее всего на лиц другого пола». За го-

ды, прошедшие со времени, когда Вересаев написал эти строки, многое изменилось, но до подлинно нормального отношения к человеческому телу все еще далеко.

В литературе всех времен можно найти поэтическое и вдохновенное описание чувственной красоты тела. Почти 3000 лет назад в «Песнь песней» девушка говорила о своем возлюбленном: «Голова его — чистое золото; кудри его — волнистые, черные, как ворон; глаза его — как голуби при потоках вод... щеки его — цветник ароматный, гряды благовонных растений... живот его — как изваяние из слоновой кости, обложенное сапфирами; голени его — мраморные столбы, поставленные на золотых подножиях... уста его — сладость и весь он — любезность».

А. С. Пушкин писал о самом «рискованном» — половом сближении:

...Нет, я не дорожу мятежным наслаждением,  
Восторгом чувственным, безумством, исступлением,  
Стенаньем, криками вакханки молодой,  
Когда, вивясь в моих объятиях змией,  
Порывом пылких ласк и язвою лобзаний  
Она торопит миг последних содроганий!  
О, как милее ты, смиренница моя!  
О, как мучительно тобою счастлив я,  
Когда, склоняясь на долгие моления,  
Ты предаешься мне, нежна без упоенья,  
Стыдливо-холодна, восторгу моему  
Едва отвечаешь, не внемлешь ничему  
И оживляешься потом все боле, боле —  
И делишь, наконец, мой пламень поневоле!

Однако не следует впадать в другую крайность и считать, что между девушкой и юношей, между мужчиной и женщиной должны быть легкие, поверхностные интимные отношения.

Девичья чистота, гордость, целомудрие, необходимые понятия. Это вопросы не только морали, но и счастья, здоровья. Верность, девственность — это не обиденные или ненужные для счастья слова, как пытаются представить некоторые юноши и девушки. Человек должен пройти через все ступени развития — детство, отрочество, юность, возмужание. Сокращение одного из этих периодов жизни ведет к дисгармонии развития личности.

Детство и отрочество, юность — все это единая цепь жизни человека, звенья которой незаметно переходят одно в другое. Каждый поступок дает начало следующему, и так до тех пор, пока не сформируются отношения к окружающей действительности и характер взрослого человека.

Светлая дружба и нежная любовь между молодыми людьми способствуют развитию их как личностей. Каждый из них имеет определенное духовное богатство и благотворно влияет на другого.

Во всяком случае не вызывает сомнения, что длительная дружба и любовь заключают в себе значительно больше возможностей для духовного развития обоих влюбленных, чем мимолетное увлечение и кратковременная связь.

Интимное сближение с любимым человеком приносит глубокое моральное и психологическое удовлетворение, дает влюбленным такое физическое наслаждение, которое недоступно при случайных связях или с нелюбимым человеком.

Супруги остались одни...

В соответствующей обстановке и при определенном психическом настрое у мужа наступила эрекция (напряжение полового члена) и стало возможным введение его во влагалище. Вход во влагалище, как нам уже известно, у девушки прикрыт девственной пленой — складкой слизистой оболочки, которая во время первого полового акта надрывается или разрывается.

У многих народов и поныне первое сокоупление обставляется с большой торжественностью. Капли крови на брачном ложе приобретают священное значение, подтверждающее невинность невесты. Есть даже обычай вывешивать простыни с кровью для всеобщего обозрения. В средние века рыцари, отправляясь в поход, надевали на жену «пояс верности» из железа или серебра, чтобы обеспечить ее верность мужу. С целью сохранения девственности в некоторых племенах Африки, например, даже производили хирургические операции на половых органах. Это, конечно, крайний вариант в попытке сохранить девственность до вступления в брак, но он показывает, какую силу имеет человеческая идея девственности. Ныне большинство людей наличием девственной плевы не придают такого большого значения. Тем более что можно, оставаясь девственницей, предаваться самому изощренному разврату. Поэтому вполне разумно, когда жених расценивает поведение невесты до знакомства с ним как не имеющее к нему отношения и не терзает себя никчемными переживаниями.

Инициатива поведения в первую брачную ночь исходит обычно от мужа. Бывает, что муж совершенно неопытен в интимной жизни, и первая брачная ночь у него совпадает с началом половой жизни. От сильного волнения у мужчины может даже не наступить эрекция. Ситуация малоприятная, но в отношении прогноза неопасная. Это не симптом половой слабости мужчины, а явление временное. Буквально через несколько дней эрекция будет хорошей, и половая жизнь войдет в нормальную колею. Молодой жене не следует в этом случае проявлять удивления или недоверия.

Молодую жену иногда смущает поведение мужа, стремящегося страстно целовать ее тело. Однако каких-либо ограничений в подобных действиях не существует при соблюдении, конечно, гигиенических требований. На теле человека нет неприличных мест. Все органы необходимы и рациональны, в том числе и те, которые вызывают чувство возбуждения и восхищения супругов, усиливают половое влечение и желание партнеров. В спальне супругов вполне

можно было бы повесить невидимый призыв: «все, что вы делаете в постели, правильно».

Трудно дать универсальные советы для поведения в первую брачную ночь, но обязательными являются самоконтроль, подготовительная любовная игра, нежность и такт с обеих сторон.

При первом половом сношении наиболее удобно такое положение женщины, при котором бы направление полового члена и влагалища максимально совпадали. Для этого ей необходимо положить под ягодицы подушку, чтобы высоко приподнять таз, максимально согнуть ноги в коленных суставах и даже обхватить мужчину ногами за талию. При выраженном кровотечении совершать повторные половые акты в первую брачную ночь не следует. Последовать такому совету бывает нелегко, но если муж желает быстрого наступления гармонии в интимных отношениях, он должен следовать ему: ведь молодая женщина с тревогой ждала первого полового акта, была напряжена, возможно, боялась боли. Понятно, что в такой ситуации ожидать, чтобы она получила наслаждение от коитуса, трудно. Пройдет немного времени и оба войдут в мир секса. Первая брачная ночь — это как бы прелюдия, она не для наслаждений, а для первого познания друг друга. Тот, кто не поймет этого, совершит серьезную ошибку, за которую впредь, возможно, дорого заплатит либо половой холодностью жены, либо отвержением ее к половой близости.

Если кровотечение у жены будет происходить и в последующие дни, то половые сношения следует прекратить на 2—3 дня, при болевых ощущениях муж должен прервать дальнейшие фрикции и затем вводить член осторожно, постепенно увеличивая глубину его введения. Как сказано ранее, размер напряженного полового члена почти всегда больше, чем величина влагалища, поэтому в первое время часто не удастся вообще ввести его больше, чем наполовину, а при полном введении полового члена возникает боль от давления на шейку матки. Лишь после первых родов происходит полное приспособление половых органов мужа и жены. В первые месяцы половой жизни при недостаточном увлажнении входа во влагалище половой член можно смазать борным вазелином или хотя бы слюной.

Внимательный, влюбленный, интеллигентный молодой муж должен постепенно вводить жену в мир секса, не пытаясь сделать за несколько дней то, на что требуется два — три месяца. Грубость перед половым актом мужчины, который думает лишь о своем удовольствии, может вызвать у молодой жены страх перед половым сближением. Молодые жены теряются в таких случаях и подчиняются напору мужа. Правильное поведение мужа должно основываться на нежности и ласках. Умная и тактичная жена, даже если она в первое время не получает удовлетворения от полового акта (что бывает нередко), всегда пойдет навстречу желанию мужа. Тот факт, что она доставляет ему наслаждение, служит для нее достаточной компенсацией. Ласковое и нежное поведение, уважительное отношение к женщине, стремление по-



нять ее должно сопровождать и всю дальнейшую совместную жизнь.

Для успешного полового соединения необходимо желание обоих партнеров доставить другому максимум удовольствия и сознание того, что тебя желают так же, как и ты. Можно с уверенностью сказать, что если человек думает лишь о себе, о том, чтобы самому получить удовольствие, а другой играет подчиненную роль, то настоящего удовлетворения от полового общения супруги не получают. Лаской и нежностью половое соединение должно начинаться, лаской и нежностью оно должно заканчиваться.

В первые дни совместной жизни, которые называют медовым месяцем, половые сношения обычно совершаются многократно в течение суток. Есть люди, которые считают, что повторные акты в течение суток осуществлять не следует. Конечно, многое зависит от индивидуальных особенностей, но при желании иметь повторные половые акты сдерживать себя не следует.

Молодой супруг иногда бывает разочарован тем, что жена во время полового акта не достигает оргазма. Ранее уже говорилось, что немало женщин начинают испытывать наслаждение лишь через некоторое время после начала половой жизни.

После оргазма желание спадает, но прекращение эрекции происходит не мгновенно, еще некоторое время мужчина в состоянии совершать фрикции. Поэтому желательно сразу же после семяизвержения не прекращать фрикции, а продолжать акт до полного успокоения обоих супругов. При этом проходит половое желание, появляется усталость и сонливость. Такая реакция сильнее выражена у лиц астенического сложения, у физически крепких людей она может вообще отсутствовать.

У любящих супругов спад полового влечения после коитуса не сопровождается безразличием. Благодарность за доставленное наслаждение может быть выражена нежным объятием, поглаживанием, ласковыми словами.

Слово играет важную роль в жизни человека. Врачи знают, что иногда бездумное замечание может вызвать даже заболевание, привести к ухудшению течения некоторых болезней. Велика роль слова для сохранения сексуальной гармонии. Совершенно недопустимо, чтобы муж или жена упрекали друг друга, если один из них не получил желаемого удовлетворения. В таких случаях следует поддержать и успокоить партнера, не высказывая недовольства. Обидные слова, необоснованные претензии могут лишь усугубить конфликт, но никак не способствовать достижению гармонии.

При недостаточной эрекции некоторым мужчинам целесообразно совершать половой акт утром, после сна, особенно если мужчина приходит с работы уставшим. Полезно помнить, что именно утром у мужчины в крови наиболее высокое содержание половых гормонов, и у большинства под утро, при просыпании, возникает спонтанная эрекция. Конечно, не всегда утренние часы удобны для любовной игры (дефицит времени, подготовка к работе, туалет и

пр.), но в выходные дни нет основания для отказа от полового акта утром. К сожалению, жены часто не понимают этого и отказывают мужьям в близости.

Для многих супругов фактором, усиливающим возбуждение, может быть любимая музыка. Она положительно влияет на эмоциональную сферу, а это позволяет достичь гармонии во время полового акта. В том случае, если мужчина страдает преждевременным семяизвержением, музыка может помочь синхронизировать фрикции.

Полезна музыка и для женщин, особенно если имеется аноргазмия, ибо позволяет переключить мысли на более возвышенную эмоциональную сферу.

Очень важна обстановка, в которой происходит сближение. Половое сношение должно происходить в полном уединении, никто и ничто не должно мешать супругам быть раскованными, вести себя так, как они считают нужным. Если супруги боятся быть услышанными, достичь гармонии бывает не только трудно, но и невозможно.

При отсутствии факторов, подавляющих поведение влюбленных, интимное сближение приносит полное душевное и физическое удовлетворение и вызывает у человека чувство веры в свои силы и возможности, сексуальной полноценности, повышает настроение, работоспособность.

## Прелюдия соединения



В основе полового влечения лежат врожденные механизмы, подвергающиеся значительным изменениям в течение жизни под воздействием внешней среды. Причины симпатий друг к другу труднообъяснимы и далеко не всегда понятны.

Подготовка к половому акту начинается значительно раньше, чем наступает собственно любовная игра (воздействие на эрогенные зоны, ласки и объятия).

Присутствие рядом человека, с которым, как партнер надеется, ему будет хорошо, вызывает сильное половое влечение и возбуждение у обоих. Особый тембр голоса, нежный взгляд, помощь при раздевании и многое другое усиливают желание. Стремление к соединению обоих партнеров индуцируется, усиливается от сознания того, что каждый желает того же.

Значение следующей за этим любовной игры трудно переоценить. В большинстве случаев нельзя надеяться на достижение у женщины оргазма без необходимой подготовки. Мужчины, которые после наступления у них эрекции, стремятся сразу же ввести половой член во влагалище, совершают безусловную ошибку.

Половая жизнь человека облагорожена высоким чувством любви, и поэтому думать, что сексуальная гармония наступает только от определенных поступков, от «голой техники», неверно. Все советы и рекомендации могут быть полезны лишь в том случае, если между супругами имеется искреннее светлое чувство. Конечно, достичь оргазма можно и без любви, но это будет физиологический акт, не приносящий партнерам всей полноты морального удовлетворения.

Индивидуальность любви властно сказывается и на половом влечении. Органы чувств человека не реагируют на лиц, которые не входят в диапазон его избирательности. И наоборот, иногда можно услышать: «Как же так, она ведь настоящая дурнушка, у нее некрасивая фигура, а он души в ней не чаёт, мог ведь найти себе и получше». Вполне возможно, что мог бы. Но ему не нужна другая, а именно эта и только эта полностью удовлетворяет его морально и физически. Большинство людей не учитывают выраженную избирательность полового влечения. Им кажется удивительным, что кому-то нравится тот или иной человек, ибо сами они остаются к нему совершенно безразличными. Именно избиратель-

ностью можно объяснить случаи резко выраженной, внезапно вспыхнувшей любви и страсти. Она играет важную роль в возникновении и сохранении половой потенции у мужчин. Трудно ожидать, чтобы мужчина был потентен по отношению к женщине, которая не входит в сферу его избирательности.

Известный психиатр прошлого века Крафт-Эбинг приводит немало примеров того, как у некоторых мужчин сильное половое влечение вызывали определенные цвет волос женщины, выражение ее глаз, походка. Если эти качества у женщины отсутствовали, мужчина по отношению к ней оказывался импотентным.

Один из пациентов рассказал: «Пригласил девушку на танец, только дотронулся до ее руки, будто ток прошел по всему телу. Сразу понял — это моя девушка, та, которую я ждал. До этого многих обнимал, многих целовал, но всех холодно, почти безразлично. А это моя...»

К эрогенным (чувственным) зонам относятся участки тела женщины и мужчины, при прикосновении к которым руками, губами, языком или половыми органами возникает и стимулируется половое желание. Наиболее выраженными эрогенными зонами женщины являются наружные половые органы, прежде всего клитор, малые половые губы и вход во влагалище, а также полость рта, мочки ушей, соски, внутренняя поверхность бедер, стопы ног, шея и так называемое кошачье место в верхней части спины.

К эрогенным зонам прежде всего относятся участки тела, где имеется слизистая оболочка, переходящая в кожу. Прикосновение рук к этим участкам вызывает приятную реакцию, но значительно большее возбуждение возникает при воздействии на эрогенные зоны губами, языком или зубами. Поэтому поцелуй влюбленных является чувственным элементом. Он резко возбуждает половое желание. Возбуждение усиливается, если поцелуи осуществляются от периферии тела к центру, от кончиков пальцев к плечам, от стопы к бедрам и по спине в обе стороны от позвоночника.

Поцелуй — очень важный элемент любовной игры, и те супруги, которые не используют его или используют мало, делают ошибку, говорящую об их неопытности. Поцелуй необходим не только во время любовной игры, но и во время полового акта, если, конечно, позволяет положение тел. Видов поцелуев немало. Поцелуй, при котором соприкасаются внешние стороны губ, не относится к интимным: он бывает и при встрече или прощании друзей, родственников.

У многих женщин на всей поверхности тела находятся очень чувствительные окончания нервов, при прикосновении к которым мужскими руками вызывается приятное ощущение и возбуждение. Выраженной эрогенной зоной является женская грудь, ее соски. У многих мужчин соски также относятся к эрогенным зонам: при половом возбуждении они напрягаются, а их раздражение усиливает возбуждение. У женщин соски более чувствительны, чем у мужчин; у некоторых женщин при половом возбуждении упругими становятся не только соски, но и сами молочные железы.

Женская грудь — символ женственности. Это связано и с тем, что молочные железы обеспечивают жизнь ребенка в первые месяцы после рождения. В этом, как и при зачатии, проявляется мудрость природы; половое наслаждение при зачатии новой жизни как бы смыкается с удовольствием при кормлении ребенка. Однако половая жизнь человека многообразна и часто не связана непосредственно с зачатием; так и раздражение сосков вызывает возбуждение и удовольствие, не связанное с кормлением ребенка.

Возбуждающий момент раздражения сосков женщины не зависит от величины молочных желез и самих сосков. У некоторых женщин раздражение сосков не вызывает возбуждения, но таких меньшинство. С другой стороны, есть женщины, при воздействии на соски которых возникает такое сильное возбуждение, что наступает оргазм.

Раздражение внутренних поверхностей бедер вызывает рефлекторное возбуждение половых органов. Сильнее возбуждаются при этом женщины, хотя и мужчины реагируют на такие ласки весьма адекватно. Поцелуй бедер, а также поглаживание их руками возбуждают обычно обоих возлюбленных. Это особенно важно, ибо воздействие на другие эрогенные зоны нередко ведет к повышению чувственности лишь у одного из партнеров. При сильном сдавливании руками нижней части бедер, чуть выше колен, у многих женщин чувственность усиливается больше, чем при поцелуях. А участки тела под коленом и ягодицы не относятся к эрогенным.

Способность к половому возбуждению у женщины чрезвычайно изменчива и зависит прежде всего от ее отношения к партнеру. Если женщина не возбуждена, то клитор (как и половой член) находится в состоянии полного покоя. При возбуждении клитор становится упругим, и к нему применимо слово «эрекция», хотя она как качественно, так и количественно отличается от эрекции у мужчин. По-видимому, не менее половины женщин не могут достичь оргазма без воздействия на эту область клитора. Подобное воздействие возможно при сильном прижатии лобка мужчины к верхней части входа во влагалище или при дополнительном раздражении клитора руками.

Определенная часть женщин сильно возбуждается при воздействии не только на клитор, но и на всю область половых органов при введенном половом члене во влагалище, при сильных телодвижениях, что может вскоре привести к оргазму, и при этом удовлетворение наступает у партнеров почти одновременно. Если у мужчины наступил оргазм и началось уменьшение напряжения полового члена, то, продолжая фрикции, он поступает правильно, ибо оргазм, вероятнее всего, скоро наступит и у женщины.

Каким бы ни был половой темперамент у женщины, умелое и нежное воздействие на эрогенные зоны (на каждую в отдельности или в сочетании) является мощным фактором подготовительной фазы интимного сближения.

Наиболее эрогенными зонами у мужчин являются наружные половые органы, при достаточно длительном раздражении которых



наступает оргазм. Самые чувствительные места — головка полового члена, нижняя его часть, внутренняя сторона крайней плоти, а также кожа мошонки. О роли эрогенных зон головки члена и крайней плоти говорит такой факт: в некоторых районах Африки негритянские племена удаляют крайнюю плоть, чтобы уменьшить чувствительность головки полового члена, кожа которого в этом случае, соприкасаясь с набедренной повязкой, несколько грубеет, что удлиняет продолжительность полового акта.

Практически у всех мужчин при раздражении головки и других участков полового члена через 2—5 мин происходит семяизвержение с оргазмом. При этом существенной роли не играет, как и чем производится раздражение. Особенность полового возбуждения мужчины — быстрое его нарастание и столь же быстрое успокоение после оргазма.

Возбуждение у женщин нарастает медленно. Наиболее сильное половое возбуждение женщины вызывает воздействие на клитор, малые половые губы, вход во влагалище. Оно является непременным и важным элементом прелюдии полового акта. Другие эрогенные зоны являются как бы дополнительными. Однако и во время полового акта некоторые женщины нуждаются в стимуляции этих дополнительных зон, например сосков.

Психологические проблемы могут возникнуть при расположении у женщины наиболее выраженных эрогенных зон в непривычных местах, например в области заднего прохода или в полости рта. У таких женщин половой акт может не вызывать полового возбуждения, необходимого для оргазма, а воздействие на основные эрогенные зоны по этическим соображениям иногда трудновыполнимо. Решить такие проблемы можно только при полной откровенности супругов.

Как женщина, так и мужчина могут сильно желать, чтобы любимый или любимая ласкали эрогенные зоны руками или губами, но они могут опасаться, что просьба эта шокирует, будет воспринята как признак развращенности или вызовет насмешку. В таких случаях семейная жизнь ставится под удар — не получив в браке ожидаемого, супруги могут искать его на стороне.

При определенной психической настроенности большую роль в половом возбуждении имеют зрительные восприятия, особенно для мужчин.

Вид обнаженного женского тела, бедер, лобка, ягодиц вызывает у большинства мужчин (в определенных условиях!) половое желание. Это врожденные механизмы, очевидно, зафиксированные в сознании за долгие годы эволюции.

Запахи для современного человека не имеют большого значения, хотя в отдельных случаях определенный запах, исходящий от партнера, вызывает сильное половое возбуждение. Делаются попытки выпуска духов и одеколонов, которые якобы могут усиливать желание. Но несомненно, что для современного человека утрачена та роль запахов, которую они выполняли для наших далеких предков. Не имеет большого значения и вкус, например, слю-

ны при поцелуе. Решающими остаются тактильные ощущения, воздействие на эрогенные зоны.

На первом этапе любовной игры прямой контакт половых органов нежелателен; как мужчина, так и женщина воздействуют на эрогенные зоны друг друга. Длительность этой прелюдии индивидуальна, но даже если уже через несколько минут оба супруга будут сильно возбуждены и готовы к началу коитуса, воздействие на эрогенные зоны принесет им дополнительное удовольствие.

Немало женщин, которым любовная игра, воздействие на эрогенные зоны доставляют такое удовольствие, которое не может заменить даже оргазм. Такие женщины стремятся продлить процесс возбуждения, отдаляя наступление оргазма.

Для полноценного возбуждения для женщины важно желание полностью отдаться эмоциям. Как правило, женщина не разговаривает во время оргазма и глаза у нее в это время закрыты. Мужчина же всегда совершает половой акт с открытыми глазами и стремится во время оргазма видеть тело женщины.

Ни муж, ни жена не должны считать, что делают друг другу одолжение — они равноправные партнеры, и любящий мужчина сам получает моральное удовлетворение от того, что доставил наслаждение женщине. Точно так же и женщина, доставляя любимому наслаждение, испытывает психологическое удовлетворение.

Во время любовной игры умный и тактичный партнер не проявляет свое стремление скорее обладать женщиной, не подчеркивает своего желания, не изображает «дикую страсть». Даже когда влюбленные остаются наедине, и нет сомнения в том, что наступит соединение, женщина бывает шокирована, если мужчина прямо-таки набрасывается на нее. Скромные и интеллигентные женщины в таких случаях бывают сдержанны и скованны, а это уже само по себе ставит немало проблем. Даже в тех случаях, когда женщина сильно стремится к коитусу, она нередко во время прелюдии любви сдерживает свои чувства, хотя, может быть, желает наступления оргазма не менее, чем мужчина. Совершенно недопустимо стремиться, чтобы жена вступила в половое сношение против своего желания. Это насилие над личностью, да и трудно допустить, чтобы мужчина получил моральное удовлетворение от сношения по принуждению.

Половое сношение — это наибольшая интимная близость мужчины и женщины, и поведение человека во время полового акта забывается редко. Поэтому грубость и цинизм во время прелюдии любви, когда поступки и поведение полностью контролируются разумом, недопустимы. Однако при введении во влагалище полового члена диапазон поступков расширяется.

Древние говорили: мужчина познал женщину, именно «познал», а не овладел ею, не переспал, не совершил половой акт. Без глубокого душевного единения половое сближение не приносит полного нравственного и физического удовлетворения. Только «познание» души друг друга доставляет влюбленным истинное счастье.

## О самом ИНТИМНОМ



Половое соединение двух людей — сложный физиологический процесс, причем единственный, протекающий с участием двух лиц. Понятно, что малейшая физиологическая, а еще чаще психологическая дисгармония ведет к его нарушению.

Половая близость влюбленных — вершина взаимного влечения, когда в единое целое объединяются не только тела, но и мысли и желания. В древнеиндийском трактате «Ветка персика» так сказано о половом акте: «Соединение — вершина и цель любви, в которой объединяются наслаждения души, разума и тела». И далее: «Каково состояние, производимое любовью? Облегчение и нежность».

Половое сношение складывается из ряда психологических и физиологических моментов. В этом сложном процессе различают несколько стадий: нейрогуморальную, психическую, эрекционную, копулятивную (фрикционную) и заключительную (рефрактерную) стадии.

Первые две стадии (нейрогуморальную и психическую) можно отнести к подготовительным. Но именно они являются решающими для успешного полового сношения. Нейрогуморальная готовность — естественное состояние взрослого организма, которое начинается в период полового созревания и длится до старости. На фоне этого общефизиологического состояния и осуществляется половое сношение. Процесс сближения, подготовка к совершению полового акта начинаются с психической стадии.

Изменения, происходящие в организме мужчины и женщины во время полового акта, имеют различия, хотя во многом и сходны.

В период возбуждения появляется эрекция, обусловленная расширением пещеристых тел, которые заполняются кровью, в результате чего половой член увеличивается и становится упругим. Она не зависит от волевого усилия мужчины. Более того, если фиксировать внимание на том, появится или нет эрекция, то, вероятнее всего, ее вообще не будет, ибо наступит торможение всего условнорефлекторного процесса. Эрекция возникает рефлекторно в ответ на раздражение нервных клеток, находящихся в головке полового члена, а также в результате психогенных влияний через кору большого мозга. Чаще всего имеют место оба эти фактора.

У женщины под влиянием этих же факторов утончаются большие половые губы и вход во влагалище. Малые половые губы

переполняются кровью, увеличиваются в толщину, меняют окраску до ярко-красной.

Особая роль принадлежит клитору, тело которого имеет громадное число специфических нервных окончаний. Его возбуждение происходит постепенно, значительно медленнее, чем наступление эрекции у мужчины. Клитор также увеличивается, повышается его чувствительность. В его возбуждении роль психического фактора нередко важнее, чем раздражение головки клитора или участка сбоку от него. Именно этим объясняется то, что оргазма женщина достигает прежде всего с мужчиной, которого любит, который входит в группу ее избирательности.

Во время полового акта не всегда происходит непосредственный контакт полового члена и клитора. Однако под давлением полового члена на стенки влагалища клитор подтягивается связками, которые находятся по обе стороны от него, что приводит к его раздражению. Иногда этого бывает недостаточно и приходится прибегать к дополнительной стимуляции головки клитора мужчиной или самой женщиной.

Стенки влагалища увлажняются, что важно для усиления возбуждения полового члена. Во время фрикций в результате застоя крови во влагалище образуется сужение, называемое оргастической манжеткой, которая плотно охватывает головку полового члена.

Примерно через 2—5 мин после начала фрикций происходит семяизвержение, совпадающее у мужчины с оргазмом. Оргазм у женщины также сопровождается сладостным чувством, после чего исчезает половое желание и стремление продолжать фрикции. Во время оргазма у мужчины происходит примерно 6—8 конвульсивных сокращений мышц с выбрасыванием семенной жидкости наружу, а у женщины — примерно столько же сокращений оргастической манжетки.

В оргазме женщины можно выделить три фазы. В первой, длящейся мгновение, происходит как бы остановка чувственности, которая переходит в ощущение потери или выбрасывания жидкости. Это дает основание считать, что существует женская эякуляция. Во второй фазе вначале в области таза, а затем по всему телу распространяется чувство тепла. В третьей фазе ощущаются сокращения, центр которых находится во влагалище и области таза.

Различают два типа оргазма: клиторический, достигаемый путем раздражения клитора, и вагинальный, достигаемый преимущественно при введении полового члена во влагалище, при фрикциях. Это, однако, не означает, что при вагинальной форме оргазма не происходит воздействия на клитор. Большинство женщин достигают наиболее ярко выраженного оргазма при введенном во влагалище половом члене и одновременном раздражении клитора или других эрогенных зон.

При половом акте в кору большого мозга поступают раздражения не только от непосредственного воздействия на эрогенные зоны, но и от внешнего вида партнера, его движений, жестов,

слов, голоса и др. Многие пары даже используют любимую музыку, которая вызывает половое возбуждение. Все это показывает, какое значение имеют внешние факторы для успешного достижения оргазма. Это же подтверждают случаи, хотя и редкие, когда оргазм достигается даже без введения полового члена во влагалище и без воздействия на клитор, а путем одних ласк, объятий, поцелуев.

У мужчины в момент оргазма сокращаются мышцы мочеиспускательного канала, которые проталкивают семенную жидкость наружу. Семенная жидкость выталкивается сокращениями с интервалом примерно 0,8 с, после трех—четырех сокращений частота и сила их уменьшается. Во время оргазма вначале возникает чувство неминуемой эякуляции и неспособности ее сдержать. В этот момент чувственность как бы исчезает, после чего возникает яркое ощущение наслаждения. Остановить наступление эякуляции, если она уже началась, мужчина волевым усилием не может.

Наиболее выраженное сладострастное ощущение при оргазме мужчина испытывает при половых актах, совершаемых с любимой женщиной через 2—3 дня после последнего семяизвержения. Именно за эти дни происходит полное восстановление объема семенной жидкости. При половых актах, совершаемых через короткие промежутки времени, сладострастные ощущения могут ослабевать. У женщин же обычно последующие оргазмы сопровождаются более выраженным ощущением сладострастия.

Достижение оргазма приносит мужчине и женщине чувство полного психического и физического удовлетворения. По образному выражению одной женщины, после оргазма «каждая клеточка ее организма чувствует себя удовлетворенной». Если во время полового акта оргазма достичь не удастся, может снизиться общий тонус, появляются раздражительность, неприятные ощущения в половых органах.

Во время оргазма происходят серьезные изменения во всем организме. Частота сердечных сокращений достигает иногда 180 в минуту (как у спортсменов при наивысшем физическом напряжении), артериальное давление повышается на 40—80 мм рт. ст., усиливается вентиляция легких и др. В момент оргазма резко снижаются другие виды чувствительности, вплоть до их полного подавления, особенно у женщин. После оргазма наступает стадия обратного развития этих изменений. Наступает общее расслабление, эрекция исчезает, успокаивается дыхание, кожа тела приобретает обычный цвет, появляется желание отдохнуть. Прикосновение к эрогенным зонам может быть даже неприятным. Возможность возникновения следующего полового возбуждения сугубо индивидуальна и зависит от половой конституции, возраста, стимулов и др.

Все эти элементы полового акта не всегда четко выражены, они могут быть очень кратковременными и быстро переходить один в другой.



Многие мужчины считают, что эрекция у них должна наступать до начала любовной игры, еще до стадии возбуждения, до воздействия на эрогенные зоны. Объясняется это тем, что в молодости эрекция наступает при поверхностном контакте с женщинами и даже в неподходящей обстановке. Это ошибочная точка зрения. У зрелого мужчины эрекция наступает в большинстве случаев постепенно, в ходе любовной игры, чаще всего в соответствующей обстановке и с женщиной, входящей в группу его избирательности. В других условиях эрекция может не наступить.

Это положение иллюстрируется следующим наблюдением.

*Мужу 46 лет, жене 41 год. Она добрая, внимательная, хорошая хозяйка, заботливая мать. Имеют двоих детей; совместно прожили 18 лет. Обратился с жалобами на «половую слабость». Летом вместе с женой отдыхал у знакомых в деревне. Жили в одной квартире с хозяевами; комнаты были смежными. Несколько раз пытался совершить ночью половой акт, но эрекции не было. Очень переживал неудачу. Вернувшись домой в привычную обстановку, с опаской ждал вечера. Беспокоился, как пройдет половой акт. Эрекции не было.*

Как выяснилось в беседе, жена считает, что инициатива к интимному сближению должна исходить от мужа, сама же встречных действий не производит. Была внесена коррекция в отношения между супругами. Жене рекомендовано в обязательном порядке мануально стимулировать половые органы мужа, проявлять активность. Вскоре половая жизнь у данной супружеской пары нормализовалась.

Характерно, что, получая рекомендации, пациент удивлялся и неоднократно повторял, что «раньше этого ничего делать было не надо». В данном случае смена привычной обстановки, в которой проходили ранее половые акты, привела к отсутствию эрекции. Ожидание («а как будет дома?») тормозило ее наступление и в привычной обстановке. Пассивная позиция жены усугубила ситуацию. Возможно, в более молодом возрасте помощь жены могла и не понадобиться, но ныне, в период зрелости, обойтись без ее помощи нельзя.

Как сказано выше, после эякуляции наступают период относительной половой невозбудимости, полная половая анестезия, отсутствие эрекции, когда никакое воздействие на эрогенные зоны не может вызвать полового возбуждения. Это можно объяснить эволюционным развитием человека. Биологическая роль мужчины — это оплодотворение женщины. Только первая порция семенной жидкости, выбрасываемая при эякуляции, полноценна, остальные имеют очень мало шансов вести к зачатию новой жизни. В некоторых руководствах для предупреждения зачатия даже рекомендовалось совершать лишь первый половой акт вне влагалища, ибо последующая сперма уже бесплодна. Что касается женщин, то наличие нескольких оргазмов во время полового акта и желания после оргазма, наоборот, увеличивает возмож-

ность зачатия, ибо при этом увеличивается возможность попадания семенной жидкости в полость матки.

Основной «показатель» готовности мужчины к половому акту известен — это эрекция полового члена. Сложнее обстоит дело с оценкой готовности к коитусу у женщины (эрекция клитора часто запаздывает, орган этот невелик, и у многих женщин определить этот момент весьма трудно). Сигналом готовности женщины следует считать выраженное увлажнение входа во влагалище и малых половых губах. Оно облегчает введение полового члена во влагалище и обеспечивает успех последующих фрикций. Это увлажнение (в котором участвуют в основном стенки влагалища) продолжается у женщины до тех пор, пока она находится в состоянии полового возбуждения. Затем слизистая оболочка и вход во влагалище становятся лишь слегка влажными, и прикосновение к ним уже вызывает неприятные ощущения.

Мужчина не должен приступать к половому акту, если у женщины нет еще выраженного увлажнения, говорящего о ее готовности к сношению. При этом не следует путать незначительные естественные выделения из женских половых органов, свойственные здоровому организму, с выраженным увлажнением во время полового возбуждения.

Нелегко бывает решить вопрос о совершении полового сношения, когда муж стремится к нему, а у жены нет желания. Можно выйти из положения, смазав половые органы слюной или борным вазелином, но всегда следует помнить, что сухость влагалища у женщины во время полового акта говорит о неблагополучии в интимных отношениях. Если желание иметь сношение исходит от женщины, а у мужчины его нет, например он устал на работе или у него плохое настроение и он боится, что не наступит эрекции, то опасения эти часто необоснованны — при ласках жены эрекция наступает, хотя длительность полового акта в этих случаях бывает много дольше, чем при активном стремлении мужчины к коитусу.

В половом отношении мужчина более примитивен и прямолинеен, индивидуальные особенности выражены слабо. После начала фрикций обычно мысли его направлены лишь на достижение оргазма, избавление от неприятного чувства тяжести в половых органах. Собственно весь половой акт направлен на достижение оргазма. Хотя коитус должен привести к зачатию новой жизни, человек в течение жизни совершает бесчисленное множество актов, не ставя перед собой эту цель. Таким образом, в ходе длительной эволюции человека половое влечение, возбуждение, оргазм составили единую цель, направленную на обеспечение продолжения рода, а достижение оргазма — ее завершение, как бы итог всего предыдущего стремления к половому соединению.



Мужчины нередко склонны сравнивать свои половые возможности с возможностями другого. Однако половые возможности каждого определяются его половой конституцией.

Половая конституция — это совокупность устойчивых биологических свойств организма, возникших на основе наследственных и приобретенных факторов. Она определяет границы половых возможностей человека и способность его противодействовать различным вредностям. Половая конституция определяет только половые возможности мужчины, но не дает какой-либо оценки физическому здоровью и не влияет на продолжительность жизни в целом.

Мужчина с сильной половой конституцией способен долгие годы проявлять значительные половые возможности, несмотря даже на плохие условия жизни, неприятности на работе, болезни и др., в то время как мужчина со слабой половой конституцией, несмотря на благоприятные условия, может весьма рано отметить снижение половых возможностей.

Известный американский исследователь А. Кинзи приводит в своих работах данные, говорящие об исключительной индивидуальности половых возможностей человека. Вот что он пишет: «...У некоторых мужчин не было эякуляций в течение длительных периодов, измеряемых годами; так, у одного по всем данным здорового мужчины эякуляция происходила один раз в 30 лет. У других происходило в среднем десять, двадцать и больше эякуляций в неделю на протяжении длительных периодов времени. Так, один мужчина (ученый) имел в среднем более 30 эякуляций в неделю на протяжении 30 лет. Математический расчет показывает, что разница между одной эякуляцией в 30 лет и средней частотой эякуляций порядка 30 на протяжении 30 лет составляет 45 000 раз.

Таков порядок размаха вариативности, и он может проявиться у двух индивидуумов, которые живут в одном городе и являются соседями. Близкие друзья, не располагающие, однако, их сексологическими характеристиками, могут рассматривать их как людей очень сходных».

Отсюда видно, что обычная рекомендация иметь 2—3 сношения в неделю является слишком общей и приблизительной. То, что хорошо для одного, совершенно неприемлемо для другого.

Следовательно, такое понятие, как «половое излишество», вряд ли имеет право на существование. Если эрекция достаточная и имеется выраженная потребность в интимной близости, то говорить о половых излишествах не приходится.

Половые особенности женщин также чрезвычайно индивидуальны: от очень быстрого возбуждения и быстрого достижения оргазма до полной холодности (фригидности).

Темпераментная женщина обычно не нуждается в дополнительном воздействии на область клитора во время полового акта. Сильное возбуждение, обильное увлажнение половых органов обеспечивают легкость проведения фрикций. Оргазм у такой женщины отличается от оргазма менее темпераментных женщин, его можно назвать непрерывным. После прелюдии любовной игры, с момента введения полового члена во влагалище наступает экстаз, который все более нарастает. Во время полового акта возможны такие явления, как желание женщины продлить наслаждение путем отдаления оргазма или просьбы прекратить фрикции, неожиданно возникшие плач или рыдания. В таких случаях следует прекратить фрикции и после ласк продолжить акт. Эти слезы — свидетельство наслаждения.

Этот тип женщин относится к мультиоргастичным, они испытывают несколько оргазмов за одно сближение, и у них после разрядки нередко вскоре может наступить новое желание совершить половой акт. Удовлетворить такую женщину непросто, и к мужчине предъявляются большие требования, чем к тем, у кого жена монооргастична. В то же время сознание мужчины, что он способен так сильно возбудить женщину и удовлетворить ее, повышает чувство собственной ценности, вызывает гордость, и это усиливает потенцию мужчины.

Достижение темпераментной женщиной во время интимного сближения нескольких оргазмов желательно. Лучше, если она достигнет оргазма и во время прелюдии любви, до введения полового члена во влагалище путем дополнительного раздражения эрогенных зон. Во время полового акта обычно наступает еще несколько оргазмов, и это приводит к полному удовлетворению женщины.

У менее темпераментных женщин достичь разрядки бывает уже трудно без дополнительного воздействия на эрогенные зоны половых органов. Обычно во время полового акта по мере приближения оргазма такие женщины напрягают тело, стремятся к более сильному воздействию на область клитора и более глубокому введению полового члена во влагалище. Многие женщины достигают оргазма только при дополнительном воздействии на клитор. Такие женщины могут к моменту оргазма ускорить ритм движения телом, для них характерен затяжной поцелуй, возможны стоны и вздохи.

Значительную сложность представляет достижение оргазма у женщины со слабым темпераментом, но если мужчине удастся этого добиться, он становится истинным героем ее души. Таких женщин немало: к ним относятся те, кто получает удовлетворение

не в каждом половом акте или получает его лишь после длительной соответствующей подготовки. Без воздействия на клитор, вход во влагалище и другие эрогенные зоны оргазма им достичь не удается: одни фрикции его у таких женщин не вызывают.

Они нуждаются в особом психологическом контакте с мужчиной, где нет места недомолвкам, сомнениям, стеснительности. Должно быть полное психологическое раскрепощение, уверенность, что партнер не только любит, но хорошо понимает особенности ее организма. Роль клитора в возбуждении женщин данного типа очень велика, но не следует ограничиваться воздействием только на эту эрогенную зону. И у женщины со слабым темпераментом могут быть другие эрогенные зоны, воздействие на которые будет приводить ее в неменьшее возбуждение. Наряду с этим осуществляются обаяния и нежные поглаживания всего тела.

Поведение мужчины с женщиной со слабым темпераментом (монооргастичной) схематично можно представить так: в течение длительного времени, иногда 30 мин и более мужчина воздействует на ее эрогенные зоны, называя любимую ласковыми словами, поощряя ее к действиям, которые партнерше приятны. Когда возбуждение женщины достигло достаточной степени, половой член вводится во влагалище. При этом продолжается воздействие на основные эрогенные зоны, осуществляемые как мужчиной, так и женщиной, и только с началом судорожного сокращения мышц, означающего наступление оргазма, воздействие на эрогенные зоны можно прекратить, хотя иногда целесообразно продолжать его до полного успокоения женщины. Решать это должна сама женщина. Если у мужчины наступил оргазм, а у женщины нет, то воздействие на эрогенные зоны продолжается до наступления у нее оргазма, несмотря на то что мужчина уже не в состоянии продолжить фрикции.

Одни мужчины стремятся иметь партнершу темпераментную, другие — более спокойную, а некоторых устраивают только монооргастичные женщины. Поведение мужчины с женщинами разного темперамента должно быть индивидуальным. Индивидуальный подход супругом осваивается быстро. Для случайных же половых связей подобные рекомендации вряд ли могут быть полезны.

Некоторые мужчины опасаются, что им не удастся удовлетворить желание женщины с сильным темпераментом, что она может быть ему неверной. В большинстве случаев подобные страхи необоснованы. Поведение человека зависит прежде всего от воспитания и моральных устоев. Изменять могут и фригидные женщины в поисках новых ощущений. Достижение женщиной с сильным темпераментом оргазма при каждом половом сближении служит для мужчины дополнительным источником гордости и уверенности в своих силах и возможностях.

В достижении оргазма у женщины громадная роль принадлежит внешним факторам, которые могут легко тормозить все течение полового соединения. Неприятности дома или на работе, переутомление, болезненное состояние, болезнь ребенка, сомнения в



верности мужа могут затормозить наступление оргазма даже у женщины с сильным темпераментом. Если муж груб, неопрятен, пьянствует, то даже при достаточной длительности коитуса разрядка может не наступить.

Трудно ожидать успешного проведения полового акта, совершаемого в спешке, в случае боязни быть застигнутыми другими людьми, стать предметом насмешки и т. д. В этих условиях энергия оказывается направленной не на осуществление коитуса, а на преодоление побочных факторов.

Во время полового акта женщины легче отвлекаются, чем мужчины, у которых половая доминанта более выражена. У всех животных самец более активно стремится к половому соединению, часто борется с другими самцами за обладание самкой, которая занимает выжидательную позицию. Например, если во время полового акта кошка увидит мышь, то побежит за ней, чего никогда не сделает кот.

Одновременное достижение оргазма мужем и женой — явление идеальное. Однако так бывает далеко не всегда, поэтому муж должен обратить особое внимание на достижение разрядки женой, помочь ей в этом, идти навстречу ее желаниям. Так ведет себя муж, стремящийся к тому, чтобы в интимной стороне жизни всегда были гармония и спокойствие.

Предъявлять к мужчине требования, превышающие его половые возможности, столь же неразумно, как и мужчине обвинять женщину в том, что она обладает слабым темпераментом, а не сильным. Однако если мужчина стремится к частой половой близости, то отказывать ему в этом не следует. Все желания человека имеют физиологическую основу. Это относится и к половому акту. Воздержание без необходимости портит настроение, снижает работоспособность, угнетает психику, отрицательно сказывается на половой функции.

Для наступления оргазма у женщин существенной роли величина полового члена не имеет. Более того, крупный член может доставить партнерам много неудобств. Во время полового возбуждения в верхней  $\frac{1}{3}$  влагалища образуется оргастическая манжетка, плотно охватывающая член. Поэтому даже при сравнительно небольшом половом члене всегда обеспечивается соответствие половых органов.

Почти каждой женщине приятно ощущение семяизвержения; сознание того, что она доставила мужчине удовлетворение, оказывает на нее положительное психологическое воздействие.

Как мужчине, так и женщине не следует сравнивать свои половые возможности с возможностями других. Каждый человек имеет индивидуальные природные данные и особенности, а потому советы и рекомендации, пригодные для одних, совсем не подходят другим.

Оценку сексуального благополучия или дисгармонии ставят сами супруги, и оценка эта зависит как от уровня знаний, так и от желания понять и оценить личность другого.

Во время полового сношения производятся различные действия, приемлемые для мужчины и женщины при соблюдении ими гигиенических норм. Поэтому сомнения, иногда возникающие у супругов — правильно ли мы поступаем, не является ли то или иное действие или положение тел во время сношения недопустимым, — не имеют под собой основания. Любые действия супругов, если они для них приемлемы, вполне допустимы и нормальны.

Половое возбуждение имеет высокую избирательность. Это хорошо известно, но имеет немаловажное значение и техника проведения сношения, в частности положение тел во время полового акта. Бывает, что при том или ином положении тел у партнеров не возникает достаточного полового возбуждения. Однако всегда следует учитывать, что никакая техника проведения полового сближения не может заменить чувства. Позволительно сделать такое сравнение: как бы ни был, например, музыкант техничен при исполнении какого-либо произведения, он всегда проигрывает тому, кто вносит в игру неповторимость и вдохновение. Половое общение без душевного настроя, без любви, без вдохновения быстро превращается в обыденное и даже малопривлекательное действие.

Наиболее распространенное положение тел, принятое в европейских странах, — это положение партнеров, при котором мужчина находится над женщиной, лежащей на спине. Инициатива в этом положении принадлежит мужчине. Такое положение позволяет поддерживать любой необходимый ритм фрикций, позволяет влюбленным обмениваться поцелуями и видеть лица друг друга. Иногда мужчина поддерживает свое тело локтями, а иногда, если женщина не возражает, прижимается к ней грудью. Ноги женщины могут быть подняты высоко вверх и обхватывать мужчину за талию, но могут быть вытянуты и сомкнуты. В последнем случае при недостаточном напряжении полового члена мужчина имеет преимущество, ибо член плотно обхватывается бедрами женщины. В положении «мужчина сверху» можно под таз женщины подложить подушку, чтобы приподнять его. Именно этот способ (при сильно раздвинутых ногах женщины) рекомендуется при первом половом сношении. Во время акта женщина может свободно двигать бедрами, тазом, ягодицами. Движения тел должны быть ритмичными, синхронными, с одинаковой скоростью. Ритм во многом зависит от поведения женщины. В этом положении можно рекомендовать следующий способ фрикций: когда таз мужчины движется назад, женщина следует за ним, когда же он делает обратное движение, она пододвигает таз навстречу ему, прижимаясь к его лобку и поворачивая таз в сторону, при продолжении движения мужчины вперед женщина отодвигает таз назад, поворачивая его в другую сторону.

При данном положении тел доступ к клитору невозможен и женщинам со слабым темпераментом достичь оргазма бывает весьма трудно. Это положение больше всего подходит для мульти-оргастичных женщин.

Выше говорилось, что у женщины во время полового акта во влагалище образуется оргастическая манжетка, которая плотно охватывает половой член. Некоторые женщины могут ритмично сокращать мышцы влагалища, что резко усиливает воздействие на половой орган мужчины; такие сокращения могут вызвать даже оргазм без фрикций. Такое сокращение мышц влагалища вызывает оргазм и у женщин.

Желательно, чтобы женщина сама вводила половой член во влагалище: это вполне разумно, ибо женщина сделает это достаточно осторожно; кроме того, мужчине приятно сознавать, что женщина принимает его с радостью.

Широко распространено положение при половом акте, когда женщина опирается на колени и локти, а мужчина находится сзади. Это древнейший способ сношений; именно так производит совокупление весь животный мир. Это наиболее естественный способ полового акта и для человека. При этом положении легко осуществляется доступ во влагалище, как мужчина, так и женщина в этом положении могут раздражать эрогенные зоны половых органов, что для женщин со слабым темпераментом имеет решающее значение. Во время семяизвержения сперма изливается непосредственно в область шейки матки, что способствует наступлению беременности. К тому же вид половых органов женщины, ее обнаженных ягодиц вызывает у мужчины рефлекторное половое возбуждение, которое закрепилось в процессе эволюции. Недостатком этой позиции является то, что мужчина не видит лица женщины и невозможны поцелуи. Однако при модификации этого положения, когда мужчина находится сзади, но партнеры лежат на боку, можно целовать женщину, ласкать ее грудь и воздействовать на клитор. Данный способ особенно рекомендуется в тех случаях, когда мужчина слишком тяжел, а женщина миниатюрна.

Положение «мужчина снизу» также широко распространено. На одной из древнегреческих ваз (VI в. до н. э.) можно видеть изображение мужчины и женщины в положении, при котором женщина садится на мужчину, полулежащего на сиденье. При этом положении инициатива почти полностью принадлежит женщине. Она задает ритм фрикциям, а мужчина может с успехом ласкать руками женское тело и молочные железы. Это почти единственное положение, при котором во время полового акта происходит контакт клитора с мужским телом без дополнительного воздействия, и многие женщины только в таком положении достигают оргазма. В нем можно успешно осуществить половой акт и при недостаточном напряжении полового члена. Кроме того, мужчина видит лицо женщины во время акта и оргазма, что вызывает у него дополнительное возбуждение.

Положение сидя широко распространено в Иране, Турции и других странах Востока. Мужчина сидит, раздвинув ноги, а женщина находится у него на бедрах, крепко обняв голени его поясницу. Возможно положение, когда не мужчина, а женщина сидит на низком кресле, ноги ее закинута на плечи мужчины, стоя-

щего на коленях. При этом происходит глубокий контакт половых органов с сильным давлением на них.

Существует немало и других вариантов совершения полового акта. Супружеские пары весьма изобретательны в выборе поз. Это можно объяснить тем, что расположение клитора, входа во влагалище, величина ягодиц, форма живота, угол наклона таза и многое другое сугубо индивидуальны, и приемлемое и удобное для одной женщины положение совершенно не годится для другой.

Не следует увлекаться бесконечным экспериментированием в поисках поз. Если найдено удобное и приемлемое для обоих партнеров положение, дающее мужчине и женщине наибольшее наслаждение, то вряд ли целесообразно продолжать поиски.

Несомненно, что положение во время полового сношения должно быть таким, чтобы женщина имела полную свободу действий. Каким бы ни было положение тел во время полового сношения, само по себе оно не является гарантией успешного проведения коитуса. Самое главное — это полный душевный контакт между партнерами, соревнование за то, чтобы доставить друг другу как можно большее удовольствие.

Иногда один из супругов считает, что он «облагодетельствовал» другого. Чаще всего так рассуждают женщины, считающие, что женщина должна использовать более сильное половое влечение некоторых мужчин в своих целях. Такое поведение оборачивается против самой женщины. Человек редко забывает то дурное, что имело место в половой жизни, и уж совсем редко мужчина принимает «одолжение» со стороны женщины. Не следует также забывать, что если супруги не получают друг с другом полного удовлетворения, то они могут стремиться получить его вне семьи.

Нередко муж с первых дней семейной жизни пытается совершать акты в разных позах. Грамотная в половом отношении женщина воспримет такое поведение мужа как естественное, а наивная будет считать, что муж пытается использовать ее как орудие наслаждения; это может обидеть ее.

Может ли женщина проявлять сама инициативу во время интимного сближения? Может, но только в тех случаях, когда уверена, что муж поймет ее или ее поступки соответствуют его подсудным желаниям. Иное дело, если инициатива исходит от мужчины. Как правило, женщина просьбы мужчины воспринимает как поступки, свойственные мужскому полу в целом. Любые действия, совершаемые мужчиной, всегда будут достойно оценены умной женщиной. Бояться, что он окажется смешным или непонятым, нет оснований. Мужчина рискует быть смешным, если будет слишком скромным и будет ждать инициативы со стороны женщины. Ему природой предназначена активная роль как в жизни, так и в сексуальной сфере.

Распространено мнение, что природа сама позаботится, чтобы наступила половая гармония. Действительно, даже совсем неопытные молодожены обычно достигают гармонии, но не всегда. И природа может оказаться не на высоте.

*Молодая пара обратилась к врачу в связи с тем, что у них нет детей, хотя живут они вместе уже 2 года и от беременности не предохраняются...*

Почти невероятно, но при введенном во влагалище половым члене эта пара лежала спокойно обнявшись, не совершая фрикций, в результате чего у мужа не наступало семяизвержения.

Известна такая французская пословица: «Женщина любит ушами, а мужчина глазами». Понимать ее следует, конечно, не в прямом смысле, а как оценку роли второй сигнальной системы и зрительных ощущений для женщины и мужчины. Мужчина стремится видеть любимую женщину обнаженной. Ее грудь, ягодицы, половые органы вызывают у мужчины при определенном психическом настрое сильное половое возбуждение.

Любящая женщина выполнит просьбу мужчины легко и весело, идя навстречу его желаниям часто не потому, что подобные действия необходимы для ее возбуждения, а испытывая желание доставить приятное мужчине.

Если для возбуждения мужчине важно видеть половые органы женщины, то женщине вид половых органов мужчины может быть не только безразличным, но даже и неприятным, особенно начинающим половую жизнь.

В интимной сфере нет мелочей. По-разному реагируют люди на запахи. Например, запах духов может вызывать определенные ассоциации и возбуждение. Даже запах пота у одних может вызывать возбуждение, а у других отвращение. Вид спущенных чулок со складками может отрицательно сказаться на стремлении к контакту, а ноги в ночных туфлях на высоком каблуке и высоко поднятый таз могут вызвать такое сильное желание, которое никак не вызовут ноги в шлепанцах.

Сохранившиеся волосы под мышками и на лобке, несомненно, также играют эротическую роль, а наличие здесь большого количества желез, издающих специфический запах, вызывает половое возбуждение. Описан случай, когда молодой человек носил под мышкой платок, затем давал женщинам вытереть этим платком лицо, и это вызывало у некоторых повышенное половое желание. Животные именно по запаху выбирают себе половых партнеров. Для человека роль запаха имеет меньшее значение, особенно теперь, когда духи и одеколоны и другая парфюмерия используются практически всеми женщинами и многими мужчинами. Злоупотребление духами маскирует естественный запах тела, а ведь именно этот запах (конечно, чистого тела) во многих случаях вызывает выраженное половое возбуждение.

Ничто так не угнетает половое влечение, как скука и монотонность, бесконечное повторение того, что было. Если супруги, ложась в постель, заранее до мелочей знают, что сейчас произойдет, то половое сношение становится будничным. Дело не в позах, которые, конечно, можно разнообразить. Важнее стараться вести себя всегда так, как вели себя возлюбленные до брака, когда каждая встреча была радостным событием. Для сохранения влече-

ния полезно совместно совершать туристские походы, заниматься спортом, посещать театры и кино или прийти в ресторан с друзьями, а затем неожиданно «ускользнуть», чтобы отдаться друг другу или приласкать друг друга в машине (пусть такси) — все это вносит разнообразие в монотонность жизни.

О. Бальзак писал, что женщина должна быть недоступной в свете и кокеткой в постели. Быть такой — это большой талант, он дается не всем, но кто обладает им, достигает семейного счастья.

Одних возбуждает стремление обладать девственницей, другие же находят особую прелесть в половой связи с развращенными женщинами или с теми, в ком сочетаются невинность и порочность, и с кем они получают наивысшее половое наслаждение. Здесь кроются причины непонятных для многих интимных связей и браков, которые окружающими нередко осуждаются.

В наши дни нередко встречается и такая проблема: как вести себя с мужем, если до брака жена уже жила половой жизнью? Многие молодые женщины считают, что перед вступлением в брак они должны будущему мужу рассказать о всех своих прежних встречах. Это вряд ли можно считать правильным. Нецелесообразно рассказывать мужу о прежних связях. Муж, конечно, простит любимой, но зачем ему знать, с кем она была ранее? Кроме того, он может думать, что жена сравнивает его с тем, другим, и мысли эти могут быть для мужчины весьма тягостными.

Бывает и так, что жена удивлена опытностью мужа, особенно если она ранее не была ни с кем в интимной связи. Мужу недопустимо хвалиться своими прежними победами над женщинами; что касается его опытности, то женщина всегда ждет от мужчины инициативы, и ей обычно нет дела, откуда он знает много. На заданный вопрос можно ответить, что знания почерпнуты из литературы.

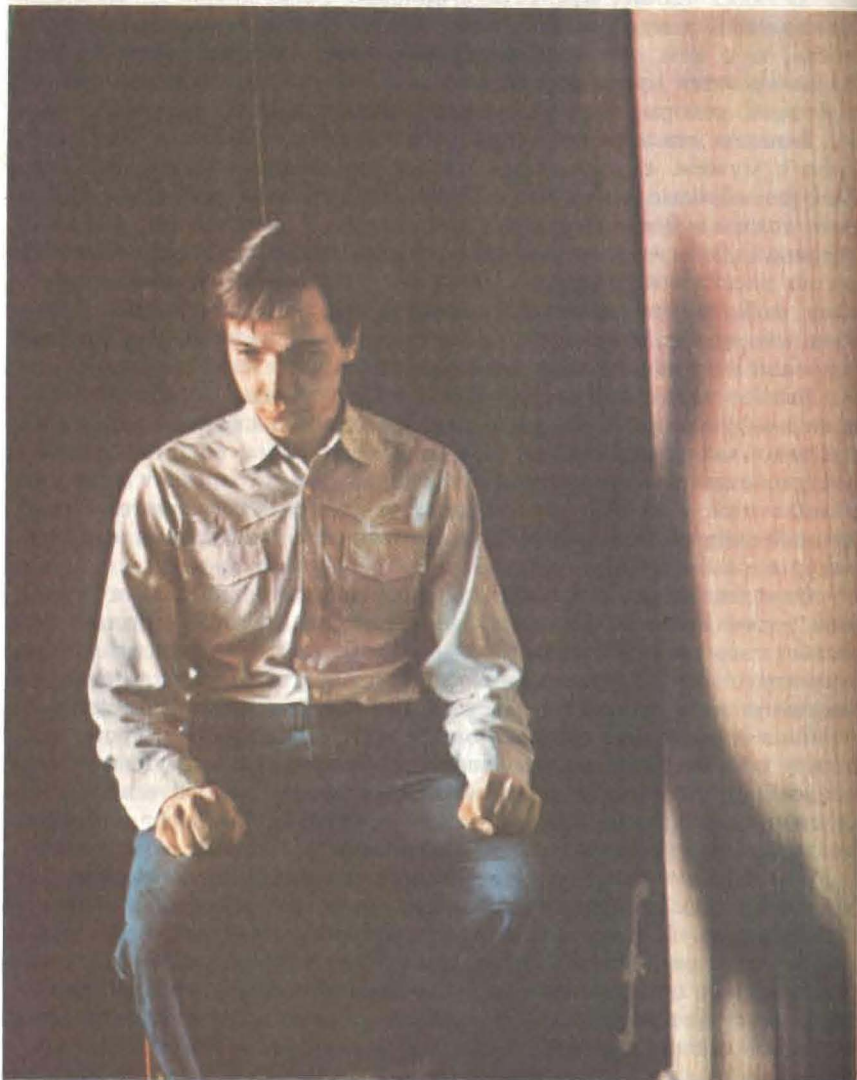
Определенные психологические трудности возникают в период менструаций, особенно если они продолжаются 5—7 дней, что бывает нередко. В первые годы совместной жизни для многих мужчин такое воздержание может быть нелегким. Совершение же полового акта во время менструации негигиенично. Допустимо, чтобы жена вызвала оргазм у мужа иными действиями, кроме введения полового члена во влагалище. Эякуляция наступает почти во всех случаях после раздражения эрогенных зон в течение нескольких минут. Но и воздержание в таких случаях не причинит вреда здоровью, а лишь позволит проверить стойкость характера.

Выше было сказано, что при вступлении в брак желательно учитывать как тип высшей нервной деятельности, так и половой темперамент. Но не всегда это возможно. Чувства влюбленных часто не подчиняются разуму. Каков же выход в этих случаях?

Еще раз подчеркнем — если есть любовь, искреннее чувство сердечной привязанности, то всегда можно достичь гармонии в семейной жизни, в том числе и в сексуальном плане.



## Патология или норма?



Формы удовлетворения полового желания у человека весьма разнообразны. Основная модель полового общения — это введение полового члена во влагалище, при этом расположение тел во время коитуса зависит только от желания партнеров. Однако оргазм как мужчиной, так и женщиной не всегда достигается таким способом. Раздражением эрогенных зон партнеры нередко достигают оргазма и без совокупления. Действия эти широко распространены в жизни, практикуются как молодежью, так и супругами.

Об условности таких понятий, как «норма» или «отклонение», З. Фрейд в «Очерках по психологии сексуальности» писал, что, если соприкосновение губ (языка) с половыми органами используется с целью сексуального возбуждения, подобное действие иногда расценивается как отклонение от нормы. Однако это чисто условная оценка. И дальше: «...Кто со страстью целует губы красивой девушки, тот, может быть, только с отвращением сможет воспользоваться ее зубной щеткой... Не подлежит сомнению, что половые органы другого пола не могут быть предметом отвращения... Сила сексуального влечения ярко проявляется в преодолении этого отвращения». Оправдание этого отвращения имеет не большую убедительность, чем объяснение неприязни к мужским половым органам тем, что они служат для мочеиспускания.

В сексуальной жизни нередко очень трудно найти ту грань, которая отделяет физиологическое от патологического. А ведь для успешной семейной жизни это немаловажно.

Например, при так называемом вестибулярном коитусе половое общение осуществляется путем фрикций по наружным половым органам женщины, в результате чего семяизвержение происходит у входа во влагалище. Такие действия чаще всего практикуются с целью сохранения девственности и для предотвращения наступления беременности. Однако и при этой форме полового общения вполне может наступить беременность и даже при сохраненной девственной плеве.

Наступление оргазма достигается и при других воздействиях на эрогенные зоны. Оценка поступков мужчины и женщины в этих случаях чрезвычайно субъективна. Некоторые женщины стесняются появиться перед мужчиной в обнаженном виде, другие же осуществляют орально-генитальный контакт, считая его совершенно нормальным.

Какими бы мотивами ни руководствовались мужчина и женщина, совершая различные интимные действия, все эти действия — лишь суррогатные формы удовлетворения полового желания, но не патология. Подобные действия, практикуемые чаще женщинами в прелюдии любви, могут быть важным элементом возбуждения мужчины, особенно если у него снижено половое влечение и эрекция наступает медленно.

Сложнее вопрос об оценке того, какая форма отклонений может мешать созданию семьи. На этой проблеме необходимо остановиться, так как различные отклонения весьма широко распространены, а большинство людей имеют весьма смутное о них представление, что нередко приводит к личным драмам.

Человек оценивает поступки и поведение другого в зависимости от своего опыта и знаний. То, что для одного естественно, другим может быть расценено как ненормальность, патология. Если мужчина и женщина любят друг друга, испытывают друг к другу искреннее чувство, то каждый из них может благосклонно отнестись к отдельным слабостям другого. Бывают случаи, когда самые нормальные действия расцениваются как патология. В то же время немало супружеских пар, весьма изобретательных в способах и методах удовлетворения своих половых желаний. Для таких пар сексуального вопроса попросту не существует.

Половое извращение — это болезненное нарушение направленности полового влечения или способа его удовлетворения. Одним из часто встречающихся извращений является гомосексуализм — направленность полового влечения на лиц собственного пола.

Определение пола на основании внешних данных обычно не встречает затруднений, но психосексуальная направленность полового влечения определяется обычно лишь после наступления половой зрелости. Работы многих ученых показали, что на направленность полового влечения и выбор полового партнера в дальнейшем могут влиять интоксикации, травмы во время внутриутробного развития плода. С детских лет ребенок с нарушенной психосексуальной направленностью стремится находиться в обществе детей другого пола, ведет себя так же, как и они, стремится одеваться в одежду противоположного пола. К началу полового созревания возникают половое влечение к лицам своего пола, влюбленность в них, стремление удовлетворить половое желание с ними, создать с ними семью.

Как у мужчин, так и у женщин различают активное и пассивное поведение гомосексуалистов. Если четкая градация между однополовой любовью отсутствует, говорят о бисексуальности, т. е. о наличии одновременно полового влечения и к другому полу, и к своему собственному.

Только по внешнему виду и поведению нельзя определить, имеет ли место нарушение психосексуального влечения.

*Женщина 25 лет, с детства, как она себя помнит, всегда находилась в обществе мальчиков, не уступала им в ловкости, смелости, и ребята считали ее «своим парнем». В 16 лет влюбилась в*

*учительницу, страдала, если та не обращала на нее внимания, и была счастлива, если учительница даже случайно прикасалась к ней. В 18 лет вступила в интимные отношения с подругой, стали жить как «муж и жена». Ревновала подругу к ее знакомым, устраивала сцены ревности, даже била ее. Понимала ненормальность такого положения и решила выйти замуж за школьного товарища. Ласки мужа были безразличны, хотя и не противны, терпела их. О муже говорит, что очень уважает его, но любви нет. Половая жизнь не принесла никаких эмоций, половой акт совершала, принуждая себя. В то же время с подругой испытывает сильное возбуждение и ярко выраженный оргазм. С мужем разошлась.*

Это случай истинного врожденного гомосексуализма — нарушения направленности полового влечения. Нет сомнения, что от создания семьи в таких случаях следует воздержаться, ибо на успешный брак надеяться не приходится.

По-иному следует оценивать гомосексуальные связи, если они носят случайный, вынужденный (например, в условиях изоляции от лиц другого пола) либо подражательный характер.

Другими нередко встречающимися отклонениями от нормального удовлетворения полового влечения являются садизм и мазохизм. Оба понятия противоположны друг другу. Мазохизм — это наступление сексуального возбуждения и удовлетворения, когда половой партнер причиняет какое-либо страдание физическое или психическое при моральном унижении. Это причинение страданий исходит от любимого человека. Стремление к половому подчинению чаще свойственно лицам женского пола. В крайних случаях имеет место стремление «раствориться» в желаниях мужчины. Однако и среди мужчин мазохизм — не редкость.

*Женщина 33 лет рассказала: «Замуж я вышла в возрасте 20 лет, с мужем отношения всегда были хорошие, он внимательный, добрый семьянин, почти непьющий. Мне с ним было хорошо, я была довольна и счастлива. Три года назад муж уехал в длительную командировку, и я нарушила супружескую верность. Встречи были без любви, просто мне было скучно. Однако во время половых актов я испытывала сильнейший оргазм. Дело в том, что муж хотел, чтобы я сама проявляла инициативу в постели, а любовник, наоборот, все делал сам и буквально заставлял меня делать то, что ему хотелось и было приятно. Подчинение требованиям любовника меня невероятно возбуждало.*

*Когда муж вернулся из командировки, я уже не испытывала к нему никакого чувства, чисто механически отдавалась его желаниям. Затем у меня были встречи и с другими мужчинами, но ни один не устраивал меня, ибо все они вели себя скованно, пытались доказать, какие они «сильные в половом отношении»; они подчинялись мне, я даже чувствовала, что они боялись меня, а мне хотелось другого — подчиниться воле и желаниям мужчины».*

Это видная, яркая женщина, решительная и спокойная, уверенная в себе, и, видимо, мужчины испытывали некоторую неуве-

ренность в общении с ней. Здесь, конечно, нет мазохизма как болезненного состояния, но обращает на себя внимание такая деталь — любовника она не любит, встречается с ним «от скуки», но половое удовлетворение с ним получает полное. Подспудное желание подчиниться мужчине нашло выход.

Примером стремления к полному подчинению может служить письмо, полученное кинозвездой Софи Лорен. Автор его пишет: «Разрешите мне стать вашим псом. Носить ошейник, слушаться поводка, следовать за хозяйкой, получать трепку — вот высшая милость». Вероятно, сильно выраженным мазохизмом можно объяснить и исторический факт, когда гордый римский полководец Антоний дал Клеопатре заковать себя в кандалы. Более же слабо выраженное половое подчинение встречается нередко и обычно не мешает успешной семейной жизни. Явление это имеет отношение только к половому общению, а в социальном аспекте тот же мазохист может быть волевым и даже жестоким человеком.

При садизме возбуждение наступает при условии причинения половому партнеру боли, унижения, оскорбления его. Описаны убийства на сладострастной основе. Элементы причинения боли партнеру имеют место у многих лиц при половом акте, и относить эти действия к патологии не следует.

Таким образом, мазохизм можно оценить как сладострастие мученика, а садизм — как сладострастие палача. Очевидно, что и мазохизм, и садизм в определенной дозе присущи половой жизни человека, так же как насилие и подчинение в жизни человека вообще.

Примером сочетания выраженного полового садизма и мазохизма может служить поведение императора Нерона, который для удовлетворения своих извращенных стремлений «придумал новую потеху: в звериной шкуре он выскакивал из клетки, набрасывался на привязанных к столбам голых мужчин и женщин и, насытив дикую похоть, отдавался вольноотпущеннику Дорифору. За этого Дорифора он вышел замуж, как за него Спор, крича и вопя, как насилюемая девушка»<sup>1</sup>.

Садизм и мазохизм в выраженных формах встречаются в жизни не часто, но легкие формы — явление не редкое. Отдельные слабо выраженные мазохистские и садистские действия не могут препятствовать созданию семьи при условии доброжелательного отношения к ним партнера. Если эти действия для партнера неприемлемы, неприятны ему или причиняют физическое или нравственное страдание, распад семьи неизбежен.

*Инженер 36 лет рассказал о себе: «За любимой девушкой я ухаживал более трех лет. Половая жизнь началась лишь после свадьбы. Любил жену безумно, буквально боготворил, страдал, если она задерживалась на работе, постоянно хотел сделать ей что-либо приятное — мыл ей ноги, делал педикюр, брил волосы*

*под мышками, расчесывал волосы... При этом наступало половое возбуждение».*

*Если жена приказывала ему что-либо сделать в грубой форме, также наступало возбуждение. Однажды, разозлившись, жена ударила его по щеке. Это вызвало у пациента прямо-таки бурю восторга, наступила сильнейшая эрекция, и он совершил половой акт, при котором у жены дважды наступил оргазм. В дальнейшем жена, поняв, что ему надо, перед актом слегка бьет его по щекам, ругается, сердится. Супруги с уважением относятся друг к другу, внутрисемейные отношения хорошие.*

Садистские наклонности могут удовлетворяться и в чисто психологическом плане.

К другим наиболее распространенным половым отклонениям следует отнести фетишизм и эксгибиционизм. При фетишизме половое возбуждение вызывают отдельные предметы женского туалета (это отклонение наиболее часто встречается у лиц мужского пола). Иногда страдающий фетишизмом использует эти предметы с целью мастурбации. Если вид какого-либо предмета туалета жены вызывает у мужа половое возбуждение, ей следует пойти навстречу желанию мужа и надевать его во время полового сношения (это могут быть туфли, чулки определенного цвета и др.). Это обеспечит хорошую эрекцию и успешное проведение полового акта.

Эксгибиционизм — это обнажение половых органов перед незнакомой женщиной (не перед женой или любовницей!) с целью вызвать у нее испуг, что приводит к половому возбуждению. Часто в этот момент мужчина мастурбирует. Эксгибиционизм у женщин встречается редко. Подобное отклонение часто сопутствует пьянству, наблюдается у лиц, страдающих половой слабостью.

Различают и другие половые отклонения, из которых наиболее часто встречаются трансвестизм — стремление переодеваться в одежду противоположного пола; вуайеризм — стремление присутствовать при половом акте, совершаемом другими лицами, что вызывает половое возбуждение; анимализм — желание созерцать половой акт, совершаемый животными; нарциссизм — половое возбуждение, направленное на самого себя; пагизм — половое влечение пожилой женщины, направленное на молодых мужчин и др.

Определенные болезненные нарушения направленности полового влечения или способы его удовлетворения могут быть уложены в рамки диапазона приемлемости для партнеров (кроме гомосексуализма) и обеспечить дальнейшее совместное проживание супругов. Обеспечение полноценного полового удовлетворения при таких болезненных проявлениях может даже явиться причиной особой привязанности и благодарности. Однако если действия или поступки одного партнера неприятны другому, но он мирится с ними, заставляя себя преодолевать неприязнь, это может привести к развитию неврозов. Наконец, если партнер относится к этим болезненным проявлениям отрицательно и они вызывают у него отвращение, то половые контакты недопустимы.

<sup>1</sup> Гай Светоний Транквилл. Жизнь двенадцати цезарей. — М.: Наука. — 1964. — С. 159.



## Расстройства настоящие и мнимые



Среди множества болезней, которым подвержен человек, есть немало таких, которые угрожают самой жизни. Другие не опасны для жизни. К ним относятся расстройства со стороны половой сферы — это мужская половая слабость (импотенция) и женская половая холодность (фригидность). Несмотря на то что эти расстройства не угрожают жизни, они могут доставить человеку столько переживаний, сколько не дают самые тяжелые болезни.

В одном из писем Ф. М. Достоевский писал, что «...в браке три четверти счастья человечества, а в остальном — едва ли четверть». Несчастная любовь причиняет немало неприятностей, но дело это всегда поправимо, пройдет время и придет другая любовь. Половая же неудовлетворенность одного или обоих супругов — это всегда серьезное испытание для мужа и жены, преодолеть которое часто бывает нелегко.

Обычно супруги, если у них не удалась семейная жизнь, указывают самые разные причины развода — пьянство, отсутствие любви, несхожесть характера, нарушение супружеской верности и др. И редко кто указывает в качестве причины развода нарушение половых отношений, отсутствие половой гармонии. Однако именно эти причины играют весьма большую роль в распаде семьи. Так, при специальном изучении причин разводов в Праге 42% супругов указали на наличие нарушений в половых отношениях. Нет оснований считать, что положение в нашей стране иное. Люди обычно скрывают свои интимные переживания, не выставляют их напоказ.

Половое влечение и возможность выполнять половые акты сохраняется у мужчины до глубокой старости. Примерно в 30—35 лет происходит стабилизация половых возможностей (примерно до 50 лет). В дальнейшем половые возможности постепенно снижаются, прежде всего за счет частоты половых актов. Отрицательно влияют на половые возможности курение, неполноценное питание, нарушение соотношения между работой и отдыхом, длительные перерывы в половой жизни, злоупотребление спиртными напитками.

Сам по себе возраст не является критерием для обязательного снижения половой функции. Известно немало случаев, когда мужчины старше 70 лет имели по несколько коитусов в неделю.

Многие мужчины до глубокой старости сохраняют возмож-

ность жить половой жизнью. При этом не только сохраняется эрекция, но и семенная жидкость остается полноценной. Возможно рождение детей у 70—80-летних людей. Все же в большинстве случаев снижение половых возможностей с годами неизбежно. Отсутствие критики к своему состоянию, когда человек пытается жить так, как он жил раньше, может причинить вред здоровью. При наличии мощных побудительных мотивов мужчина может временно проявить возможности, не свойственные его возрасту, однако вслед за этим наступает период декомпенсации и требуется время, чтобы вернуться к исходному положению.

*Пациент 57 лет, будучи в отпуске, познакомился с 32-летней особой. Через несколько дней вступил с ней в интимную связь. Обычно с женой имел не более одного полового акта в неделю, иногда реже. Здесь же в первую ночь почти не спал и осуществил три полноценных половых акта. В последующие дни чувствовал себя отлично, был «как молодой», партнерша удивлялась его «силе», о чем сказала вслух и что еще более возвысило пациента в своих глазах. Ежедневно имел половые акты. Вернувшись домой, в первую же ночь совершил два коитуса, чем очень удивил и обрадовал жену, которая сочла, что муж соскучился по ней. Затем наступила депрессия, апатия, вышел на работу как будто не отдохнувшим, хотя окружающие хвалили его свежий вид. Половое влечение полностью исчезло, и только через 3 нед смог вновь осуществить половой акт с женой.*

Этот случай показателен. Организму были предъявлены повышенные требования, внешние раздражители (зрительные, слуховые и др.) активно стимулировали половое желание, но затем оказалась общая усталость организма, ибо восстановительные процессы в зрелом возрасте протекают намного медленнее, чем в молодом.

В нервной регуляции половой функции участвуют несколько взаимосвязанных участков нервной системы — это центры эрекции и эякуляции в спинном мозге, связанные с периферическими нервными окончаниями в половых органах и корой большого мозга. Высшие психические процессы, регулирующие деятельность органов и систем, осуществляются в головном мозге. Естественно, что при нарушении слаженной деятельности нервной регуляции половой функции на каком-либо уровне нарушается и половая функция. Однако даже при резком уменьшении содержания гормонов в крови после кастрации (удаление половых желез) не наступает полной импотенции, но только в том случае, если до этого имелся опыт половой жизни. В то же время при нормальной деятельности половых желез жалобы на половую слабость далеко не редки. Это говорит о важной роли психического компонента в регуляции половой функции. Конечно, сводить все случаи половых расстройств только к психогенным факторам нельзя.

Важная роль принадлежит предстательной железе, которая вырабатывает специальный секрет, поступающий в кровь. Если мужчина долго не живет половой жизнью, секрет накапливается, при

этом тормозится деятельность яичек, снижается либидо. При частых половых актах в кровь поступает малое количество секрета предстательной железы, яички начинают усиленно продуцировать гормоны, воздействующие на регуляцию половой функции и усиливающие либидо.

Некоторые авторы считают, что при регулярных половых актах происходит усиление обменных процессов в коре большого мозга, что благоприятно сказывается и на половой функции. Так или иначе, мужчине после 40 лет нежелательно иметь длительные перерывы в половой жизни, ибо это ведет к снижению полового влечения и возможностей.

Трудно найти мужчину, который хотя бы раз в жизни не испытывал тревогу за свою половую способность. Даже мысль, что в будущем наступит снижение половой потенции, беспокоит мужчину значительно больше, чем женщину. Это понятно, так как даже совершенно холодная в половом отношении женщина может не только иметь половые акты, но и родить здорового ребенка, а без эрекции коитус невозможен.

У многих мужчин половая слабость — временное состояние организма, зависящее от причин, большая часть которых устраняема. Отдельные неудачи при половом акте, когда у мужчины была либо плохая эрекция, либо она вообще не наступила, не являются основанием для беспокойства. Для этого могло быть много причин, среди которых не последнее место занимают попытки иметь случайную половую связь с малознакомой женщиной в неадекватных условиях, с женщиной, не входящей в круг половой избирательности данного мужчины. Пожалуй, такие неудачи играют даже положительную роль, заставляя мужчину строже относиться к случайным знакомствам.

Значение индивидуальности женщины как полового стимула трудно переоценить. Сильное половое влечение и возбуждение оказывает на мужчину не самая красивая женщина, а та, которая входит в круг его избирательности, обладающая теми индивидуальными качествами и внешними данными, которые сильнее всего действуют на данного мужчину. Чем старше мужчина, тем большее значение имеет этот фактор. У зрелого мужчины отсутствие половой привлекательности женщины может привести к невозможности совершить коитус.

Нарушение определенного стереотипа (привычки) половой жизни, выработанного годами, также может вести к избирательной импотенции. Мужчина может не испытывать никаких затруднений в половой жизни с женой, но при попытке иметь коитус с другой женщиной вдруг оказывается неспособным его совершить. Даже с женой бывает подобное, если сношение происходит не в привычной обстановке.

*Пациент 52 лет, живущий в браке почти 30 лет, вступил в интимную связь с молодой женщиной. При первом половом контакте у нее дома, несмотря на сильное влечение, эрекция не наступила. Глубоко расстроенный и потрясенный (ранее ничего*

подобного не наблюдалось), он прекратил встречи с этой женщиной. С женой, однако, никаких затруднений в половой жизни не было. Через некоторое время жена уехала в отпуск, и пациент рискнул пригласить знакомую к себе домой. На этот раз эрекция наступила сразу и коитус прошел успешно.

В чем же причина неудачи на квартире у женщины и успеха у себя дома? Прежде всего в нарушении годами выработанного стереотипа — привычки иметь сближение в определенных условиях.

В молодом возрасте половые неудачи чаще всего бывают у лиц с тревожно-мнительным характером, со слабой половой конституцией. Встреча с женщиной ожидается с опаской и неуверенностью. Такой мужчина вслушивается в свои ощущения, ждет наступления эрекции, что лишь тормозит ее наступление. Не случайно у таких мужчин хорошая эрекция наступает в условиях, когда не предвидится совершения полового акта, например на улице при прощании и поцелуях с женщиной, во время танцев, даже в совсем неподходящей обстановке — в городском транспорте, на пляже, в кино. А в условиях, когда эрекция нужна — в постели, она не наступает.

У таких мужчин постепенно развивается состояние, которое можно оценить как невроз ожидания: они со страхом ожидают интимной встречи, боятся, что «ничего не получится». Это психогенная форма расстройств. При этом нет органических изменений в половых органах и нарушений в деятельности организма в целом. Нарушение регуляции половой функции у таких мужчин происходит на уровне высшей нервной деятельности.

Иногда половые неудачи связаны с какими-либо поступками или поведением женщины, которые вызывают у мужчины неприятные ассоциации, неприязнь вообще (например, неприятный запах или запах табака изо рта, или запах пота, вызывающий отвращение). В этих случаях у полового партнера наступает безразличие, половое желание исчезает.

Известно, что плохое настроение, депрессия не только снижают общий жизненный тонус организма, но и крайне неблагоприятно действуют на половое влечение и половые возможности, вплоть до исчезновения эрекции. Явление это преходящее. Не следует считать, что в организме произошли какие-то серьезные изменения, которые могут влиять на половые возможности в будущем. Депрессивные явления исчезнут и сексуальность вернется к норме.

Немало людей, у которых четко прослеживаются колебания настроения в сторону его улучшения или ухудшения, у них и половое влечение подвержено таким же колебаниям. Это также следует учитывать при оценке половых возможностей.

Когда мужчина полностью захвачен какой-либо идеей, она может вытеснить все другие чувства. Ученый, одержимый своим трудом, забывает о сне, еде, жажде, не чувствует холода, и, естественно, у него исчезает половое желание. Рассказывают, что И. Ньютон настолько был поглощен своими мыслями и внутрен-

ними переживаниями, что они полностью вытеснили стремление к половой жизни.

Бытует мнение (которое можно встретить и в научно-популярной литературе), что под влиянием частых половых сношений может наступить истощение центров эрекции и эякуляции в спинном мозге. С этим нельзя согласиться. Центры эрекции и эякуляции при половых эксцессах не истощаются, а как бы устают, временно ухудшается их функция, что может проявиться временными половыми расстройствами. При полноценном отдыхе и питании половая функция быстро восстанавливается.

Довольно распространено также мнение, что половые излишества приводят к половой слабости. Можно нередко слышать от мужчины слова: «Как жаль, что в молодости израсходовал свои силы! И вот теперь за это расплачиваюсь». Было время, когда некоторые исследователи пытались установить число эякуляций, «выделенных» природой мужчине на всю его жизнь. Считалось, что если человек будет воздерживаться от половой жизни в молодости, то сохранит половую силу до глубокой старости. Это неверно. Независимо от того, живет человек интенсивной половой жизнью или нет, с годами половые возможности постепенно уменьшаются. Сексуальная активность в молодости при этом не имеет существенного значения.

Половая холодность (фригидность) встречается у молодых женщин нередко. Разные авторы приводят очень разноречивые данные по этому вопросу. Это зависит, видимо, и от того, как сами женщины расценивают свое состояние, и от возраста обследуемых, условий их жизни, и от многих других факторов. В настоящее время считается, что до 20 лет оргазм наступает лишь у половины женщин, живущих половой жизнью, к 30 годам подавляющее большинство уже испытывает оргазм, а к 45 годам только 5% остаются фригидными.

Половая холодность чаще встречается у красивых женщин. Объясняется это тем, что привыкшая к вниманию, поклонению и восхищению мужчин, такая женщина от половой жизни ждет чего-то необычного, ведет себя в интимном общении пассивно и оказывается разочарованной.

Лишь в небольшом числе случаев фригидность является врожденной, чаще она зависит от воспитания, от отношения общества к женщине на протяжении многих столетий, когда она не обладала свободой действий, а подчинялась законам, установленным мужчинами. Женщине внушалось, что она должна подчиняться мужу, что скромность и девственность — высшие добродетели, активность в половой жизни осуждалась.

То, что здесь кроется основная причина половой холодности, подтверждается данными, согласно которым с каждым годом фригидных женщин становится все меньше. Можно с уверенностью сказать, что ныне в странах, где женщина полностью свободна и имеет равные с мужчиной права, холодных женщин не намного больше, чем мужчин, страдающих половой слабостью.



Нельзя считать, что женщина фригидна, если она, хотя бы раз в жизни, испытывала оргазм. При этом неважно, при каких условиях он наступил — при мастурбации, ласках, половом акте или в иной ситуации. То, что существует немало женщин, не удовлетворенных в браке, не достигающих оргазма, можно объяснить нарушением определенных правил сближения, отсутствием духовного контакта с партнером.

Различают первичную и вторичную фригидность. В первом случае женщина никогда в жизни не испытывала оргазма, во втором — ранее разрядка достигалась, теперь же по каким-либо причинам оргазм более не достигается, и она потеряла желание вступать в половой контакт.

*Молодая женщина до свадьбы жила с будущим мужем половой жизнью. Оргазм наступал во время каждого полового акта. Родители мужа были категорически против женитьбы сына, демонстративно не присутствовали на свадьбе. Жить молодым пришлось у них. Свекровь не разговаривает с невесткой. И хотя молодые имеют отдельную комнату, с первых дней жизни в новой семье у молодой жены исчезло половое влечение и ни разу за полгода оргазм не наступал.*

Несомненно, что в предупреждении фригидности решающая роль принадлежит внешним факторам и правильному воспитанию.

В предупреждении фригидности определенную роль играет также постепенность вхождения женщины в мир секса. Имея определенный опыт ласк и полового возбуждения, женщина, начав половую жизнь, воспринимает ее во всех оттенках ощущений. Если же до начала половой жизни (до дефлорации) она была совершенно неопытна, то достижение оргазма с первых дней половой жизни представляется весьма проблематичным.

Не получая удовлетворения в половой жизни, фригидные женщины могут пытаться компенсировать эту неудовлетворенность стремлением занять ведущее положение в обществе, утвердить себя на административном поприще, в науке, политике. Им присущи властолюбие, стремление быть на виду. Разочаровавшись в половой жизни, некоторые женщины становятся раздражительными, сварливыми, недовольными не только собой, но и окружающими. Вот почему избавление от фригидности имеет значение не только для успешной семейной жизни, но и для сохранения здоровья в целом.

Половая холодность может носить настолько выраженный характер, что половое сношение становится не только безразличным, но и неприятным.

Есть немало женщин, испытывающих удовлетворение от половой близости с одним мужчиной и остающихся холодными с другим. Вспомним слова О. Бальзака: «Женщина в любви похожа на арфу, она передает лишь тому свои тайны, кто хорошо на ней играет». Грубость, бестактность, цинизм могут затормозить у женщины желание и замедлить наступление оргазма. Особенно ласковым и внимательным к девушке нужно быть в первую брачную

ночь, которая может стать решающей для развития у нее чувственности на всю жизнь.

Следует отметить, что расстройства сексуальной сферы становятся причиной невротических состояний у женщины. Известный русский ученый И. М. Сеченов считал, что у девяти из десяти женщин, больных неврозом, это заболевание развилось на почве сексуальных переживаний и половой неудовлетворенности.

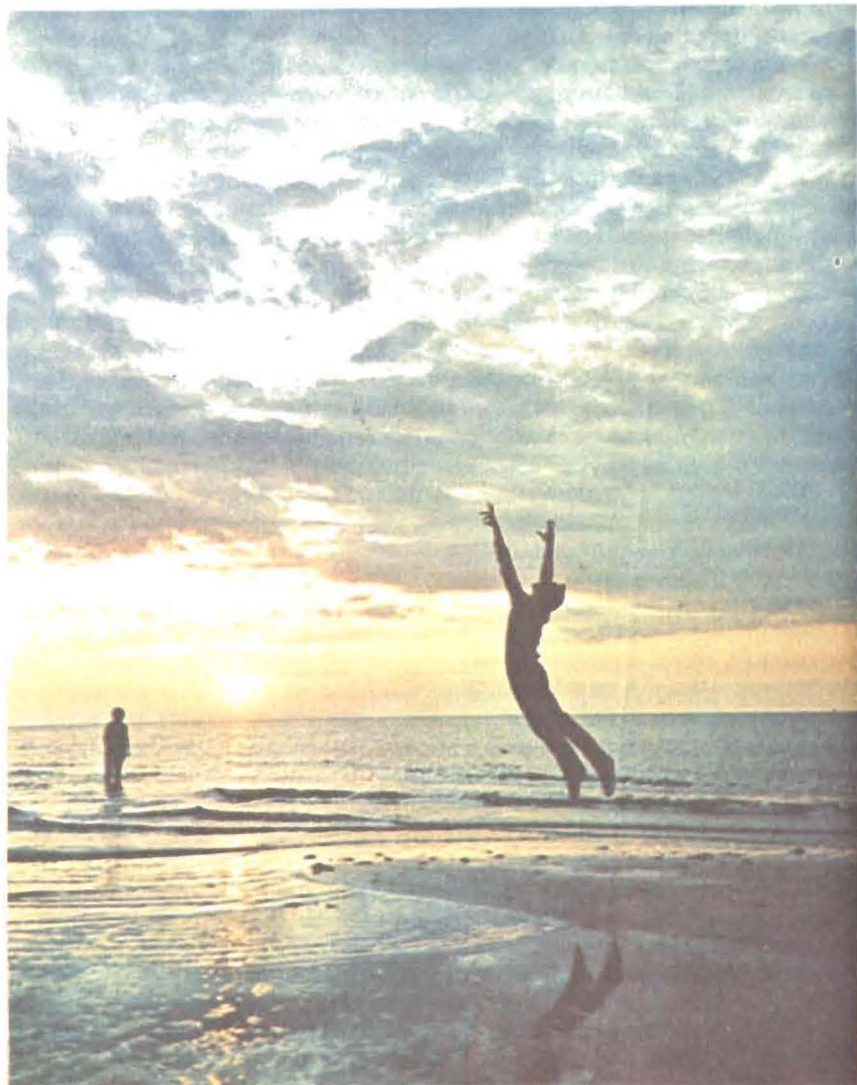
Обычно половая холодность сопровождается снижением полового влечения. Это неудивительно. Ведь половое возбуждение резко стимулирует половое влечение и стремление к близости. Холодность жены неблагоприятно действует на мужа, что в свою очередь вызывает охлаждение между супругами, уменьшая взаимное половое влечение.

В случаях, когда половое влечение сохранено, женщина стремится к половому акту, ей приятно половое общение, она сексуально возбуждается, но оргазм не наступает, говорят об аноргазмии (отсутствие оргазма). Причина ее кроется в основном в неправильном поведении мужчины. Раз половое сближение не вызывает у женщины неприязни, то причиной полового неудовлетворения являются психологические моменты, тормозящие наступление оргазма — либо муж потерял для нее прежнюю привлекательность, либо нарушена духовная гармония, либо жена подозревает мужа в супружеской неверности, либо он совершает поступки, которые неприятны ей, а может быть поведение мужа во время полового сближения стало грубее и примитивнее, чем раньше. Это нередко бывает после нескольких лет совместной жизни, когда половое сближение стало обычным и привычным действием.

Аноргазмия может иметь место в случаях, когда женщина длительное время мастурбировала, воздействуя на определенные эрогенные зоны. Если во время полового акта подобное воздействие отсутствует, оргазм не наступает. Достичь гармонии в таких случаях нетрудно — достаточно во время коитуса обеспечить дополнительное воздействие на привычные эрогенные зоны. Делать это может сама женщина или муж.

Таким образом, причины фригидности могут быть устранены, если сохранилось взаимное чувство привязанности и уважения. И можно согласиться с утверждением, что нет холодных женщин, есть только неловкие мужчины.

## Путь к гармонии



Выше было сказано, что половое влечение обладает выраженной избирательностью. Чаще всего половое влечение возникает лишь к определенному типу — сюда входит внешний вид человека, черты его характера, определенная манера поведения и многое другое.

Исторически достоверен пример избирательности полового влечения, описанный Л. Захер-Мазохом, от фамилии которого происходит слово «мазохизм». Л. Захер-Мазох — образованный, но слабовольный человек, писатель, стремясь к половой подчиненности женщине, женился на малокультурной особе, которая заставила его разорвать обручение с очаровательной девушкой и многие годы мучила, била и позорила его, встречалась с любовниками, расточала его средства. Разум с трудом воспринимает такие поступки, но влечение не поддается разуму...

В подавляющем большинстве случаев расстройства половой функции у мужчин, так же как и аноргазмия у женщин, поддаются успешному лечению. Но как бы ни были эффективны лечебные мероприятия, для ликвидации расстройств почти всегда требуется помощь полового партнера. В противном случае надеяться на успех не приходится. Муж или жена даже могут искренне стремиться помочь другому избавиться от расстройств, выполнять все предписания врачей, однако, если действия будут формальны, холодны, успеха достичь трудно. В интимной сфере общения, как ни в какой другой, партнеры очень тонко чувствуют, кроются ли за поступками любовные переживания или они выполняются только по долгу супружества.

У одной из пациенток половое влечение к мужу исчезало после того, как он ложился в постель не заходя в ванную. Ясно, что здесь имел место тормозящий фактор, который легко устранить.

Если подобные тормозящие факторы известны, то супругам следует спокойно обсудить и, не обижая друг друга, определить пути их устранения. Женщина обычно считает, что муж должен быть более информирован в интимной жизни, чем она, и ожидает от него инициативы. Женщины редко ведут разговор с мужем о половой жизни; здесь мужу следует взять инициативу на себя. В семейной жизни быстро возникает стереотип поведения в общении, половой жизни, и затем любое отклонение от привычных действий и поступков может вызвать торможение всех составля-

ющих. Если женщина считает, что муж не понимает ее желания, она, как правило, молчит или имитирует наличие оргазма. В результате либо в перспективе семейную жизнь ждет катастрофа, либо жена постепенно мирится и считает, что так живут все семьи и что другие женщины тоже не получают удовлетворения.

Вполне возможно, что женщина знает, при каких условиях она может достичь оргазма, но не раскрывается перед мужчиной из опасения, что он не поймет ее или сочтет развращенной. Особенно часто замыкаются в себе женщины, которых раньше другой мужчина грубо обидел. Требуется много внимания и терпения со стороны мужчины, чтобы такая женщина вновь почувствовала себя уверенной.

Не вызывает сомнения, что если женщина замужем за мужчиной, который соответствует ее идеалу, которого она любит, которому доверяет, то она не останется холодной. Примером того, как можно достичь гармонии при наличии у женщины псевдофригидности, служит следующий рассказ женщины.

*Мне 30 лет, я замужем второй раз. С первым мужем прожила 5 лет. Это был сильный, физически очень крепкий человек, известный спортсмен. С первых дней после свадьбы он буквально ошеломил меня своими половыми возможностями, в течение ночи на протяжении нескольких месяцев он совершал по 6—8 половых актов. Однако я за все это время ни разу не испытала оргазма, хотя наступало возбуждение, появлялись боли в пояснице. Вероятно, дело в том, что я с 13 лет занималась онанизмом. При этом, чтобы наступила разрядка, я всегда воздействовала на клитор. Никакие прикосновения к другим участкам тела не вызывают у меня желания.*

*После свадьбы с началом половой жизни я ждала, что сразу буду получать удовлетворение, но этого не произошло. Мне мучительно во время сближения хотелось положить свою руку или руку мужа на низ живота, но когда я несколько раз пыталась это сделать, муж каждый раз изменялся в лице, смотрел на меня недоуменно, а однажды сказал: «Откуда у тебя стремление к извращениям, кто научил тебя?» Больше таких попыток я не делала. Я смирилась с тем, что половой акт не приносит мне радости, и вернулась к онанизму. Вскоре родился сын, который полностью занял все мои помыслы. Прошло 4 года, за это время прошла и любовь к мужу. Интимная жизнь вошла в привычку — механически ложилась с мужем в постель, а удовлетворение получала старым способом.*

*Два года назад я встретила человека, которого полюбила. Он совсем не похож на первого мужа, отнюдь не отличается физической силой. Мы поженились. Половые акты совершаем 2—3 раза в неделю, но каждый акт приносит мне полное половое удовлетворение. Муж с радостью выполняет мои просьбы, помогает достичь оргазма. Я счастлива.*

Весьма поучительный рассказ, особенно для тех мужчин, ко-

торые считают, что наличие у них «большой» половой силы есть гарантия женской любви к ним и предмет их гордости.

Многие женщины отмечают, что у них в дни, предшествующие менструации, и в первые дни после нее повышается половое влечение и желание иметь интимную близость. Этой особенностью организма можно воспользоваться, пытаясь именно в эти дни ликвидировать торможение, которое мешает сексуальному удовлетворению.

Напомним, что у зрелого мужчины эрекция обычно наступает в ходе любовной игры при воздействии на эрогенные зоны под действием сексуальных мотивов на органы зрения, осязание, под влиянием психической направленности на совершение коитуса. Знание этого момента необходимо и мужчине, и женщине, иначе оба они могут счесть, что у мужчины половая слабость. И уж совсем плохо, если после нескольких минут любовной игры у мужа не наступит эрекции, а жена демонстративно отвернется от него, тем более скажет обидные слова. Следует продолжать любовную игру, продолжать воздействие на эрогенные зоны, мужчине полезно вспомнить самые удачные случаи полового акта. Успех придет обязательно. Очень мало мужчин, которые после спокойной любовной игры не добились бы эрекции — так бывает лишь при тяжелых заболеваниях.

Иногда мужчина или женщина в период любовных ласк или во время полового акта представляет в своем сознании другого партнера, которого создали в своих мечтах. Это не измена. При этом может усилиться половое влечение и возбуждение.

Для мужчин, страдающих психогенной формой расстройств (при «неврозе ожидания»), очень важна для восстановления функции привычка к партнерше, достижение с ней полного душевного контакта и взаимопонимания.

*Молодому человеку 23 года, его подруге 21 год. Через 2 нед после знакомства остались вдвоем и он пытался совершить половой акт. Хотя она ему очень нравилась и он мечтал о том, как будет обладать ею, эрекция не наступила. Это обескуражило пациента. До этого он имел несколько половых актов с разными женщинами и никаких проблем не возникало. Через несколько дней он встретился с подругой наедине и опять эрекции не было. Юноше было стыдно продолжать дальнейшие встречи с ней, и они расстались. Он решил «проверить» себя с другими женщинами. С ними было то же — эрекция была очень слабой. Обратился за помощью к врачу.*

Пациенту было предложено прекратить встречи с разными женщинами и восстановить отношения с подругой. С обоими партнерами проведено несколько психотерапевтических сеансов, разъяснено, что он здоровый в половом отношении мужчина, а неудачи связаны с сильным волнением из-за большой любви к ней, в результате чего наступает торможение механизма эрекции. Дан совет вместе проводить все свободное время, попытки к половым актам временно прекратить.



Вскоре молодая пара сообщила, что они нарушили запрет врача — совершили успешный половой акт.

Если у мужчины удовлетворительная или хорошая эрекция, позволяющая без затруднений проводить половой акт, но происходит раннее семяизвержение, можно использовать следующий метод.

У большинства мужчин через 2—3 мин после начала фрикций наступает оргазм. Известно, что быстрота наступления оргазма в значительной степени зависит от скорости фрикций — чем быстрее они совершаются, тем быстрее наступает оргазм. Значит, при уменьшении движений или их прекращении наступление оргазма отдалается. Но в таком поведении мужчины таится две опасности: во-первых, у него снижается чувство удовольствия, хотя в какой-то мере его можно компенсировать сознанием того, что он обладает любимой женщиной, что он делает это ради нее, ради ее удовлетворения; во-вторых, уменьшение скорости фрикций или их прекращение приводит к уменьшению полового желания у женщины. Выход один — скорость фрикций уменьшить, но интенсивность воздействия на эрогенные зоны (клитор) сохранить. Таким образом, нарастание возбуждения у женщины будет продолжаться, а при приближении у нее оргазма вновь учащаются фрикции и происходит обоюдное удовлетворение. Постепенно подобное поведение становится привычным, вызывая у мужчины чувство собственной полноценности, уверенности в своей семье.

К сожалению, иногда бывает, что мужчина, имеющий половые расстройства, чувствуя вину перед женой, старается во всем ей угодить, уступать, старается стать незаметным. В результате полновластной хозяйкой в постели и главой семьи становится жена. Муж при этом полностью теряет уважение жены, без которого ему избавиться от полового расстройства, а женщине достичь удовлетворения становится особенно трудно.

На быстроту семяизвержения оказывают влияние три основных момента: психический фактор, зрительные и тактильные ощущения. Умело их используя, можно регулировать наступление оргазма. Нужно это для достижения женщиной удовлетворения, и ради этого приходится иногда поступиться своими удобствами, зато награда не заставит себя ждать — полное удовлетворение женщины и ее верность. Мужчина должен спокойно наблюдать за поведением женщины, не думая о своих ощущениях, тогда возбуждение у него будет нарастать много медленнее, чем когда он вслушивается в свои ощущения и не контролирует свое поведение. Итак, прежде всего — внимание к женщине. Это нелегко — ведь перед ним обнаженное женское тело, ждущее любви и ласки, но расслабленность тела и переключение внимания на поведение партнерши быстро успокаивают мужчину. Если мужчина почувствует приближение спазмов, вызывающих оргазм (когда семяизвержение наступает, остановить его уже нельзя), ласки можно прекратить, нежно отстранив от себя женщину, и продолжать лишь поцелуи.

Контроль зрительных ощущений прост — следует закрыть глаза и возбуждение несколько ослабнет. Что касается осязания, то не следует слишком активно начинать ласки руками, воздействуя на эрогенные зоны, ласки должны нарастать постепенно, чтобы не было перевозбуждения в самом начале любовной игры.

Здесь уместно еще раз напомнить о диапазоне приемлемости между мужчиной и женщиной в области сексуального общения. Если муж и жена совершают какие-либо действия, неприемлемые в настоящее время для другого партнера по психологическим мотивам, может наступить торможение многих процессов полового акта, развиться невроз и даже импотенция. Например, опытная в сексуальном отношении женщина, которую можно отнести к лицам с утонченным поведением и очень большим диапазоном приемлемости, выходит замуж за малоопытного в половом отношении мужчину с упрощенным восприятием интимной близости. Любой активный поступок жены воспринимается им как проявление ее испорченности. Здесь совсем недалеко до разлада, что может вызвать торможение половых процессов у мужа.

Советский психотерапевт проф. С. И. Консторум писал, что в любви все дозволено. И далее: «Ничто не приносит столь большего вреда для гармонии интимной жизни, как мысли о том, правильно ли я поступаю, как оценивает мои поступки муж или жена, не смешон ли я, останется ли довольна жена мною. Такие мысли тормозят действия, включают разум в область таких взаимоотношений, где любое сомнение в правильности приводит к дисгармонии. Половое общение протекает нормально только в том случае, если оба партнера проявляют чуткость и взаимопонимание».

Как мужу, так и жене следует помнить, что после длительного полового воздержания у мужчины может ухудшиться половая функция, что проявляется нарушением эрекции или быстрой эякуляцией. Явления эти временные и вскоре проходят.

Обвинять мужчину в том, что он страдает половым расстройством, столь же нелепо, как и женщину в том, что она фригидна. Это то же самое, что обвинять человека, заболевшего гриппом или ангиной. Не обвинять, а помочь надо добрым словом и отношением и вернуть мужу утраченную уверенность в себе. Так и бывает в тех случаях, когда мужа и жену связывают в совместной жизни не только постель и половые акты, а глубокие чувства и душевная близость.

Расстройства сексуальной сферы у мужчины часто наступают, если супруги длительное время предохраняются от беременности путем прерванного полового акта.

*Пациент 33 лет обратился с жалобами на слабую эрекцию, быстрое семяизвержение и практически отсутствие ощущений при семяизвержении. Женат восемь лет. Отношения с женой удовлетворительные. Почувствовал первые признаки «непорядка» три года назад. До женитьбы встречался со многими женщинами, при этом не знал никаких затруднений, коитус проходил всегда*

успешно, эрекция была хорошей, оргазм ярким. После рождения ребенка в течение нескольких лет супруги применяли с целью предохранения от беременности прерванный акт. При этом часто вообще не происходило семяизвержения, хотя акт длился долго; после него сильно болели яички. Два года назад почувствовал, что стала ослабевать эрекция, хотя в начале акта она была удовлетворительной, но затем вообще пропадала.

Мужу и жене было предложено прекратить практику прерванных актов. Пациент прошел курс лечения. Через полгода эрекция у него хорошая, эякуляция наступала через 3—4 мин.

Столь же вредны прерванные половые акты и для женщины, у которой подобные действия могут вызвать половую холодность, ибо мысли, что момент будет упущен и она забеременеет, отражают ее сознание.

Роль межличностных отношений в успешной половой жизни трудно переоценить.

Молодой биолог рассказывает: «Я женат более 10 лет. По характеру я человек спокойный, люблю дом, квартиру, порядок. Я покупаю продукты, готовлю обед, стираю белье. Когда жена должна прийти с работы, я с нетерпением жду ее, мечтаю о ней. Однако жена не только не высказывает никакой благодарности за мою заботу, но и проявляет безразличие ко мне, никогда не произнесет ласкового слова — и у меня пропадает желание. Совсем недавно я был сильным мужчиной и за ночь имел по три сношения, а теперь стал совсем "слабак"».

В большинстве случаев половые расстройства носят временный характер. Наряду с некоторыми медицинскими мероприятиями в таких случаях необходима активная помощь женщины. В то же время нередко к врачу приходит мужчина с просьбой помочь ему и сообщает, что жена отказывается явиться с ним к врачу, либо мотивируя этот отказ тем, что «ей стыдно», либо заявляет «иди сам и лечись». Подобное поведение жены неправильно. Лечить половые расстройства (все равно — у мужчины или женщины) без участия партнера нельзя. Вот почему, если жена намерена сохранить семью, если она любит и уважает мужа, она должна принять самое активное участие в восстановлении нарушенной половой функции мужа. При правильном, ласковом и нежном отношении женщины к мужчине имеющиеся у него расстройства нередко восстанавливаются и без лечения. Напомним еще раз: половой акт — единственный физиологический акт, который протекает с участием двух лиц. Если между ними нет полного взаимопонимания, то нет и сексуальной гармонии.

Природа наделила человека огромными жизненными резервами. Однако они проявляются лишь при умелом их использовании, регулярной нагрузке на системы и органы. Например, удивительные спортивные достижения человека, рекорды, становятся возможными только при долгой и упорной тренировке.

Существует биологический закон, согласно которому восстановительные процессы усиливаются только в том случае, если

отдельные системы и организм в целом доводятся до сильного утомления, вплоть до истощения. Этот закон полностью относится также и к половой деятельности человека. Тот, кто хочет сберечь себя, оставить на будущее половые возможности, т. е. путем сдерживания своих эмоций и половых потребностей, продлить половую силу до старости, глубоко ошибается. Возможности организма — не сберегательная книжка. Чем больше человек сдерживает свои желания, тем быстрее они исчезнут, и наоборот. Функция неработающего органа ухудшается — это тоже закон физиологии.

К врачу обратились молодожены, которые рассказали, что хотя после свадьбы прошло более 2 мес, половой акт совершить ни разу не удалось из-за отсутствия у мужа эрекции. При обследовании выяснилось, что муж с 11 лет занимается мастурбацией, во время которой мысленно представляет красивых обнаженных женщин и при этом возникает сильная эрекция, которая держится даже некоторое время после эякуляции.

С молодоженами были проведены сеансы психотерапии, на которых мужу разъяснено, что перед коитусом, во время прелюдии любви ему следует самому раздражать пенис, обнимая и лаская в это время жену. Молодой женщине предложено не только не проявлять удивления или недовольства поведением мужа, а, наоборот, поощрять его, всем своим поведением делать вид, что ей действия мужа приятны. При этом было подчеркнуто, что муж совершенно здоровый человек, а отсутствие эрекции при попытках к половому акту объясняется особенностями его организма.

В ближайшее время в семье установилась гармония. Эрекция у мужа стала возникать быстро, сразу же после раздражения пениса руками, и хотя не всегда происходила эякуляция во влагалище, а после оргазма жены требовалось вновь раздражение члена, семья была сохранена. Несомненно в будущем половая жизнь полностью нормализуется.

Данный случай еще раз подтверждает, что при любви и взаимном доверии всегда можно найти путь к гармонии, счастливой семейной жизни.

Существуют ли какие-нибудь особые условия жизни, которые позволили бы сохранить энергию, бодрость, активную половую жизнь на долгие годы? Чудодейственных средств для этого нет, но есть условия, выполняя которые, можно достичь желаемого.

Прежде всего — это полный отказ от курения. Табак — злейший враг половых возможностей мужчины. Нельзя допускать злоупотребления алкоголем, следует полноценно питаться, правильно чередовать работу и отдых, обеспечить физическую активность и регулярную половую жизнь.



## В семье появился ребенок



Как бы ни любили супруги друг друга, они не могут быть полностью счастливы, если у них нет детей. Беременность и роды необходимы женскому организму. Известно, что после родов женщина как бы расцветает, начинает жить полнокровной жизнью.

Женщина может стать матерью со времени появления менструаций и до 40—50 лет, хотя известны случаи беременности, наступившей в более старшем возрасте. Также известны случаи, когда беременность наступала до половой зрелости, даже в детском возрасте. Конечно, роды при этом протекают ненормально и ребенок рождается неполноценным. Врачи считают, что лучшее время для первой беременности — с 22 до 29 лет.

Беременность наступает с момента встречи в маточных трубах сперматозоида и яйцеклетки. Считается, что один сперматозоид растворяет оболочку яйца, а второй проникает в нее. С этого момента начинается деление оплодотворенной яйцеклетки и развитие плода. Оплодотворенная яйцеклетка благодаря сокращению мышечных волокон маточной трубы и мерцательного эпителия движется в сторону матки и через 6—8 дней достигает ее полости.

Сперматозоид и яйцеклетка несут в себе генетический код. Гены «руководят» развитием организма, обеспечивая постоянство признаков у ребенка, отца и матери. И хотя поныне многое неясно, каким образом передаются по наследству (или, наоборот, не передаются) те или иные особенности деятельности организма родителей, одно несомненно — все наследственные структуры находятся в этих маленьких живых клетках.

Оплодотворенная яйцеклетка погружается в слизистую оболочку матки, и здесь происходит развитие плода. Примерно к началу 4-го месяца образуется плацента (детское место), которая выделяет гормоны, способствующие сохранению беременности, осуществляет процессы обмена между плодом и матерью. Хотя кровь плода и матери не смешивается, некоторые токсические и вредные вещества, находящиеся в крови матери (алкоголь, никотин, лекарственные вещества), через плаценту могут проникнуть в плод.

С начала беременности происходит существенная перестройка деятельности организма женщины. Центральная нервная система регулирует все эти процессы, направленные на подготовку к родам и кормлению ребенка. Повышается потребность матери и плода в кислороде. Поэтому столь необходимо для правильного развития



плода нахождение беременной на воздухе. Изменяются состав крови, величина артериального давления. В связи с тем что беременная матка смещается вверх, прижимая сердце и легкие, затрудняется работа этих органов. Поэтому даже у совершенно здоровой женщины может появиться одышка.

Слизистая оболочка влагалища разрыхляется, размягчаются и разрыхляются также наружные половые органы — создается повышенная опасность внедрения инфекции. Вот почему во время беременности совершать половые акты следует осторожно, без резких движений. Мужчине особенно строго следует следить за чистотой полового члена, обязательно обмывать его перед коитусом. Начиная с середины беременности, половой акт лучше всего проводить в положении «женщина на боку», а в последние 2 мес перед родами следует воздерживаться от половых актов. Если мужчина имеет сильную половую конституцию и ему воздерживаться трудно, оргазм достигается без введения полового члена во влагалище.

Для супружеской пары важно знать, беременна ли жена. Существоют предположительные и вероятные признаки беременности. К предположительным относятся следующие признаки: изменение вкуса, аппетита, появление пигментации на лице, животе и др. Они могут возникнуть и от других причин. Вероятные признаки обнаруживаются при лабораторных исследованиях или при осмотре врачом. Из лабораторных исследований наиболее распространена методика количественного определения хорионического гонадотропина. Этот тест дает правильный ответ в 98—99% случаев буквально в первые недели после зачатия. Если установлено, что беременность наступила, женщине следует пересмотреть свой образ жизни, прежде всего следует соблюдать определенные гигиенические правила. Беременность — явление физиологическое, и у здоровых женщин она протекает легко.

Для рождения здорового и крепкого ребенка имеют значение многие факторы, которые зависят от матери. Оптимальный перерыв между беременностями — 2—3 года. Условия труда и образование также имеют определенное значение: повышенная физическая нагрузка, несоблюдение гигиенических норм, излишнее питание, когда масса тела превышает норму на 25% — все это неблагоприятно влияет на развитие плода. Отмечено, что у матерей-одиночек дети рождаются более слабыми, чем у замужних женщин, так как нервно-психическое напряжение, беспокойство о будущем сказываются на созревании плода и его развитии.

Значение душевного состояния женщины во время беременности следует подчеркнуть особо. Серьезную опасность для будущего ребенка представляют не отдельные мелкие неприятности, а длительное отрицательное эмоциональное состояние, несчастье или нежелание иметь ребенка.

Хотя наличие эмоциональной связи между будущей матерью и плодом — лишь предположение, опыт говорит, что у матерей, которые с нетерпением ждут ребенка, любят его еще до рождения,

ребенок рождается более здоровым, и это является залогом его дальнейшего успешного развития. Будущая мать обычно еще до рождения ребенка живет с ним общими интересами, разговаривает с ним, всячески оберегает его. Она понимает, что любое нарушение ее здоровья может отразиться на младенце. Имеет место как бы сопереживание будущей мамы и плода. После рождения ребенка эта эмоциональная связь крепнет и развивается.

Любопытные наблюдения проведены над павианами. Замечено, что самки, живущие в центре группы, вынашивают и воспитывают детенышей в комфорте и безопасности. Эти детеныши как бы впитывают с молоком матери уверенность в себе. Самки, живущие на краю группы, которые в любое время могут стать жертвой врагов, передают своим детям робость и неуверенность. Это подтверждает наличие эмоциональной связи матери и детеныша.

На формирование и развитие плода, особенно в первые месяцы беременности, отрицательно влияют употребление спиртных напитков и курение.

Основным требованием к рациону питания беременной является повышенное содержание в нем минеральных солей. В него включают молоко и молочные продукты, мясные и рыбные блюда, яйца, печень, растительное масло, обязательно овощные блюда, содержащие много витаминов и минеральных солей. Следует воздержаться от чрезмерного употребления продуктов с большим содержанием крахмала (картофель, хлебобулочные изделия). Перенасыщение организма беременной и плода крахмалом приводит к рождению ребенка с повышенной массой тела, рыхлого.

В зимне-весенний период в продуктах содержание витаминов недостаточно, поэтому беременным рекомендуется принимать специальный комплекс витаминов под названием «Гендевит» (ежедневно 3—4 драже).

Не следует, однако, думать, что беременная должна питаться как-то по особому и очень обильно. Это не так. Хотя энергетические затраты у беременных выше, но они ведут малоподвижный образ жизни. Обильное употребление пищи может вредно сказаться на развитии плода.

В рационе беременной ограничивают соленья, маринады, уксус, перец. Употребление пряностей увеличивает нагрузку на почки и печень беременной, которая и без того велика, и способствует образованию отеков.

В течение всей беременности категорически запрещаются спиртные напитки и курение. Если большинство женщин считают, что употреблять алкоголь в это время нельзя, то отношение к курению у них часто весьма терпимое. А ведь курение так же вредно для плода, как и алкоголь.

Следует предостеречь беременную от приема лекарств, не прописанных врачом. При беременности бывают быстрая утомляемость, головные боли, раздражительность. Многие женщины в этих случаях принимают «модные» лекарства, которые считаются

безвредными, например элениум, седуксен, триоксазин, снотворные. В небольших дозах взрослому эти препараты, действительно, вреда не приносят, но могут отрицательно сказаться на развитии плода.

С 5-го месяца беременности у плода уже функционируют мышцы, почки, пищеварительные органы, сердце. Сердечный ритм плода намного чаще, чем у новорожденного, а тем более у взрослого человека. Причиной этого является возбуждение плода в результате пониженного насыщения крови кислородом. Когда женщина занимается физическим трудом, кровоснабжение ее мышц усиливается, а значит, ухудшается питание плода — он начинает шевелиться, что увеличивает приток крови к плаценте. Таким образом, благодаря физическим упражнениям беременной улучшается кровоснабжение плода.

Физические упражнения укрепляют организм беременной, способствуют профилактике разрывов промежности в родах. Самым простым и эффективным методом физического воздействия на организм беременной является ходьба, которой следует уделять ежедневно не менее 2 ч.

Роль физических упражнений не ограничивается укреплением мышечно-связочного аппарата. Упражнения помогают женщине научиться расслаблять мышцы, что имеет важное значение для успешного течения родов.

Нередко беременных интересует вопрос, можно ли продолжать занятия спортом? Ведь сейчас многие молодые женщины занимаются в какой-либо спортивной секции. После установления беременности занятия спортом следует прекратить до родов. Вопрос о времени возобновления занятий решает врач.

Назвать точно дату родов иногда бывает затруднительно. Считается, что отклонение в ту или иную сторону до 2 нед — явление нормальное. Примерную дату родов определяют, отсчитывая от вероятного дня оплодотворения 3 мес назад. Если подсчет ведут от 1-го дня последней менструации, то отсчитывают 3 мес назад и прибавляют 7 дней. Это и будет вероятная дата родов.

Признаками начинающихся родов прежде всего являются родовые схватки (сокращение матки). Они напоминают боль при менструации, но возникают через регулярные промежутки времени, примерно через 15—20 мин, с каждым разом усиливаясь. Если из влагалища выделяется слизь с кровью, значит началось раскрытие родовых путей. В таком случае женщину необходимо срочно доставить в родильный дом.

Будущих родителей обычно волнует вопрос, кто родится — мальчик или девочка? Современная наука в состоянии дать ответ на этот вопрос. Подобное прогнозирование пола ребенка проводится с целью предупреждения передачи по наследству некоторых болезней, например гемофилии.

Несомненно важен с психологической и моральной точек зрения вопрос, могут ли больные супруги иметь детей? Очевидно, в каждом случае его следует решать индивидуально. Существует не-

мало болезней, которые являются наследственными и передаются детям. Врачи заранее могут сказать, передается та или иная болезнь по наследству. Поэтому, если муж или жена сомневаются, будет ли их ребенок здоров, не передается ли ему заболевание, которым страдают они сами или их ближайшие родственники, следует обратиться за консультацией к врачу.

И вот, наконец, в семье произошло важное событие, самое важное после свадьбы — родился ребенок. Сразу появилось немало забот и проблем, решать которые приходится ежедневно каждому отцу и каждой матери. Сколько радостных и тревожных минут придется пережить родителям, пока их сын или дочь не станут взрослыми!

Как одевать, купать, кормить ребенка, ухаживать за ним, знают все родители, но о том, что нравственное (в том числе и половое) воспитание должно начинаться с первых лет жизни ребенка, знают далеко не все. Половое воспитание предусматривает постепенное познание основ взаимоотношений мужчины и женщины в целом. Это понятие значительно шире, чем ответ на вопрос: «Откуда берутся дети?».

Половое воспитание начинается уже тогда, когда ребенок наблюдает за взаимоотношениями отца и матери. Поведение их может стать решающим для всего воспитания. Было бы ошибкой считать, что воспитание происходит лишь тогда, когда отец или мать поучают ребенка и дают ему указания. Все поведение родителей воздействует на ребенка. Он очень внимательно наблюдает за тем, как родители разговаривают с кем-либо, как реагируют на поведение и поступки других, особенно как они ведут себя друг с другом. Даже самые тонкие нюансы и оттенки голоса, поведения, даже выражения лица сразу же улавливаются детьми.

Уважение к родителям не приходит само, оно воспитывается постепенно, в течение длительного времени. Добиться уважения детей родители могут разными способами. Например, отец или мать за провинность наказывают сына или дочь. Ребенок будет бояться наказания, слушаться родителей беспрекословно. Но это будет ложный авторитет — «авторитет подавления». Различают также «авторитет доброты» и «авторитет подкупа», когда ребенка непомерно захваливают или когда он за хорошую отметку, за послушание получает подарок, «авторитет панибратства», когда родители считают сына или дочь равными себе, советуются с ними по вопросам, в которых дети ничего не смыслят. Особенно отрицательно действует на психику ребенка создание таких ложных авторитетов, как «авторитет чванства» — презрительное, высокомерное отношение к другим людям со стороны родителей, что становится примером для подражания ребенка, «авторитет педантизма и резонерства», когда родители опекают каждый шаг ребенка, читают ему длинные нравоучения. Мелкая опека со стороны родителей, отсутствие инициативы в подростковом и юношеском возрасте порождают безвольного человека.

Половое воспитание в семье — это часть нравственного воспи-

тания. Не следует считать его недоступным для родителей. Знание физиологии и психологии ребенка в большинстве случаев бывает достаточно, чтобы родители правильно осуществляли половое воспитание в семье. Важно одно — не отрывать полового воспитания от воспитания гражданина.

В семье растет ребенок. Примерно в возрасте трех лет он задает вопрос: «Откуда берутся дети?», который нередко подвергает родителей в смущение, они не знают, что ответить, им начинает казаться, что ребенок их «чересчур быстро развивается и хочет знать то, что ему еще знать рано». Попытка избежать ответа на вопрос ребенка не достигает цели — он все равно будет искать его. Однако излишняя откровенность может стать столь же вредной, как и замалчивание.

Любые задаваемые детьми вопросы, даже самые щекотливые, не содержат в своей основе полового интереса. Как сказано выше, половой инстинкт и либидо начинают появляться не ранее чем в 11—12 лет. Задают же дети вопросы из любопытства. Точно так же они спрашивают, почему летает самолет или лает собака, на что получают точные и недвусмысленные ответы. На вопросы же, касающиеся взаимоотношения полов, они нередко слышат: «Это тебе еще рано знать». Такой ответ лишь усилит любопытство и зафиксировать внимание ребенка на этом вопросе.

Более старшие дети все равно узнают то, что их интересует, от своих сверстников и, конечно, в извращенном виде. Дать конкретный совет, в каком возрасте и как следует отвечать на подобные вопросы ребенка — задача не из легких. Все зависит от культуры, знаний, такта родителей, от того, чем интересуется ребенок и в какой форме задан вопрос. Нередко этот вопрос возникает тогда, когда в семье появляется сестра или брат. Ребенок может просто заинтересоваться, откуда он взялся. Ответить, что «детей принес аист» или что-нибудь в этом роде, неправильно. Маленькие дети всегда верят тому, что они слышат, у них очень яркое воображение. Поверив матери или отцу, а через некоторое время убедившись, что его обманули, ребенок может потерять уважение к родителям, что подорвет их авторитет. Ребенку вообще лучше не говорить неправды.

Разумнее всего ответить примерно так: «Ребенок бывает сначала очень-очень маленьким. Растет он в мамином теле очень долго. Когда он вырастет и ему становится тесно, его отделиют от мамы. Так как это больно, приходится лечь в больницу». Ребенок будет удовлетворен таким ответом и проникнется любовью к сестре или брату. Другой ответ может не достигнуть цели, ибо ребенок, конечно, слышал разговоры взрослых о том, что мать собирается в больницу и что в семье скоро появится ребенок.

Правильное поведение родителей, умение не уклоняться от ответов на сложные и «трудные» вопросы, сохранять спокойствие и самообладание, имеет большое значение в воспитании детей.

...Оценилась собака. Ребенок бежит к отцу или матери с вопросом, откуда взялись щенки. Нужно прямо сказать: они вышли из

живота собаки. В то же время не следует быть излишне откровенным. На некоторые вопросы лучше совсем не отвечать, но не заявляя при этом: «Тебе это знать рано» или «Отстань». Нужно попытаться отвлечь ребенка, воспользовавшись тем, что внимание ребенка легко переключается с одного предмета на другой.

Дети часто не обращают внимания на различия полов: в детском саду вместе играют мальчики и девочки, они вместе купаются голышом. Все это воспринимается ими как естественное. Родители могут сами разбудить любопытство ребенка. Мать спрашивает дочь, вернувшуюся из детского сада: «Чем вы сегодня занимались?». Дочь отвечает, что купались под душем. «И мальчики вместе с вами?». Разговор прошел как будто незамеченным, но девочка зафиксировала в своем сознании интерес матери к тому, были ли вместе с ними мальчики. И в следующий раз во время купания она уже обратит на это внимание. Так мать невольно становится виновницей любопытства дочери к различию полов.

Родители должны воспитывать у детей уважение к лицам противоположного пола. Особенно важно мальчикам с самого раннего возраста внушить уважение к девочке, будущей матери.

Родителей нередко волнует, что ребенок, которому иногда нет еще и года, трогает свои половые органы. Как правило, это не имеет отношения к онанизму. Просто ребенок с интересом рассматривает их, точно так же как он рассматривает и другие части своего тела. И опять же, если интерес ребенка к другим частям тела не вызывает беспокойства у родителей, и они не одергивают его, то в этом случае родители нередко бьют ребенка по рукам. В результате привлекается внимание ребенка к половым органам как к чему-то нехорошему, запретному, чего следует стесняться.

Нездоровый и преждевременный интерес к половым вопросам может вызвать знакомство ребенка с половой жизнью взрослых. Ребенок ни в коем случае не должен видеть интимных ласк взрослых. Он может быть свидетелем лишь дружеского и любовного отношения отца и матери друг к другу.

Нельзя применять к детям телесные наказания, бить их по ягодицам. Об этом можно прочесть в «Исповеди» Ж.-Ж. Руссо. Великий писатель на склоне лет, описывая свои отроческие годы, писал, что он сознательно шел на наказание розгами, чтобы испытать сексуальное возбуждение. Такие случаи хорошо известны врачам.

Удовлетворять свои естественные надобности мальчики и девочки должны отдельно. Если во время игр или купания дети обычно не реагируют на различие полов, то при мочеиспускании они обращают внимание на половые органы, и это может вызвать у детей нездоровый интерес.

В более старшем возрасте возникают другие проблемы. Несомненно, что мальчиков и девочек следует подготовить к тем изменениям, которые произойдут в их организме. Девочка должна знать, что у нее начнутся менструации, увеличатся молочные



железы, появится оволосение на теле. Мальчику следует объяснить, что ночные выделения семенной жидкости (поллюции) представляют собой нормальное явление для здоровых юношей. Изменения в организме, происходящие в период полового созревания, не должны вызывать у юношей и девушек недоумения или страха. Лучше, если с девушкой побеседует мать, а с юношей — отец, но это не обязательно. Иногда с сыном может поговорить мать, а с дочерью — отец. Все зависит от взаимоотношений в семье и открытости между детьми и родителями.

В подобных беседах следует подчеркнуть, что процесс возбуждения длится много лет, что прежде чем девушка или юноша станут взрослыми, пройдет 5—7 лет, а то и больше. Объяснять физиологию полового акта, структуру интимных отношений между мужчиной и женщиной в этот период излишне. Подросток — уже не несмышленый ребенок, и примитивным объяснением отделаться не удастся. Пусть он узнает об этом в школе на уроках биологии, литературы, из книг, подходящих для этого возраста.

Именно в это время следует ознакомить подростков с основами половой гигиены. Соблюдение правил гигиены, начатое в подростковом возрасте, не только поможет избежать возможных осложнений, но и будет иметь значение для всей дальнейшей жизни. Девушка, привыкшая к чистоте, вряд ли вступит в легкомысленную половую связь, так же как и юноша, соблюдающий гигиену. Таким образом, соблюдение гигиены половых органов имеет и нравственное значение.

На протяжении всего детства и переходного периода следует воспитывать у мальчиков уважение к девочкам, заботливость по отношению к ним. Родителям полезно время от времени высказывать вслух мысли, что сила дана мужчине не для того, чтобы обижать слабых, а наоборот, чтобы защищать их. В психотерапии используется метод, называемый косвенной психотерапией. Смысл ее заключается в том, что на человека воздействуют слова, обращенные к третьему лицу. Обычно человек очень внимательно слушает такие разговоры, и они иногда больше воздействуют на психику, чем прямое обращение. Этим методом полезно пользоваться родителям при воспитании юношей и девушек.

Психика подросткового возраста очень ранима. Достаточно однажды посмеяться над чувствами юноши или девушки, как они «уйдут в себя» или дадут негативную реакцию при последующих попытках к откровенности. Подросток должен думать о взаимоотношениях полов как о нормальном, красивом, естественном. В период юношеской гиперсексуальности подростки не должны рассматривать пошлые фотографии, смотреть кинофильмы, в которых чересчур откровенно показаны интимные отношения между мужчиной и женщиной. В то же время следует помнить, что вред подобных «рискованных» сцен зависит не от того, что показывают, а от того, как они воспринимаются. А восприятие того или иного действия зависит прежде всего от воспитания.

Некоторые родители запрещают подросткам читать книги

Г. Мопассана, А. Куприна, О. Бальзака и других писателей, в которых описываются любовные переживания или действия героев. Это нецелесообразно; запрет не достигает цели, так как юноша или девушка всегда найдут возможность познакомиться с этой литературой. При отсутствии такого запрета подросток, как правило, не фиксирует внимания на интимной стороне отношений героев книг.

Мы много говорим о необходимости воспитания у юноши уважения к лицам женского пола. Это правильно. Но не следует забывать и о воспитании у девушек чувства собственного достоинства. Умение сдерживать себя, держать, когда надо, на расстоянии юношу, сохраняя чисто товарищеские отношения — залог того, что девушка, став взрослой, сможет отличить настоящее чувство, настоящую любовь от кратковременной страсти.

Серьезное внимание должно быть обращено на физическое воспитание ребенка. Благоприятное влияние физических упражнений на мышечную систему, головной мозг, совершенствование нервной системы и ее деятельность несомненно.

Для полноценной деятельности организма, особенно мозга, необходимо, чтобы в него своевременно поступали сигналы от различных органов — раздражители, которые не только улучшают деятельность врожденных механизмов мозга, но и способствуют развитию различных функций, например речи. При недостаточном воздействии на нервную систему может наблюдаться запаздывание формирования двигательных навыков.

Совершенствование организма осуществляется на основе врожденных рефлексов. Вскоре после рождения ребенка в коре большого мозга начинают функционировать двигательные центры, деятельность которых очень быстро усложняется. Важная роль в этот период развития принадлежит имитационному рефлексу, смысл которого заключается в том, что ребенок очень быстро улавливает характер движений и копирует их. Даже такое, казалось бы, простое физическое действие, как ходьба, в сущности является условным рефлексом, возникшим в период воспитания на основе врожденного рефлекса.

Двигательная активность, физические упражнения не только укрепляют опорно-двигательный аппарат, но и ускоряют психическое развитие ребенка. Из этого следует, что родители с первых месяцев жизни ребенка должны помогать ему в налаживании деятельности всех систем, столь важных для здоровья в целом.

Физические упражнения в первые месяцы после рождения ребенка должны быть пассивными, и лишь позднее он сам начинает участвовать в движениях. Обычно проводят гимнастику, массаж, а также закаливание грудного ребенка. С первых месяцев полезно оставлять ребенка в кроватке на 5—10 мин голым при температуре окружающего воздуха 22—23°C. Это один из способов закаливания грудного ребенка. Не следует, однако, забывать при этом, что грудной ребенок быстро переохлаждается.

Все гимнастические упражнения можно условно разделить на пассивные, условнорефлекторные и активные. К пассивным относятся принудительное сгибание и разгибание рук и ног ребенка, повороты его со спины на живот и обратно. Условнорефлекторные упражнения основаны на врожденных рефлексах. Малыша кладут на живот на ладонях обеих рук — он самостоятельно поднимает верхнюю часть туловища и голову. Похлопыванием ребенка по щекам вызывают улыбку уже в 1½—2 мес, хотя другим способом, даже ласками, достигнуть этого невозможно. Когда ребенок подрастет и сможет держать руками игрушки, он уже сам тянется к различным предметам, затем начинает ползать на животе, садиться, держась за палочку.

Иногда у родителей возникает вопрос, для чего нужны специальные гимнастические упражнения, если ребенок сам активно бегает, ползает, играет. Эти упражнения не только способствуют правильному развитию различных систем организма, но и делают ребенка сильным, ловким, что важно для его общего воспитания. Физическое воспитание неразрывно связано с воспитанием в целом.

Обычно параллельно с гимнастическими упражнениями делают массаж. Значение его для детей грудного возраста трудно переоценить. Приемы массажа несложны и в то же время способствуют быстрому росту и развитию ребенка. Массаж действует успокаивающе на возбужденных детей, а это важно для глубокого сна, тем более что иногда дети после игр засыпают с большим трудом.

Все приемы массажа должны проводиться нежно, легко, во многих случаях не всей ладонью, а одним или несколькими пальцами. Вазелином или присыпками при этом пользоваться нежелательно. Руки и ноги малыша должны быть в полусогнутом состоянии. Массируя живот, не рекомендуется затрагивать область печени (правое подреберье).

При массаже следует соблюдать общее правило: он проводится от кистей к плечам и от стопы к паху. При массаже ребенка применяются четыре основных приема — поглаживание, растирание, разминание и вибрацию.

Легкое поглаживание действует на ребенка успокаивающе, а более сильное (конечно, учитывая, что кожа ребенка очень нежная) усиливает обычные процессы в подкожной клетчатке и увеличивает потребность организма в кислороде. Особенно важен этот вид массажа для детей со слабыми мышцами. Техника его такова: ладонь или несколько пальцев одной руки нежно скользят по коже, чуть надавливая на нее, другая рука поддерживает тело малыша. Спину можно массировать тыльной поверхностью обеих кистей одновременно.

Разминание сильнее воздействует на мышцы и поэтому усиливает кровоснабжение массируемого участка. Особенно важен этот прием при рахите. Техника разминания наиболее сложна из всех приемов массажа, но ее может освоить любой отец или мать за несколько раз. Двумя пальцами захватывают кожу с

мышцами так, чтобы они оказались между пальцами, и разминают их, попеременно сгибая и разгибая пальцы. Делают это легко, спокойно, почти без применения силы.

Растирание занимает как бы среднее положение между поглаживанием и разминанием. Растирать ребенка лучше всего ладонью; сила приема строго контролируется родителями. Для грудных детей особенно ценно «кольцевое» растирание голеней. Делается оно так: ребенка кладут на спину, захватывают одной рукой его стопу, а другой обхватывают голень в области голеностопного сустава и растирают заднюю поверхность голени в направлении колена. Растирают и стопы ребенка. Для этого малыша кладут на спину, обхватывают ногу одной рукой, а большим пальцем другой руки растирают стопу.

Вибрацию применяют реже, чем при первых приемах, так как она действует на организм ребенка наиболее сильно. Вибрацию целесообразно делать при чрезмерной упитанности малыша. Не допускается проведение вибрации живота и области почек. При вибрации передают телу ребенка колебательные движения руки взрослого. Выполняется вибрация одним или несколькими пальцами. Полезнее всего для грудных детей вибрация стоп и спины. При вибрации стоп ребенка кладут на спину, одной рукой поддерживают ногу, а тыльной стороной двух пальцев другой руки (второго и третьего) легонько ударяют по стопе. При выполнении вибрации спины малыша кладут на живот, а тыльной поверхностью обеих рук попеременно легонько ударяют по спине.

Физическая культура должна проходить через всю жизнь человека. Это очень важно для здоровья. Уже в возрасте 6—7 лет ребенок может заниматься такими видами спорта, как фигурное катание, спортивная гимнастика, плавание, художественная гимнастика. Малыша можно научить плавать даже раньше, чем он научится ходить.

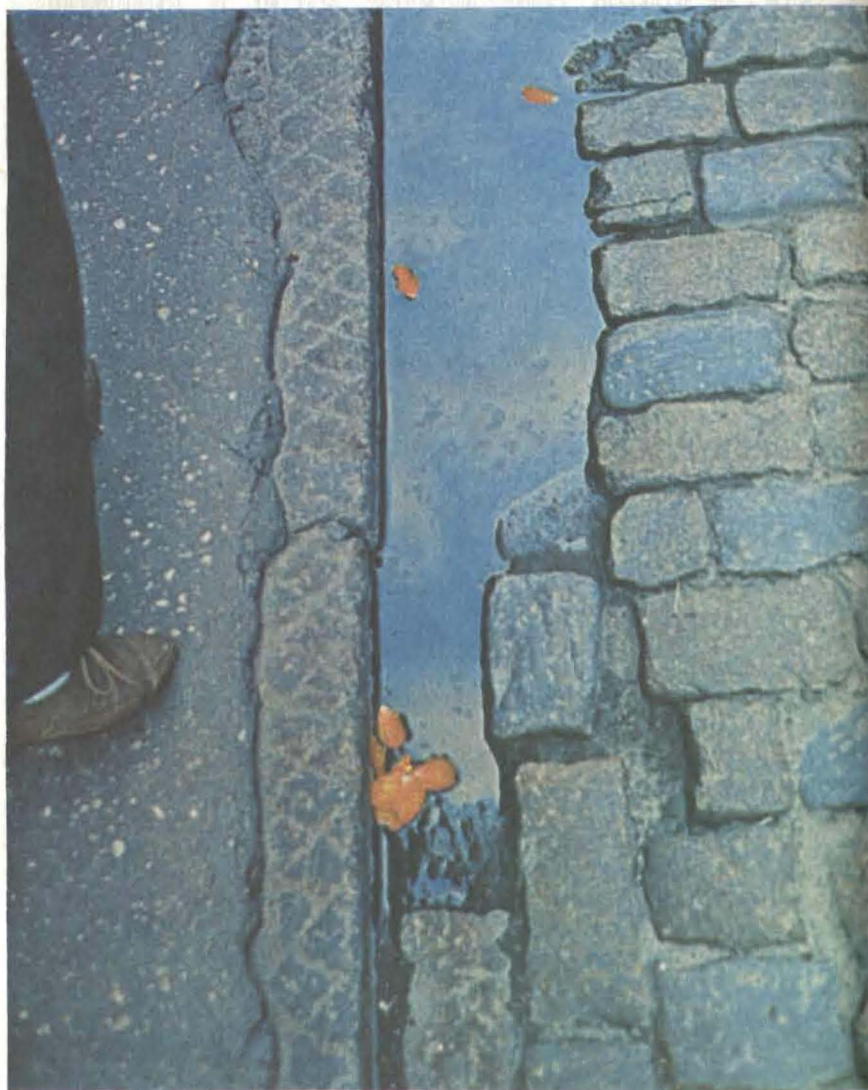
Организм ребенка приспосабливается к различным условиям, подчас показывая удивительную выносливость. Даже новорожденные могут переносить резкие перепады температуры (конечно, кратковременные).

Известно, что организм человека обладает огромным запасом прочности («принцип функциональной избыточности»). Однако этот механизм включается лишь при определенных условиях. В противном случае действует закон «свертывания функций за ненадобностью».

Все родители желают, чтобы дети их выросли нравственно чистыми и физически здоровыми. Однако не все помнят, что именно в раннем возрасте закладываются те основы, которые в будущем составят структуру человеческой личности. Молодым супругам, еще не имеющим опыта воспитания ребенка, следует обратить особое внимание на его воспитание именно в первые месяцы и годы жизни. Общение с родителями — это первое общение человека с окружающим его миром, и от него во многом зависит, каким вырастет человек.



## Разбитые надежды



Первенец чаще всего рождается через год — два после свадьбы. Но бывает, что, несмотря на то что супруги не предохраняются от беременности и очень хотят иметь ребенка, зачатия не происходит. Зависит это от многих причин.

Многие тысячелетия виновницей отсутствия детей в семье считали женщину. Именно она являлась объектом упреков и обвинений. В средние века женщину в таких случаях часто отправляли в монастырь. Мнение, что в бесплодии всегда виновата женщина, было настолько распространено, что и сами женщины верили в это. Незнание и невежество и здесь сыграли свою зловещую роль. Немало тяжелых минут переживали женщины, которые не беременели: их обвиняли в том, что в семье нет детей, мужчина же был вне подозрений.

Еще с глубокой древности бесплодие считалось большим несчастьем семьи. На заре человечества в брачных контактах люди пытались избежать бездетного брака. Около 1500 г до н. э. в Месопотамии был составлен контракт, в котором говорилось: «Если у жены будут дети, муж не имеет права брать вторую жену. Если же у нее детей не будет, она сама выберет мужу рабыню, а детей, рожденных от этого союза, воспитает как своих собственных». Немало жизненных трагедий, разводов, искалеченных судеб явилось следствием отсутствия в семье детей.

Обычно в бесплодном браке и сейчас винят женщину. Так считают многие мужья и отказываются от обследования, когда врач предлагает определить, не они ли виноваты в том, что брак бесплоден.

Существует ошибочное мнение, что наличие эрекции — обязательное условие для зачатия и что мужчина, страдающий половой слабостью, не может иметь детей. Это не так. Для того чтобы наступило зачатие, необходима полноценная семенная жидкость, а это не связано с половой потенцией. В том, что брак бесплоден, в одинаковой степени могут быть повинны как муж, так и жена.

Брак считается бесплодным, если супруги прожили вместе не менее двух лет и, несмотря на то что они не применяют противозачаточных средств, беременность не наступает. Брак будет бездетным и тогда, когда беременность наступает, но оканчивается самопроизвольным абортom или ребенок рождается мертвым.



В большинстве случаев бесплодного брака можно избежать при соблюдении общегигиенических правил.

Узнать, является ли мужчина полноценным в смысле зачатия, несложно. Ведь если семяизвержение происходит во влагалище и семенная жидкость полноценна, то причины бесплодия следует искать в другом. Считается, что в каждом третьем случае бесплодия виноват мужчина. Причиной этого может быть недостаточное число сперматозоидов, плохая их подвижность, неполноценность сперматозоидов и др. Неполноценная сперма чаще бывает у лиц, перенесших ранее воспалительные процессы яичек и их придатков, предстательной железы, а также при гормональной недостаточности, хронической интоксикации, непроходимости семявыносящих протоков. Нередко к бесплодию приводит нелеченная или плохо леченная гонорея. Воспалительные процессы при этом заболевании приводят к изменению состава семенной жидкости, уменьшению выработки сперматозоидов и бесплодию.

В течение длительного времени считалось, что для наступления беременности в 1 мл семенной жидкости должно содержаться 70—80 млн. сперматозоидов. В последнее время доказано, что и при содержании сперматозоидов даже менее 20 млн. зачатие возможно. Нижней границей нормы считается содержание 10—20 млн. сперматозоидов в 1 мл спермы. Весьма важна подвижность сперматозоидов. В полноценной сперме 60% сперматозоидов должны иметь хорошую и отличную подвижность. Для оценки полноценности спермы имеют значение и другие показатели: общий объем эякулята, общее число сперматозоидов, их внешний вид и др.

У здорового мужчины через 3—4 дня после семяизвержения состав спермы полностью восстанавливается. Напоминаем, что при наличии расстройств со стороны половой сферы семенная жидкость может быть полноценной и при достаточной половой потенции сперма иногда бесплодна.

Лечение мужского бесплодия бывает успешным, кроме случаев выраженной олигоспермии (менее 5 млн. сперматозоидов в 1 мл).

Если оказалось, что семенная жидкость мужчины неполноценна, то прежде всего следует полностью исключить употребление спиртных напитков, не курить. Запрещается без совета с врачом принимать какие-либо лекарства. Обратить внимание на пищевой режим: пища должна быть полноценной, содержать достаточно количество белков, витаминов, минеральных солей, растительного масла, овощей, фруктов. Запрещается употребление острых приправ, блюд, копченостей.

Необходим физически активный образ жизни: занятия легкими видами спорта, физкультурой, туризмом, плаванием без перегревания и переохлаждения. По возможности следует устранить из жизни неблагоприятные психогенные факторы.

Следует соблюдать режим половой жизни: при частых половых актах в семенной жидкости содержится мало сперматозоидов, при редких — сперматозоиды стареют, и уменьшается вероятность оплодотворения. Оптимально воздержание перед половым актом

4—5 дней. Не следует забывать, что зачатие возможно только в период овуляции. Повышается возможность зачатия и при половом сношении во время коитуса «мужчина сзади» — при этом семяизвержение происходит непосредственно у шейки матки. После эякуляции женщина должна лежать с приподнятым тазом на спине 30—40 мин.

Причиной мужского бесплодия могут быть аномалии половых органов. Это прежде всего односторонний или двусторонний крипторхизм, т. е. неопущение яичек в мошонку (они остаются в брюшной полости). Если до 9-летнего возраста не принять меры по устранению крипторхизма, то время может быть упущено — яички, находясь в брюшной полости, теряют свою продуктивную функцию.

Из болезней особое значение имеет эпидемический паротит (свинка у мальчиков и юношей), после которого может быть осложнение, ведущее к неполноценности спермы и снижению половых возможностей. Профилактика осложнений паротита — это особая забота врачей и родителей.

Бесплодие часто зависит от женщины. В каких же случаях женщина не способна стать матерью?

*Женщина 22 лет, замужем 3 года, обратилась по поводу бесплодия. Обследование мужа показало, что он вполне здоров. Из анамнеза известно, что в возрасте 18 лет женщине был сделан аборт подружкой — медицинской сестрой — в домашних условиях. С кровотечением она была доставлена в гинекологическое отделение больницы. После выписки из больницы она почти забыла об этом неприятном происшествии. Вышла замуж, очень хочет иметь ребенка, но беременность не наступает.*

Обследование молодой женщины показало, что у нее имеется воспалительный процесс в маточных трубах, который и препятствует наступлению беременности. Трудно сказать, удастся ли ликвидировать его, чтобы сохранить функцию труб. Так, приняв бездумное решение, сделав криминальный аборт, женщина причинила себе труднопоправимый вред.

На влиянии аборта на женский организм следует остановиться особо. Слишком уж часто, а иногда и не задумываясь, идут многие женщины на эту далеко не безразличную для организма операцию.

Различают искусственный и самопроизвольный аборт. Операция, при которой расширяют шейку матки, а затем удаляют плод из ее полости, называется искусственным абортом. Подобная операция осуществляется по желанию женщины, если срок беременности не превышает 12 нед и состояние здоровья позволяет произвести аборт. Ограничение срока связано с тем, что после 12 нед соединение плодного яйца с маткой становится настолько тесным, что возникает реальная опасность нарушить целостность матки. Искусственный аборт производится в медицинском учреждении после предварительного обследования женщины.

Самопроизвольный аборт возникает без вмешательства извне или самой женщины. Такие аборты встречаются редко, происходят они чаще после травм, тяжелых заболеваний с высокой темпера-

турой тела, при психических травмах, гормональных нарушениях и др.

Иногда аборт производят по медицинским показаниям, чаще всего при наличии у беременной какой-либо тяжелой болезни. Если аборт производится вне больничных условий, его оценивают как незаконный, криминальный.

Любой аборт, даже сделанный в медицинском учреждении, может вызвать нежелательные изменения в организме, прежде всего воспалительные процессы, иногда протекающие без всяких симптомов. Ведь при беременности организм женщины готовится к родам, происходит перестройка его деятельности. Прерывание этого физиологического процесса не может не сказаться на функционировании организма в целом.

Обычно после аборта женщина чувствует себя вполне удовлетворительно. Однако многие женщины отмечают, что у них ухудшается настроение, появляется депрессия, апатия, снижается работоспособность. Постепенно эти симптомы исчезают, и женщина считает себя совершенно здоровой. Однако это не всегда так.

Во время аборта полость матки выскабливают специальным инструментом, что может привести к дистрофическому изменению стенки матки и воспалительному процессу в маточных трубах. При наличии воспалительного процесса в трубах нарушается их сократительная способность, возникают спайки, препятствующие движению яйцеклетки и уменьшающие вероятность ее встречи со сперматозоидом. При малейшем подозрении на воспалительный процесс во внутренних половых органах женщина должна срочно пройти полноценное лечение.

Если искусственное прерывание беременности в условиях медицинского учреждения чревато столь серьезными осложнениями, то нетрудно себе представить, как опасен криминальный аборт. Осуществление этой операции требует высокой квалификации врача, полной стерильности. В домашних условиях добиться этого невозможно.

И уж совсем недопустимо, чтобы за производство аборта брались неспециалисты, «опытные бабки». Почти всегда подобные вмешательства заканчиваются госпитализацией, и часто стоит вопрос уже не только о прерывании беременности, но и о спасении жизни.

Наиболее частой причиной бесплодия женщины бывают воспалительные заболевания половых органов, чаще всего маточных труб, сопровождающиеся образованием спаек, сужений, изгибов и перегибов. По маточным трубам яйцеклетка движется в сторону матки, поэтому при нарушении их проходимости встреча яйцеклетки со сперматозоидом произойти не может. Определяют проходимость маточных труб с помощью специального рентгенологического исследования.

Отчего происходит воспаление труб? Его могут вызвать различные бактерии, которые проникают в трубы через шейку и полость матки. Даже неболезнетворные бактерии, которые всегда

имеются во влагалище, при неблагоприятных условиях (охлаждение, внутриматочное вмешательство при аборте) могут вызвать воспаление яичников или маточных труб. Самостоятельно прекращать лечение при любом воспалительном процессе не следует, даже если женщину уже ничто не беспокоит, так как процесс может продолжаться. Только врач решает вопрос о прекращении лечения.

Серьезными осложнениями чревата такая венерическая болезнь, как гонорея. Начавшись с мочеиспускательного канала и шейки матки, воспаление при гонорее может захватить все вышележащие внутренние половые органы. В яичниках и трубах образуются гнойнички, слизистые оболочки склеиваются, нарушается проходимость труб. Лечение гонореи необходимо проводить под наблюдением врача.

У женщин во влагалище могут находиться трихомонады — одноклеточные простейшие. Они вызывают легкий воспалительный процесс и особого беспокойства не причиняют, поэтому многие женщины в таких случаях не лечатся. Однако и трихомонады могут вызвать воспаление маточных труб.

Аппендицит, столь, казалось бы, распространенное заболевание, и уж никак не связанное с половой сферой, может вызывать воспаление в малом тазу и трубах, что тоже может привести к бесплодию.

Воспаление миндалин (тонзиллит) отрицательно влияет на формирование и функцию женских половых органов — токсические продукты могут вести и к расстройствам менструального цикла.

Чтобы избежать воспаления яичников и маточных труб, необходимо соблюдать правила гигиены, не делать абортов, регулярно обследоваться у гинеколога и до полного выздоровления лечить любой воспалительный процесс.

Причиной женского бесплодия может быть неполноценная деятельность яичников, когда в них не вырабатывается яйцеклетка или не происходит ее созревание. При недостаточной функции яичников женщины имеют инфантильный вид, у них недоразвиты матка и оловые органы, менструации путаются, выделения при них скудны.

Лечение гормонами и другими препаратами, начатое в ранние сроки, часто дает хороший эффект.

Иногда встречаются состояния, которые можно охарактеризовать как «несходство» яйцеклетки и сперматозоида. Если нет других объяснений бесплодию, то можно думать об этом. Это «несходство» вызывается наличием антител в организме женщины и других веществ, нейтрализующих движение сперматозоидов. Вполне понятно, что при вступлении в новый брак как мужчина, так и женщина могут иметь детей.

Известны также случаи, когда женщина, совершенно здорова, но не беременеет, хотя нет несовместимости половых клеток. Эти случаи относятся к функциональному бесплодию. Сильные эмоции, волнения, тревога могут препятствовать зачатию. Даже перемена

места жительства с резкой сменой климата временно вызывает стерильность. Неблагоприятно на зачатие действуют неполноценное питание, употребление алкоголя, курение, ожирение, малоподвижный образ жизни. От функционального бесплодия вполне можно избавиться — достаточно сменить образ жизни или бросить вредные привычки.

Иногда бесплодие можно ликвидировать путем искусственного введения спермы мужа или донора в половые пути женщины. К этому прибегают при наличии у женщины различных дефектов в области малого таза и в половых органах, при вагинизме, когда половой член невозможно ввести во влагалище, при отсутствии у мужа эрекции или при быстром семяизвержении, когда сперма изливается наружу раньше, чем происходит введение полового члена во влагалище. Удовлетворительный результат дает искусственное введение спермы при олигоспермии, когда обычный коитус не приводит к зачатию.

Искусственное введение спермы донора применяется при бесплодной сперме мужа с обязательным условием, что ни муж, ни сама женщина не должны знать, кто донор.

Сам по себе процесс введения спермы донора в половые пути женщины является процедурой простой. Этот метод используется в ряде стран давно, но широкое практическое его применение сдерживается отсутствием четких законодательных актов.

При рождении ребенка могут возникнуть многие проблемы, которые заранее предусмотреть невозможно. Например, никто не может гарантировать, что ребенок будет иметь желаемые родителями цвет волос, глаз, черты характера. А если родится неполноценный ребенок? И это знать заранее нельзя. Согласие супругов на искусственное оплодотворение донором, даже зафиксированное нотариально, отказ от каких-либо претензий к медицинским работникам в случае конфликтов имеют неполную юридическую силу, ибо не закреплены официальным законодательством.

В связи с этим предпочтительнее искусственное оплодотворение спермой мужа. В этом случае снимаются многие этические и юридические стороны вопроса.

Несмотря на значительные успехи медицины в борьбе с бесплодием, естественное наступление беременности остается наиболее желаемым.

Велика роль психики для наступления беременности. Описано немало случаев, когда у здоровой женщины беременность не наступала, если она неосознанно ее боялась. После устранения всех тормозящих факторов зачатие наступало тут же.

Супруги, желающие иметь ребенка, должны соблюдать следующие правила: полноценно и разнообразно питаться; избавиться от вредных привычек (употребление алкоголя, курение); наладить правильное соотношение труда и отдыха; обязательно заниматься физической культурой, ибо гиподинамия отрицательно влияет на зачатие; половой акт совершать 1 раз в 3—4 дня. Немаловажное значение имеет положение женщины во время полового акта, ко-

торое зависит от направления влагалища и положения матки (здесь необходим совет врача).

Болезнь всегда легче предупредить, чем лечить. Это полностью относится и к борьбе с бесплодием. С самого рождения нужно следить за гигиеной девочки, не допуская проникновения инфекции в половые органы. При обнаружении каких-либо дефектов развития следует немедленно обратиться к врачу. В школьные годы девочка находится под наблюдением школьного врача. При отклонении в развитии должны быть своевременно приняты профилактические или лечебные меры. В более старшем возрасте необходимо ознакомить девушку с гигиеной половой жизни и способами предупреждения беременности, чтобы избежать возможного аборта.

Девушку, у которой к 15 годам не начались менструации, следует направить на обследование; это может быть признаком гормональных нарушений и инфантилизма. Особого внимания требуют девочки и девушки, перенесшие плеврит или туберкулез. Дело в том, что туберкулез половых органов может протекать скрыто, без выраженной клинической картины, а именно это заболевание ведет к бесплодию.

Отсутствие детей — это психическая травма для супругов, поэтому они должны сохранить по отношению друг к другу вежливость, такт и внимание. Не стоит прибегать к взаимным упрекам и превращать совместную жизнь в цепь непрерывных ссор. Ведь в большинстве случаев нельзя винить человека в том, что он бесплоден. Может ли, например, быть виновата жена, если еще девочкой она перенесла инфекционное заболевание, которое привело к воспалению маточных труб, или муж, перенесший случайную травму? Невозможность иметь детей — большое несчастье, и не следует дополнительно травмировать психику близкого человека. В таких случаях всегда есть выход — можно взять ребенка на воспитание. Сотни примеров показывают, что чужой ребенок, взятый на воспитание, становится таким же дорогим и близким, как свой, и приносит супругам радость и счастье материнства и отцовства.



## Предупреждение беременности



Итак, мы выяснили, что любое прерывание беременности отрицательно отражается на организме женщины, но бывают ситуации, когда с рождением ребенка приходится подождать. У молодоженов может не быть хороших жилищных условий или достаточных материальных возможностей. Иногда приходится большую часть года проводить в командировках, надо закончить учебу или отработать по договору. Бывает, что иметь ребенка не позволяет здоровье или надо подождать со следующим ребенком до тех пор, пока не подрастет первенец. Короче говоря, причин, из-за которых супруги намерены воздержаться от рождения ребенка, может быть немало.

Многие молодые супруги имеют весьма смутное представление о способах предупреждения беременности. Обычно они знают, что самое простое — избежать попадания семенной жидкости во влагалище, и прибегают к прерванному половому акту («в тряпочку»).

Прерванное половое сношение нельзя считать методом предупреждения беременности. Это противоестественный акт. Половое сношение — самый бурный физиологический разряд, во время которого весь организм, в том числе и нервная система, приходит в состояние сильнейшего возбуждения. Необходимость быть все время начеку, чтобы не пропустить наступления эякуляции, нарушает естественную, слаженную деятельность организма. Боязнь, что мужчина пропустит момент эякуляции, отравляет сознание женщины, не позволяет ей растормозиться, а это необходимо для наступления у нее разрядки. Длительное прибегание к прерванному половому сношению может привести к серьезным последствиям, особенно при этом страдают темпераментные люди, которым подобное искусственное нарушение естественного хода сближения дается с большим трудом. У мужчин прерванное половое сношение может вызвать ослабление эрекции или привести к быстрой эякуляции. У женщин иногда наступает аноргазмия, а вследствие застоя крови в малом тазу — воспалительные процессы.

Известно, что гормоны и другие компоненты, содержащиеся в семенной жидкости и всасывающиеся во время полового акта в половых органах женщины, нормализуют обмен веществ. При прерванном половом сношении этого не происходит.

После свадьбы молодым женщинам пользоваться противозачаточными средствами вообще не стоит, лучше рожать. Если по ка-

ким-либо причинам молодожены решили все же воздержаться от рождения ребенка, то в первое время целесообразно мужу воспользоваться презервативом, а через 2—3 мес решить вопрос о дальнейшем предохранении от беременности. Лучше всего применять физиологический метод предупреждения беременности. Применение внутриматочных средств у нерожавших женщин не рекомендуется.

Применение противозачаточных средств ликвидирует у многих женщин страх перед беременностью (если она нежелательна), что имеет немаловажное значение для достижения оргазма. Выбор противозачаточных средств зависит от состояния здоровья, особенностей строения половых органов, их расположения в малом тазу, условий жизни, труда, удобств для партнеров и других факторов.

К наиболее рациональным методам предупреждения беременности относится физиологический метод, основанный на том, что у женщины в течение менструального цикла бывают дни, наиболее благоприятные для зачатия, и дни, в которые зачатие происходит редко или вообще не наступает. Наиболее благоприятными днями для зачатия считаются дни, совпадающие с выходением яйцеклетки из яичников. В другое время зачатие происходит очень редко. Абсолютной гарантии, что беременность не наступит, этот метод дать не может, но очень многие супружеские пары успешно пользуются физиологическим методом предупреждения беременности.

Известно, что яйцеклетка может быть оплодотворена лишь в первые сутки после выхода ее из яичника, а сперматозоид сохраняет жизнеспособность во влагалище около трех суток. Поэтому нетрудно составить календарь тех дней, когда можно совершать сношения, будучи почти уверенным, что зачатие в эти дни не произойдет. Понятно, что этот метод предупреждения беременности можно использовать лишь при регулярных менструациях. Он неприемлем также при коротком (менее 20 дней) менструальном цикле. Определяют, какие дни являются наиболее «опасными» и какие «безопасными», таким способом: из длительности менструального цикла вычитают 18 — это первый день наиболее «опасного» периода, и 11 — это последний его день. Например, у женщины длительность регулярного менструального цикла составляет 30 дней, значит весь «опасный период» составляет дни с 12-го по 19-й после первого дня последней менструации.

Можно пользоваться физиологическим методом и при разной длительности менструальных циклов в году, однако при этом «безопасный период» укорачивается. При этом из длительности наиболее короткого цикла вычитают 18, а из длительности наиболее длинного — 11. Например, у женщины самый короткий цикл в течение года длился 24 дня, а самый длинный — 30 дней, значит, «опасным периодом» будут дни с 6-го по 19-й от начала менструации.

С целью определения неблагоприятных для зачатия периодов

и дней возможного зачатия можно воспользоваться таблицей, предложенной Е. Г. Васильевой.

Как пользоваться этой таблицей? Например, продолжительность менструального цикла 28 дней. Допустим, что она началась 10-го мая, тогда первым неблагоприятным для зачатия периодом будут дни с 10-го по 18-е мая (9 дней). Последующие 8 дней (с 19-го по 26-е мая) наиболее опасны в смысле зачатия. Значит, в эти дни следует воздерживаться от сношений или прибегать к другим способам предупреждения беременности. С 27-го мая — второй неблагоприятный для зачатия период продолжительностью 11 дней.

Таблица для определения дней, неблагоприятных для зачатия, и дней возможного зачатия

Продолжительность менструального цикла, дни	Длительность неблагоприятного для зачатия периода до овуляции	Число дней возможного зачатия	Длительность неблагоприятного для зачатия периода после овуляции
21	2	8	11
22	3	8	11
23	4	8	11
24	5	8	11
25	6	8	11
26	7	8	11
27	8	8	11
28	9	8	11
29	10	8	11
30	11	8	11
31	12	8	11
32	13	8	11

Люди применяют противозачаточные средства с глубокой древности. Они были известны древним египтянам и евреям. «Отец медицины» Гиппократ рекомендовал использовать с этой целью различные микстуры, но доступны они были лишь знати, а простой люд применял самые примитивные, подчас жестокие методы.

В настоящее время выбор противозачаточных средств широк. Для предохранения от беременности используют гормональные препараты в виде противозачаточных пилюль, противозачаточной сыворотки и др.

Из противозачаточных средств, принимаемых внутрь, наиболее известны бисекурин и нон-овлон. Применяют их обычно по 1 таблетке с 5-го по 25-й день менструального цикла, затем перерыв на неделю и вновь начинают прием препарата. Через полгода рекомендуется сделать перерыв на 2—3 мес, в течение которого нуж-



но пользоваться другими методами предупреждения беременности. Применяют их по назначению врача.

Препараты такого типа задерживают созревание яйцеклетки и наступление овуляции. Происходят при этом и другие изменения в женских половых органах, безвредные для организма. Миллионы женщин во всем мире пользуются этим методом предупреждения беременности. Эффективность его очень высока. Недостаток данного метода состоит в том, что нельзя забывать о регулярном приеме пилюль — за житейскими заботами женщина иногда забывает вовремя приобрести препарат или вовремя принять его.

Кроме того, существуют противопоказания для приема этих препаратов. Их нельзя принимать девушкам до 16 лет, беременным, в период кормления ребенка грудью. При некоторых болезнях также применять этот метод контрацепции нельзя. Вообще перед приемом противозачаточных препаратов целесообразно посоветоваться с врачом.

Весьма широкое применение за последние годы получили внутриматочные противозачаточные средства (ВМС). Идея эта далеко не нова. Еще Гиппократ упоминает о подобном методе предупреждения беременности. Но применение подобных устройств в прежние годы сдерживалось отсутствием подходящих материалов. В настоящее время успехи химии позволили синтезировать инертные материалы, и данный метод широко распространился. Он выгодно отличается от других методов: не нужно постоянно принимать пилюли или совершать манипуляции до или после полового акта.

Однажды введенное противозачаточное внутриматочное устройство остается в полости матки несколько лет.

Противозачаточное внутриматочное устройство имеет толщину 1—2 мм. Перед введением оно вытягивается в прямую нить. После того как специальным проводником устройство введено в полость матки, оно принимает первоначальную форму спирали или петли. ВМС вводится в первые дни после окончания менструации, процедура эта осуществляется только квалифицированным врачом. В первые дни после его введения возможны неприятные ощущения внизу живота, которые вскоре проходят. В первые дни запрещаются тяжелые физические работы.

Механизм действия ВМС основан на резком ускорении продвижения яйцеклетки по трубам, в результате чего она не успевает созреть. Считают также, что применение этого средства мешает внедрению яйцеклетки в стенку матки.

Внутриматочные средства можно ввести не всем женщинам. Их не применяют при воспалительных процессах в половых органах и при нарушении менструального цикла. Чрезвычайно затруднено их введение ранее не рожавшим женщинам. После аборта внутриматочное средство вводят после первой менструации, а после родов — не раньше чем через 3 мес. Введение ВМС иногда способствует ликвидации инфантилизма (неполного развития матки), что после удаления этого средства повышает шансы забере-

менеть. После удаления устройства может наступить нормальная беременность.

Эффективность противозачаточного действия ВМС весьма велика — 95—98%. Оно находится внутри матки в среднем 2—3 года, реже дольше, после чего ВМС удаляют и только через 2—3 мес его можно ввести повторно.

Большинство женщин охотно пользуются ВМС, так как это позволяет им жить полноценной половой жизнью.

Издавна с целью предупреждения беременности женщины используют различные механические и химические местные противозачаточные средства.

Для этого можно использовать простой и эффективный способ — вымывание семенной жидкости из влагалища сразу же после полового акта. Семенная жидкость примерно в течение 10 мин после семяизвержения имеет желеобразный вид. В течение этого времени сперматозоиды не проявляют подвижности. Этим и пользуются для удаления спермы. После полового акта женщина в положении на корточках проводит спринцевание влагалища подкисленной теплой водой (сперматозоиды могут быть подвижны лишь в щелочной среде). С этой целью используют такие растворы: 2 чайные ложки столового (разведенного) уксуса на 1 л воды, или 1 столовая ложка 2% перманганата калия на 1 л воды, или 1 чайная ложка салициловой кислоты на 1 л воды, или 2 чайные ложки порошка борной кислоты на 1 л воды, или 1 г грамицидина на 1 л воды.

Существует множество химических противозачаточных средств, применяющихся в виде шариков и таблеток. Их оболочка при температуре тела растворяется, и действующее начало препарата лишает сперматозоиды способности к оплодотворению. Наиболее распространены «Контрацептин Т», «Никоцептин», «Лютенурин», «Хиноцептин». Все эти препараты вводятся глубоко во влагалище за 10—15 мин до полового акта. Особенности того или иного препарата указаны на упаковке и о них можно узнать в любой женской консультации.

С целью предупреждения беременности некоторые женщины используют половину тонкого ломтика лимона, который вводят во влагалище за 15—20 мин до сношения. Эффект достигается удовлетворительный (до 85%), и для здоровья такой метод предупреждения беременности совершенно безвреден.

Весьма эффективно применение грамицидиновой пасты. Она продается в тубиках и вводится перед сношением во влагалище специальным шприцем или с помощью ватного тампона, на который из тубика выжимают немного пасты. Затем его вводят во влагалище.

Техника этого проста: женщина садится на корточки или ложится на спину, одной рукой разводит половые губы, а другой вводит тампон во влагалище и указательным пальцем продвигает его до шейки матки. После сношения тампон заменяют другим, тоже с грамицидиновой пастой, и оставляют его во влагалище



на несколько часов. Иногда применение пасты вызывает легкое жжение, но оно быстро проходит.

Существует немало механических способов предупреждения беременности, применяемых женщиной. К ним относятся шеечные колпачки, различные пессарии, губки. Употребление их (иногда совместно с химическими средствами) дает отличный эффект. Однако только врач может определить, какой из этих способов пригоден для той или иной женщины. Дело в том, что при разных положениях шейки матки, в зависимости от наличия воспалительных процессов половых органов применяются различные механические методы предупреждения беременности.

Колпачки Кафка изготавливаются из пластмассы, алюминия, каучука и имеют номера от 4 до 15. Колпачок надевается на шейку матки. Размер его для каждой женщины определяет врач или опытный фельдшер, он же надевает колпачок. Пользоваться им можно не раньше чем через 3 мес после родов и не раньше чем через 3 дня после окончания менструации. Через 1—2 дня после того, как колпачок надет, женщина должна показаться врачу для проверки, хорошо ли он подобран. Надевают его на 7—10 дней. Колпачок обязательно нужно снять за 2—3 дня до менструации. Длительное ношение колпачка может нарушить нормальное кровообращение в шейке матки. В колпачок можно предварительно положить немного грамицидиновой пасты или борной кислоты. Снимать колпачок женщина может сама. Врач покажет ей, как это делается.

Некоторые неудобства применения колпачка Кафка заключаются в необходимости частого посещения врача, однако этот недостаток с лихвой окупается эффективностью метода и психологическим фактором. Колпачком Кафка целесообразно пользоваться лишь в наиболее благоприятный для зачатия период. Таким образом, к врачу придется обращаться 1 раз в месяц.

Применяется также влагалищный колпачок КР, образующий во влагалище перегородку перед шейкой матки. Изготавливается он из тонкой резины, имеет сферическую поверхность и упругий ободок. Обученная применению колпачка КР врачом или акушеркой женщина сама вводит его во влагалище. Перед употреблением колпачок смазывают грамицидиновой пастой. Вводят КР незадолго до полового сношения и оставляют во влагалище не более чем на 1—2 дня; лучше удалить колпачок через 10—12 ч. После извлечения колпачка рекомендуется сделать спринцевание. К сожалению, и этот метод не лишен недостатков. Сознание того, что во влагалище находится посторонний предмет, может тормозить нормальное течение полового акта. Кроме того, колпачки иногда выпадают из влагалища.

Из мужских механических способов применяется презерватив, или кондом, предложенный в XVII в. английским врачом Кондомом. В настоящее время презервативы изготавливаются из очень тонкой натуральной резины и специальных синтетических материалов.

Презерватив предупреждает наступление беременности почти в 100% случаев (если он разорвался, женщина должна сделать спринцевание). При пользовании презервативом необходимо соблюдать некоторые условия: он должен храниться не дольше срока, указанного на упаковке, перед употреблением желательно проверить его на целостность путем надувания, а при отсутствии спермоприемника надевать презерватив следует не до конца, оставив место для семенной жидкости. Перед употреблением рекомендуется смазать презерватив с наружной стороны борным вазелином, чтобы предотвратить его разрыв. В нашей стране выпускаются высококачественные презервативы, проверенные электроникой, обработанные силиконом, со спермоприемником. Они пользуются популярностью у многих супругов. Некоторые супружеские пары отказываются от применения презерватива из-за снижения остроты ощущений. Недостатком его применения является и то, что при этом полностью исключается положительное воздействие половых гормонов семенной жидкости на организм женщины.

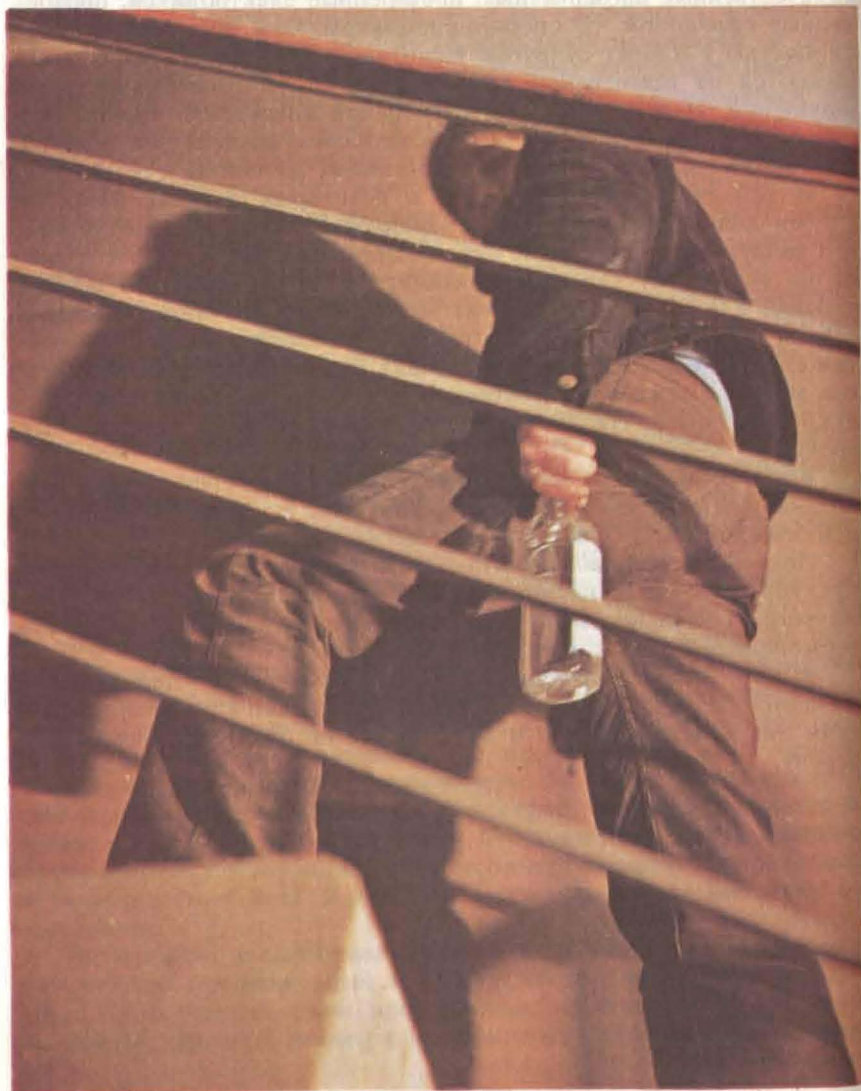
И тем не менее презерватив в некоторых случаях наиболее удобен для предупреждения беременности. Например, после долгой разлуки, когда желание едва подчиняется разуму и нет времени на подготовку для спринцевания; в отпуске, когда нет особых условий для применения других методов; при случайных половых связях с целью избежать возможного заражения и др. Презерватив следует использовать и в случаях быстрого извержения спермы, ибо он снижает чувствительность головки полового члена. Однако применение его с этой целью возможно лишь при хорошей эрекции.

Все перечисленные методы предупреждения беременности безвредны для организма. Выбор их диктуется состоянием здоровья, психической настроенностью, бытовыми условиями.

Некоторые женщины считают, что кормление ребенка грудью предупреждает наступление беременности. Однако это не так. Кроме того, длительное кормление ребенка грудью может нарушить гормональный баланс организма женщины.

Выбор метода предупреждения беременности принадлежит женщине. Муж при искренней любви и уважении к жене будет рад, если она избежит аборта и ее здоровье не будет поставлено под угрозу.

## Иллюзия возможностей



Со спиртными напитками знакомы почти все. Бокал с вином можно было увидеть почти на каждом праздничном столе. Это стало традицией. В то же время найдется очень немного людей, которые бы отрицали вредное влияние алкогольных напитков на здоровье.

Возникает вопрос: «Если вред спиртных напитков несомненен, то почему их употребляют?» Дело в том, что алкоголь обладает наркотическим действием, а это означает, что небольшие дозы его ведут к эйфории (повышенному настроению), ощущению веселья, расторможенности, легкости контактов, снижению контроля за поведением. Подобное действие спиртных напитков опасно возможностью привыкания к ним, стремлением столь простым способом достичь легкости духа, временного избавления от грустных мыслей.

Алкоголь, поступивший в организм, проходит сложный путь окисления до простых соединений. При частом и в больших дозах употреблении спиртных напитков организм мобилизует все силы на борьбу с алкоголем. Какое-то время организму удается справляться с врагом, но трагедия не за горами. Наступает момент, когда защитные силы организма иссякают, наступает привыкание к алкоголю. Самое печальное в подобных случаях то, что пока невозможно сказать, когда оно наступит.

Борьба с пьянством и алкоголизмом, проводимая ныне в стране, уже дает первые позитивные итоги. Положительное ее значение прежде всего сказывается в уменьшении употребления спиртного молодыми людьми. Открытие безалкогольных кафе, баров, дискотек воспитывает новое поколение в безалкогольных традициях, учит отдыхать без спиртного. Но думать, что с пьянством можно покончить в короткий срок — это несерьезно. Потребуются годы, чтобы изменить психологию людей, изменить отношение к выпивке, особенно во время интимных встреч. Ведь глубоко укоренилось мнение, что в состоянии опьянения мужчина и женщина сильнее возбуждаются и испытывают более острые ощущения.

Ныне доказано, что молодым людям до 23—25 лет спиртные напитки употреблять нельзя — растущий организм, особенно нервная система, быстрее поражается алкоголем.

Многие мужчины считают, что алкоголь повышает половую



потенцию. Действительно, у некоторых здоровых мужчин небольшие дозы спиртного усиливают половое влечение, при этом половое сношение удлиняется за счет задержки эякуляции. Такая оценка действия алкоголя на половую сферу довольно распространена среди мужчин, и некоторые употребляют алкоголь специально, чтобы задержать наступление эякуляции. Однако алкоголь оказывает подобное действие лишь при эпизодическом употреблении и в небольших количествах.

Есть немало и таких мужчин, которые даже после одной выпитой рюмки не могут совершить половой акт из-за значительного ослабления эрекции. Подобное действие алкоголя на половые возможности весьма тонко подметил поэт, писавший: «Пойдем в кабаки, зальем желание.»

В жизни все взаимосвязано — один поступок влечет за собой другой. Начав употреблять спиртное с целью повышения половой потенции, человек постепенно привыкает к вину, все чаще и чаще прикладывает к рюмке. Постепенно появляются симптомы алкоголизма. Вот тогда действие алкоголя на половую функцию уже обязательно меняется, возникают отдельные признаки ее расстройства. А человек еще долго находится под гипнозом благоприятного действия алкоголя, хотя такового уже нет. Налицо самообман, в котором пьющий человек не хочет признаваться.

Действие алкоголя на половую функцию можно проследить на примере однократного опьянения. Обычно сначала происходит возбуждение в виде несдержанности влечения, половой акт значительно затягивается, так как эякуляция долго не наступает. Во время полового акта нередко происходит неожиданное ослабление эрекции, вызванное, очевидно, нарушением восприятия специфических ощущений от раздражения эрогенных зон, а также нарушением передачи внутренних и внешних раздражителей в кору большого мозга. В результате расстраивается нормальное течение полового акта. В последующие дни как мужчина, так и женщина нередко испытывают недовольство собой, иногда отвращение друг к другу, ибо в пьяном виде допускают такие действия, которые превышают их диапазон приемлемости. В состоянии опьянения мужчина нередко идет на интимную связь со случайной партнершей, от которой он может заразиться венерической болезнью. Все эти причины играют немаловажную роль в развитии полового невроза.

Лица, много и часто пьющие, предъявляют различные жалобы на расстройства со стороны половой сферы. Эти жалобы настолько обычны, что врачи при лечении алкоголизма, вынуждены одновременно заниматься и лечением половых расстройств.

*Мужчина 36 лет, обратился с жалобами на плохую эрекцию и быстрое семяизвержение в течение трех лет. Женится в возрасте 27 лет по любви. Первые 2 года совершал половые акты по 2—3 раза в сутки (иногда до 7 раз). Постепенно ухудшилась эрекция, половые акты стал совершать реже. В настоящее время половой*

*жизнью почти не живет, так как наступает быстрая эякуляция при плохой эрекции.*

Из истории пациента известно, что с 15 лет он начал употреблять спиртные напитки. Последние 6 лет употреблял до 0,5 л водки в сутки почти ежедневно.

Обследование показало снижение функции половых желез. Этот случай наглядно показывает отрицательное влияние спиртного на половую функцию. Хотя пациент от природы, несомненно, обладает сильной половой конституцией, пьянство в период развития организма привело к серьезному сдвигу в регуляции половой сферы с последующим нарушением половой функции.

Нарушение половой функции при употреблении алкоголя происходит постепенно. На первом этапе пьянства хорошая эрекция сохраняется, увеличивается число фрикций до эякуляции. В дальнейшем исчезают эротические сны и поллюции, даже в том случае, если половой жизнью пьяница не живет. Ослабевают утренние спонтанные эрекции, в состоянии похмелья эрекция может быть лишь до момента пробуждения. Иногда удается совершить успешный половой акт, но эякуляция либо очень долго не наступает, либо наступает без яркого оргазма. При запойном пьянстве эрекция наступает редко, длится недолго, завершить половой акт оргазмом не удается.

Во время интимной близости должна быть полная гармония между супругами. В семьях же, где муж пьянствует, говорить о гармонии не приходится. Снижение интеллекта, прогрессирующее эмоциональное огрубение приводит к бесстыдству и цинизму в интимной жизни.

Для сохранения нормальной потенции определенное значение имеет регулярность половой жизни. У пьяниц же длительные периоды полового воздержания (запой, ссора с женой, неприятности на работе и др.) сменяются попытками совершить половой акт в светлые промежутки между пьянками или в период относительного благополучия в семье.

Половая функция человека — одна из самых сложных в организме; она регулируется самыми разными участками нервной системы от коры большого мозга до спинного мозга, где находятся центры эрекции и эякуляции. Все эти звенья прочно взаимосвязаны, и поражение одного из них неизбежно ведет к нарушению половой функции в целом.

Конечно, наличие половых расстройств при алкоголизме нельзя объяснить только поражением нервной системы. Важная роль принадлежит дисгармонии семейной жизни, которая обычно сопутствует алкоголизму, а также конституциональным особенностям.

Нами были обследованы больные алкоголизмом, страдающие расстройствами половой функции. Оказалось, что эти расстройства при алкоголизме проявляются в основном у лиц со слабым типом нервной деятельности, с меланхолическим характером. Имеет значение также половая конституция: у лиц с сильной половой



конституцией эти расстройства возникают позже, а при слабой конституции — значительно раньше. Однако много неприятных минут, связанных с расстройствами половой функции, испытывают и больные с сильным типом нервной системы и сильной половой конституцией.

Нарушения половой функции при алкоголизме весьма разнообразны. Можно услышать жалобы на отсутствие полового влечения, ослабление эрекции, снижение остроты ощущений оргазма, быструю эякуляцию. Весьма распространено мнение, что даже в поздних стадиях алкоголизма либидо сохраняется, а эрекция резко ухудшается, вплоть до невозможности совершить коитус. Еще У. Шекспир писал в «Макбете», что «пьянство усиливает, но вместе с тем и ослабляет приставание. Оно усиливает вождение и затрудняет его исполнение».

Как развиваются половые расстройства при алкоголизме? Вначале постепенно исчезают эротические сны и поллюции, которые у здоровых мужчин, не живущих половой жизнью, бывают 1—2 раза в месяц и чаще. Несмотря на отсутствие сношений с женщинами в течение полугода и более, поллюций у злоупотребляющих алкоголем не бывает. Постепенно ослабевают и исчезают утренние эрекции. Затем снижается эрекция при сохраненном желании полового сношения. Больные считают, что снижение потенции связано с переутомлением. И действительно, будучи «не в настроении» коитус они совершить не могли, однако в «хорошем настроении» потенция была достаточной. Со временем «плохое настроение» бывает все чаще и чаще, развивается стойкая импотенция. Стремление напиться вытесняет мысли об интимной жизни. Даже находясь вдвоем с женщиной, такие лица ищут всякие предлоги, чтобы избежать сношения, ибо боятся «опозориться». Иногда присутствие женщины может вызвать сильное эмоциональное возбуждение и даже стремление к половому акту, но так как эрекция или совсем не наступает, или бывает недостаточной, возбуждение вскоре исчезает, желание как бы гасится изнутри.

Вместо расслабления и удовлетворения после оргазма, когда совершить коитус все же удается, больной алкоголизмом ощущает сильную слабость, разбитость и неприязнь к женщине.

Наиболее резко выраженные расстройства половой функции имеют место в первые дни после запоя, когда уменьшаются или вообще исчезают либидо и эрекция, хотя в первые сутки, особенно после сна, могут быть спонтанные эрекции. Такое общее снижение потенции длится до исчезновения выраженных похмельных явлений. Следует отметить, что больные алкоголизмом часто «компенсируют» свою половую неполноценность разговорами с такими же пьяницами на сексуальные темы, рассказывают о мнимых победах над женщинами, хвастают большой половой силой.

Разные сорта алкогольных напитков действуют на половую функцию различно. Дешевые сорта вин, содержащие большое количество сивушных масел, обладающих токсическими свойствами, сильнее воздействуют на половую функцию, чем марочные вина.

Постановление правительства (май, 1985 г.) предусматривает прекращение производства плодово-ягодных вин, позволяет резко снизить вредное влияние их на организм. Белые некрепкие, сухие виноградные вина в небольших дозах снижают половую функцию меньше, чем красные и более крепкие вина. Неблагоприятно влияет на половую функцию употребление большого количества пива.

Действие алкоголя на половую функцию индивидуально, но об индивидуальности можно говорить лишь в тех случаях, когда человек выпивает редко и понемногу. При длительном употреблении спиртных напитков в больших количествах происходит как бы выравнивание сексуальных возможностей.

Иногда от самих пьющих можно услышать такие высказывания: «У меня есть знакомый, так он пьет всю жизнь, а совершает сношения ежедневно». Что ж, это возможно. Встречаются индивидуумы с очень высокими половыми возможностями, у которых даже длительное употребление алкоголя не в состоянии ослабить половое влечение. Таких лиц очень немного, в большинстве же случаев употребление спиртных напитков быстро приводит к нарушению половой функции.

А ведь половая функция в норме сохраняется до преклонных лет. Среди больных алкоголизмом почти не встречаются лица старше шестидесяти лет, ибо продолжительность их жизни обычно меньше.

В зрелом возрасте образуется определенный стереотип половой жизни (об этом говорилось выше), смысл которого заключается в привыкании человека к определенным условиям, в которых происходит половое сближение. Если на протяжении многих лет интенсивная половая жизнь в большинстве случаев протекала в состоянии опьянения, за это время образовался стереотип на совершение коитуса в нетрезвом виде. Прекратив употребление спиртных напитков, такой человек меняет привычный стереотип, в результате чего снижается половая функция. Этим часто объясняется ухудшение половой функции у лиц, лечившихся от алкоголизма. Они же считают, что виноваты в этом лекарства, лечение и т. п. Через определенное время образуется новый стереотип, и потенция у таких лиц восстановится.

Частое употребление спиртных напитков может вызвать изменение в половых железах и оказать отрицательное воздействие на потомство. Если родители хотят, чтобы у них были здоровые дети, нужно полностью отказаться от употребления алкоголя в период возможного зачатия, а женщине — и во время беременности и кормления ребенка грудью.

У больных алкоголизмом происходит перерождение семенных канальцев, рубцевание их. Хроническая алкогольная интоксикация ведет к снижению гормональной функции половых желез. Максимальная выработка половых гормонов происходит в возрасте 25—30 лет, затем постепенно количество их в организме снижается. У больных алкоголизмом подобные изменения происходят в более молодом возрасте. Неудивительно, что среди них нередко встреча-

ются лица с дряблыми мышцами и слабым волосяным покровом на теле, напоминающим оволосение по женскому типу.

О том, что алкогольные напитки оказывают неблагоприятное влияние на потомство, известно давно. При исследовании умственно неполноценных детей было выявлено, что большинство из них зачаты в два периода года — во время сбора винограда и во время масленицы, т. е. в периоды, когда употреблялось наибольшее количество спиртного. Во Франции даже бытует выражение — «дети воскресенья» (так называют физически и психически неполноценных детей, зачатых в пьяном виде).

Известно, что носителем генетической информации является дезоксирибонуклеиновая кислота (ДНК), которая содержится в ядрах клеток живых организмов. В состав молекулы ДНК входят несколько нуклеотидов, сочетание которых составляет генетический код. Нарушение последовательности их соединения в цепи ДНК приводит к наследственным изменениям в организме — мутации. В настоящее время с несомненностью можно говорить лишь об одном факторе, приводящем к мутации, — это радиоактивное излучение. Тем не менее исследования подтверждают факт рождения у пьющих родителей больных и неполноценных детей чаще, чем у трезвенников. Кроме того, предрасположенность к алкоголизму может передаваться по наследству.

Плохо влияет на грудных детей молоко кормящей матери, употребляющей спиртное. При этом у ребенка появляются симптомы отравления алкоголем, проявляющиеся отрицательными реакциями на внешние и внутренние раздражители, плаксивостью и другими расстройствами.

Исследования последних лет показали, что в результате умеренного употребления спиртных напитков из 2000 новорожденных в США один рождается с острым «утробным алкогольным синдромом». Даже при умеренном употреблении спиртных напитков отрицательные последствия выпивок обнаруживаются у двух новорожденных на 1000.

Употребление алкоголя в период беременности вызывает у ребенка серьезные расстройства со стороны центральной нервной системы, что обуславливает замедление умственного развития и целый ряд пороков формирования лицевой части черепа. При употреблении беременной не более 100 г виноградного вина типа портвейна в сутки у новорожденных обнаруживаются проявления токсикоза, напоминающие отравление алкоголем.

Известно, что сильнее всего различные вредности влияют на плод в первые недели после наступления беременности (обычно тогда, когда женщина еще не знает, что она беременна). Следовательно, всегда, когда может наступить беременность, женщина должна быть не только трезва, но и не употреблять никаких спиртных напитков до рождения ребенка и пока кормит его грудью. Следует отметить, что особенностью алкоголизации женщин является то, что они гораздо быстрее, чем мужчины, привыкают к алкоголю и употребляют его уже не потому, что им это нравится,

а потому, что испытывают сильное влечение к спиртному. В отличие от мужчин женщины часто пьют в одиночку, тайком, без свидетелей, поэтому начальная стадия алкоголизма протекает у женщин чаще скрытно и окружающие начинают бить тревогу, когда болезнь зашла далеко.

Употребление алкоголя чрезвычайно отрицательно сказывается на женском организме (значительно сильнее, чем на мужском). Пьющие женщины быстро увядают, кожа покрывается морщинами, мышцы становятся дряблыми, нарушается менструальный цикл, уменьшается половое влечение, ощущения при оргазме теряют остроту и яркость. Особенно опасно употребление алкоголя в молодом возрасте, когда нервная система находится в периоде роста и становления. Неокрепший организм девушки буквально разрушается алкоголем.

Пьянство мужчины — это большое зло, нередко ведущее к разрушению семьи, но пьянство женщины — это всегда трагедия в семье, трагедия близких, трагедия детей. Женщины, ищущие забвения в вине от неудачной любви, одиночества, забот, страха, его не найдут, а лишь сделают вообще маловероятной возможность стать предметом новой любви или разрешить иные жизненные конфликты.

Алкоголизм развивается постепенно, проходя через фазу бытового пьянства (употребление спиртного от случая к случаю, по поводу какого-либо события или рюмки перед обедом). Там, где алкоголь вторгается в брачные отношения, не может быть крепкой семьи. Профилактика алкоголизма одновременно является и предупреждением преждевременного старения и ранней утраты половой потенции. Во многих случаях полный отказ от употребления спиртных напитков приводит к восстановлению нарушенной половой функции. Для лечения алкоголизма применяются различные средства, которые не только ликвидируют влечение к спиртному, но и оказывают благоприятное действие на восстановление половой функции.

Привыкнуть к спиртным напиткам легко, значительно труднее избавиться от этого зла. Современная медицина в состоянии помочь любому пьющему, нужно лишь искреннее желание стать на путь трезвости.

Следует четко разграничить, что может медицина и что зависит от самого человека. Можно укрепить волю, здоровье, ликвидировать желание употреблять спиртные напитки, но поведение и поступки человека зависят от него самого. Если человек знает, что употреблять спиртное ему нельзя, но идет в компанию, где употребляют вино, уговаривают его выпить и он поддается на уговоры, то положительных результатов от лечения ждать трудно.

Если мужчина намерен сохранить половую потенцию до преклонного возраста (а так и должно быть!), он должен отказаться от употребления спиртных напитков и курения. Только отказ от этих вредных привычек позволит иметь здоровое и крепкое потомство.



## Курите? Зря!



Типичная картина: в табачном киоске наравне с мужчинами покупают сигареты женщины. Большинство из них молодые девушки, почти девочки (почему на продажу табачных изделий нет возрастного ограничения?).

Спросите девушек, почему они курят? Редко кто ответит, что испытывает непреодолимое влечение к табаку. «Курить модно», — скажет одна. «Ребята не обращают внимания на некурящих девушек», — скажет другая. «Мы имеем такие же права, как и мужчины», — скажет третья. Все эти слова — самообман, попытка найти оправдание в собственных глазах.

Всегда и во все времена существовала основная черта, отличающая женщину от мужчины, — женственность. Природа, совершенный творец, предусмотрела, чтобы мужчина и женщина дополняли друг друга во всем, и в чувствах, и в действиях. Женщине присущи такие черты, как грация, очарование, нежность, хрупкость.

Природа дала ей привилегию, недоступную мужчинам, — дарить новую жизнь. Ни с чем не сравнима одухотворенность лица матери, нежно и трогательно прижимающей к обнаженной груди малыша. Женственность так же естественна для женщины, как мужественность для мужчины.

Однако в наши дни наблюдается картина сближения поведения мужчин и женщин. Разве так уж редко можно увидеть юношей, мало отличающихся по внешнему виду от девушек? Природа многие тысячелетия потратила на то, чтобы как можно больше отдифференцировать друг от друга оба пола, а современная мода, наоборот, пытается стереть эти различия. И курение, глубоко вошедшее в быт и нашедшее множество поклонниц среди девушек, разве не является их попыткой поставить себя на равную ногу с мужчинами, не только подчеркнуть свою независимость, но и показать, что они ничем не отличаются от мужчин?

Первое знакомство с сигаретой обычно происходит в школе. При этом некоторые ребята думают, что, начав курить, они совершают чуть ли не геройский поступок. Распространению курения способствует еще и то, что многие считают его гораздо более безвредным, чем употребление алкоголя. Действительно, выкурив папиросу или сигарету, человек обычно не совершает антиобщественных действий. Однако, выкуривая в день по 10-20 сигарет,



а то и больше, он медленно, но систематически разрушает свое здоровье.

Особенно велико отрицательное действие курения не окрепший, растущий организм подростка. Диапазон времени начала курения весьма широк, но обычно человек, не начав курить до 25—30 лет, позднее к курению не привыкает. Мужчины начинают курить раньше женщин, обычно еще до наступления половой зрелости. Желание казаться взрослее, чувствовать себя мужчиной — одна из основных причин курения у мальчиков.

Курение — это не потребность организма. Так же как человек привыкает к употреблению алкоголя, он привыкает и к курению. Сам процесс курения состоит из вкусового ощущения и сосания сигареты, трубки, папиросы. При вдыхании табачного дыма курильщики испытывают определенное удовольствие. Желание закурить обычно бывает сильнее после выпивки и еды. Некоторым кажется, что неприятности в семейной жизни, на работе, напряжение отходят куда-то в сторону, если они закурят.

История курения уходит в средние века. Считается, что в Европе люди познакомились с курением табака после открытия Америки. В 1492 г. матросы Х. Колумба, высадившись на острове, названном ими Сан-Сальвадор, увидели, что местные жители втягивали в себя дым от каких-то сжигаемых растений. Листья растений туземцы свертывали трубочкой и поджигали их. Такие трубочки назывались «табако» и «сигаро», отсюда и произошли названия «табак» и «сигары».

Сам Х. Колумб так описал обычай курения листьев туземцами: «Высадившись на берег, мы отправились в глубь острова. Нас встретило множество почти голых людей, которые шли из своих деревень с горящими головешками в руках и травой, дым которой они «пили» (т. е. глубоко вдыхали через рот в легкие. — Н. Х.). Некоторые несли одну большую «сигаро», при каждой остановке зажигали ее, затем каждый делал из нее три-четыре затяжки, выпуская дым через ноздри».

Вначале моряки удивлялись, но вскоре сами привыкли курить и вместе с рассказом о том, как курят туземцы, привезли и семена этого растения. Распространению курения табака способствовало то, что листья его обладали на первый взгляд обезболивающим действием. Действительно, листья табака могли уменьшить головную и зубную боль. Действующее начало табака — никотин названо по имени французского посла в Португалии Ж. Нико, который преподнес королеве Екатерине Медичи листья табака, рекомендуя ей нюхать табак. Истеричной королеве действительно стало лучше. Так Ж. Нико обессмертил свое имя, но и принес своим подарком неисчерпаемые страдания человечеству.

Курение табака — частая причина заболеваний раком легких и гангреной нижних конечностей. Оба они длятся долго, иногда годами, причиняя больным тяжкие страдания. От разных форм рака, вызванного курением, только в США ежегодно погибает 325 тыс. человек; рак легкого у курильщиков встречается в 10 раз

чаще, чем у некурящих; перемежающаяся хромота (гангрена) у некурящих практически вообще не встречается; гастрит и язва желудка наблюдаются у курильщиков в несколько раз чаще. Общая смертность курящих в 2 раза выше, чем некурящих.

Доказано, что никотин — сильнейший яд; 100 мг его смертельны для взрослого человека. Такая доза содержится в 20 папиросах, и человек, ежедневно выкуривающий 20 папирос, не погибает только потому, что доза эта поступает в организм постепенно, а не сразу. А вот ребенок может отравиться даже одной сигаретой — так случилось, когда годовалый ребенок сжевал ее.

Если курильщик в среднем выкуривает пачку папирос в сутки, то нетрудно подсчитать, что за 30 лет он выкурит 200 тыс. папирос, в которых содержится несколько тысяч смертельных доз. Эти дозы, вводимые постепенно, разрушают здоровье, нарушают нормальную функцию отдельных систем и органов, сокращают продолжительность жизни.

В табачном дыме содержится не только никотин, но и окись углерода, сероводорода и другие вредные вещества. Однако основное в курении — воздействие на организм никотина, к которому и привыкает человек. Привыкает он также к определенному ритуалу курения: разминанию сигареты или папиросы, определенной манере вдыхания дыма, держания сигареты. Многие женщины выбирают сигареты с длинным мундштуком, мужчины подбирают определенной формы и вида трубку с целью психологического воздействия на окружающих, особенно на женщин.

Нередко женщины и девушки оправдывают курение тем, что якобы оно не дает им полнеть. Действительно, курение иногда ведет к снижению массы тела. Это связано с влиянием никотина на обменные процессы, в которых участвует жир. Курение нельзя считать целесообразным способом снижения массы тела, есть более эффективные и безопасные методы: прежде всего уменьшение количества потребляемой пищи и занятия физической культурой.

Начав курить, юноша или девушка быстро привыкают к этому. Механизм привыкания состоит из возникновения стойкого условного рефлекса и наркотического действия на организм никотина. Многократное повторение одного и того же действия — прикуривание, вставление в рот сигареты (папиросы или трубки), втягивание в себя табачного дыма — приводит к определенному ритуалу, привычке. Кроме того, полость рта является известной эрогенной зоной и раздражение ее слизистой оболочки относится к условно-сексуальному действию (так же как и сосание языка или пальца) и вызывает приятное ощущение. У многих возникает и такой условный рефлекс: придя на работу, человек закуривает, затем приступает к трудовой деятельности. Совпадение курения с началом работы повторяется десятки раз, и человеку начинает казаться, что без сигарет работа не спорится. Курение позволяет заполнить паузы при беседе, дает время «глубокомысленно» подумать, а если собеседник курит, возникает незримая соединительная нить — оба подвержены одной и той же привычке.

Таким образом, в основе курения лежит целый комплекс факторов. Некоторых курение успокаивает, что может быть связано с образованием в мозге морфиноподобных веществ из гормонов гипофиза. Но временное успокоение — это слишком дорогая цена, ибо расплачиваться приходится здоровьем.

Теперь о влиянии курения на семейно-брачные отношения. О том, что курение отрицательно влияет на половые возможности мужчины, известно давно. Крупнейший исследователь в области сексологии Л. Якобсон считал, что в 11% случаев импотенция развивается из-за чрезмерного курения. Он приводил примеры того, как у лиц, обратившихся к нему за помощью по поводу полового бессилия, потенция полностью восстанавливалась, если они бросали курить. Особенно отрицательно влияет курение на эрекцию, вызывая ее ослабление; известны случаи снижения либидо.

Никотин суживает сосуды и ухудшает скорость кровотока в них. А оба эти фактора имеют решающее значение для полноценной эрекции: чем шире сосуды и выше в них скорость кровотока, тем более выражена эрекция. Сигарета, выкуренная перед интимным сближением, может оказаться роковой для его успеха.

Кроме того, длительное курение табака приводит к деструктивным изменениям спинного мозга, особенно пояснично-крестцового его отдела, а именно здесь находится центр эрекции. Страдает и периферическая нервная система с ее эрогенными зонами.

*Мужчина 42 лет, предъявляет жалобы на плохую эрекцию и снижение половой активности (половой акт совершает 1—2 раза в месяц). Жалобы появились около года назад. Спиртные напитки употребляет редко, в небольших количествах. Курит с 16 лет, сейчас по пачке в сутки. Ничем серьезным не болел, кроме простудных заболеваний. Половая конституция сильная — в возрасте 21 года имел до 9 половых актов в сутки. При обследовании органических изменений не выявлено.*

Пациенту предложено бросить курить, назначена общеукрепляющая и тонизирующая терапия. Курить бросил. Примерно через неделю усилилось либидо, а через 2 мес стал совершать половые акты 2—3 раза в неделю при удовлетворительной эрекции.

Было бы неверно считать, что курение вредно отражается лишь на половых возможностях мужчины. У женщин курение также снижает половое желание, вызывает аноргазмию. Некоторые женщины специально курят, притом много, чтобы у них исчезло половое влечение, если нет возможности жить половой жизнью по тем или иным причинам. Девушки, рано начавшие курить, хуже развиваются физически, чем их сверстницы; они менее женственны, у них нередко нарушается менструальный цикл. У курящих женщин климакс (прекращение менструаций с возрастом) наступает на несколько лет раньше, чем у некурящих. Это ли не бесспорные доказательства вредного влияния курения на здоровье?

Особенно опасно курение во время беременности. Мнение медиков единодушно: курение причиняет большой вред здоровью

будущего ребенка. Вот данные статистики: у женщин, даже курящих умеренно (до 9 сигарет в день), смертность новорожденных на 20,8% выше, чем у некурящих. Этот процент увеличивается до 26,9, если женщина выкуривает более 10 сигарет в день. Никотин выделяется с молоком, поэтому, если курит кормящая мать, она отравляет своего ребенка, который будет расти слабым и более подверженным заболеваниям, чем дети некурящих родителей.

Лучше, чтобы дети вообще не видели, что родители курят. Представьте, в каком положении находится отец, запрещающий курить сыну, если сам он курит. Для подростка совершенно неубедительны слова отца, заявляющего, что он привык к курению, теперь ему трудно бросить, «а ты, пока не привык, не начинай вообще курить; я только сейчас осознал вред курения». Давно замечено, что в семьях, где родители курят, намного чаще и раньше дети начинают «баловаться» сигаретами, чем в семьях некурящих.

Есть данные о неблагоприятном влиянии курения на состав семенной жидкости. Известно, что запах табака изо рта женщины может резко снижать половое влечение даже у курящего мужчины.

Конечно, легче избежать вредной привычки, чем избавиться от нее. Однако если человек уже курит, бросить никогда не поздно. При этом следует помнить, что основное в курении — привычка к введению в организм определенной дозы никотина и определенному ритуалу. Однако никотин и другие компоненты дыма включены в обменные процессы курильщика, поэтому при воздержании от курения появляется «никотинный голод», выражающийся в раздражительности, вялости, снижении работоспособности, нарушении сна; появляются и другие невротические жалобы. Вот почему человек, решивший бросить курить, должен прежде всего искренне стремиться к этому, знать, как влияет курение на организм. Желая бросить курить, должны помочь окружающие. Для отвыкания надо выбрать подходящий момент, например отпуск, а можно воспользоваться специальными препаратами — симптоматическими, т. е. помогающими снять неприятные ощущения, и заместительными, как бы компенсирующими прекращение поступления в организм никотина. К последним относятся табекс, анабазин, лобесил, цититон и др. В последние годы выпускается препарат гамибазин в виде жевательной резинки.

Многие принимали эти препараты самостоятельно и добились успеха, другим бросить курить не удалось. Неудача обычно бывает в тех случаях, когда человек не проявляет достаточного упорства. Могут быть очень полезны психотерапевтические методы, в первую очередь занятия самовнушением и аутогенной тренировкой. Некоторые достигают успеха при лечении гипнозом. Несомненно одно — если желание прекратить курение искренне, то успех будет обязательно. Все, кто бросил курить, отмечают, что у них улучшились сон и аппетит, не бывает кашля по ночам, повысилась работоспособность и общий жизненный тонус, в том числе и половая потенция.



## Расплата за бездумность



Среди многих болезней, которым подвержен человек, есть несколько передающихся во время полового общения. Это венерические болезни. Из них наиболее распространены гонорея и сифилис. Хотя целенаправленная борьба с ними ведется давно, сегодня болезни эти встречаются еще нередко. Более того, на заседании 30-й Всемирной генеральной ассамблеи по борьбе с венерическими болезнями в Берлине в 1980 г. указывалось, что болезни, передаваемые половым путем, иногда даже принимают характер эпидемии. Поэтому начальные симптомы этих болезней должен знать каждый.

Гонорея известна человечеству очень давно. Описание ее можно найти у Гиппократов, Сенеки, Платона. Однако возбудитель гонореи — гонококк был открыт Нейссером только в 1879 г. Заражение происходит при половом контакте, однако женщина может заразиться при пользовании бельем или мочалкой другой больной женщины. Гонорея может передаваться и при орально-генитальных контактах, ибо возбудитель ее может гнездиться в миндалинах. Иммунитет при этом заболевании не вырабатывается, а это значит, что после излечения можно вновь заразиться.

Заболеванию предшествует скрытый период, равный обычно 3—5 дням, но он может достигать 2 нед. Чем больше ослаблен организм, тем ниже его сопротивляемость, тем дольше скрытый период.

У мужчин вначале поражается мочеиспускательный канал, у женщин происходит множественное поражение половых органов. Заболевание начинается жжением и выделением из канала слизи. Через несколько дней начинается отек наружного отверстия мочеиспускательного канала, покраснение, боль при прикосновении к половому члену и при мочеиспускании, выделение гноя.

Если лечение не начато, гонококк начинает поражать внутренние половые органы мужчины. Воспаление придатков яичек сопровождается резкой болью, покраснением мошонки. Осложнения — рубцы семявыносящего протока, бесплодие. При развитии гонорейного простатита (воспаление предстательной железы) не только семенная жидкость становится бесплодной, но и возникает половая слабость (плохая эрекция, снижение либидо, быстрое семяизвержение).

Может ли мужчина принять меры, чтобы избежать заражения,



при сомнительном половом сношении? Пользование презервативом — единственное средство профилактики гонореи. После полового акта следует также сразу помочиться, обмыть головку полового члена водой с мылом. Лучше всего обратиться в ближайший 2 ч после коитуса в специальный медицинский пункт по оказанию срочной венерологической помощи.

У женщин поражаются мочеиспускательный канал, железы у входа во влагалище, матка, маточные трубы, иногда слизистая оболочка влагалища и заднего прохода. Так же как и у мужчин, развитие болезни начинается в среднем через 3—4 дня после заражения. Однако в отличие от мужчин у женщин болезнь нередко протекает незаметно, и они могут не жаловаться на здоровье. Это особенно опасно, так как мужчинам острая боль не позволяет совершать половой акт, а если у женщины нет жалоб, то она может и не подозревать, что больна и продолжать половую жизнь.

*Женщина 24 лет, будучи на отдыхе в Крыму, познакомилась на пляже с солистом вокально-инструментального ансамбля, приехавшего сюда на гастроли. Солист пригласил молодую женщину на концерт, после которого новые друзья долго гуляли, обсуждали программу концерта, затем она приняла приглашение зайти в гостиницу, где жил актер. В номере их встретил еще один участник ансамбля. На столе появилась бутылка коньяка... Женщина провела ночь в номере с обоими мужчинами. Время летело быстро, закончился отпуск. Отдохнувшая, веселая, она вернулась домой. Через 5 дней муж пришел вечером, как-то странно взглянул на жену и сказал: я болен гонореей, я не был ни с одной женщиной, кроме тебя, ты заразила меня. Она замерла: это ложь, я здорова, я не могла заразить тебя, у меня ничего нет.*

*Женщина спокойно пошла на обследование в кожно-венерологический диспансер. Заключение: гонорея. Что было дальше в семье, представить нетрудно.*

Эта женщина, заразившись на отдыхе в Крыму, даже не подозревала, что больна, ибо гонорея протекала у нее бессимптомно.

Лечение гонореи у женщин проходит намного труднее, чем у мужчин. В силу особенностей строения наружных и внутренних половых органов инфекция у женщин легко проникает в самые отдаленные участки, вызывает воспалительные процессы (даже воспаление брюшины), ведет к бесплодию. Особенно трудно бороться с гонореей, сочетающейся в трихомонозом. Гонококки захватываются трихомонадами, и это способствует сохранению инфекции, ибо некоторые антибиотики (в том числе пенициллин) на гонококки, находящиеся внутри трихомонад, не действуют.

Клиническая картина болезни зависит от локализации процесса: при поражении мочеиспускательного канала появляются боль и резь при мочеиспускании, покраснение его наружного входа, слизисто-гнойные выделения; если поражена полость матки — гнойные бели, боль внизу живота; если железы — гнойные выделения. Таким образом, картина болезни очень разнообразна, при переходе в хроническую форму симптомы ее выражены весьма незна-

чительно. Течение гонореи в настоящее время резко изменилось: не только у женщин, но и у мужчин она часто протекает скрыто, вяло.

Нередко происходит одновременное заболевание сифилисом и гонореей. При этом симптомы одной венерической болезни могут затушевывать признаки другой. Поэтому перед началом лечения больного гонореей проверяют, не болен ли он и сифилисом. Это наиболее тяжелая из венерических болезней. В китайской литературе, относящейся к 2637 г. до н. э., описана болезнь, проявления которой очень напоминают сифилитические. В Древнем Риме и Древней Греции также описывали поражения костей и кожи, напоминающие их изменения при сифилисе. Однако впервые серьезное внимание врачей и населения было обращено на эту болезнь лишь в XV в., когда среди французского войска, осаждавшего Неаполь, распространилась настоящая эпидемия сифилиса.

В последующие годы сифилис распространился во многих странах. При этой болезни поражаются почти все органы человека. Существуют и другие венерические болезни: мягкий шанкр, паховый лимфогранулематоз. В нашей стране полностью ликвидирован паховый лимфогранулематоз, очень редко встречается мягкий шанкр, но сифилис и гонорея еще не побеждены.

Сифилис вызывается особым микробом — бледной трепонемой, имеющей вид спирали. При контакте здорового человека с больным трепонемы через малейшие, незаметные для глаза повреждения кожи или слизистой оболочки попадают в организм и быстро размножаются. В большинстве случаев сифилис передается при половом контакте, но можно заразиться и докуривая папиросу больного, при поцелуях, пользовании одной ложкой с ним. Описан случай заражения при пользовании опасной бритвой, принадлежавшей больному сифилисом. В настоящее время при всеобщей грамотности населения и соблюдении требований гигиены заражение неполовым путем происходит весьма редко.

В первые 20—40 дней после заражения болезнь никак не проявляется. Лишь по прошествии этого времени на месте внедрения бледных трепонем возникает язвочка, безболезненная, правильной округлой формы, с гладкой поверхностью, выделяющая светлую, прозрачную жидкость; дно ее по плотности напоминает хрящ. Никаких неприятных ощущений человек в это время не испытывает, и многие не обращаются к врачу, а занимаются самолечением. Так как у женщин эта язвочка чаще образуется на внутренних половых органах, они могут не знать о ее существовании.

В жидкости, выделяющейся язвочкой, содержится огромное число трепонем, поэтому больной крайне опасен для окружающих. При вступлении в интимную связь с ним его партнер почти наверняка заболеет сифилисом.

После появления язвочки, называемой твердым шанкром, начинают воспаляться близлежащие лимфатические узлы. В этот период уже можно точно установить, болен человек или нет: в выделениях твердого шанкра находятся трепонемы, а путем

специального исследования крови (реакция Вассермана) диагноз подтверждается.

Мужчина 28 лет влюбился в 17-летнюю девушку, на которой собирался жениться. Ему очень нравилась эта живая, немножко взбалмошная девушка с длинными светлыми волосами. И хотя они вместе проводили почти все время (девушка нередко ночевала у него), половой близости между ними не было. Девушка сказала, что она девственница, и мужчина считал, что половая жизнь не должна начинаться до свадьбы. Сдерживать себя ему было нелегко, особенно при поцелуях, но он решил все же показать мужской волевой характер. За 10 дней до свадьбы у него на туловище появились бледно-розовые округлые пятна разной величины. Не понимая, откуда они у него — не болел, температура нормальная, чувствует себя бодро — он зашел в поликлинику при заводе, к цеховому терапевту. Врач направил его на реакцию Вассермана.

Реакция Вассермана оказалась резко положительной, а это вместе с наличием сыпи говорило о заболевании сифилисом. Но откуда?

Выяснилось, что примерно 2 мес назад пациент испытывал неприятные ощущения в горле, была припухлость под нижней челюстью справа. Вскоре эти явления прошли, и он забыл об этом. При обследовании девушки оказалось, что она больна сифилисом. Заражение ее произошло еще до знакомства с женихом, когда она, бывая в разных компаниях, имела с мужчинами половые контакты, оставаясь девушкой. В полости рта у нее был твердый шанкр, и жених при поцелуях заразился. И у него, по-видимому, язвочка тоже возникла в области миндалин. У девушки сыпь была раньше, но она не обратила на нее внимания, считая, что это инфекция от купания в грязной воде городского пруда. Свадьба, конечно, расстроилась, и они оба были вынуждены долго лечиться.

Лечение сифилиса — дело сложное; оно проводится в несколько этапов. Если же болезнь не лечить, то через несколько лет поражаются различные органы, чаще всего кожа, слизистые оболочки, кости, центральная нервная система, что проявляется в виде параличей, слабоумия.

Врожденный сифилис сейчас почти ликвидирован, так как все беременные проходят специальное обследование. Раньше же он встречался часто. От больной сифилисом матери рождаются дети с уродствами, часто нежизнеспособные. Сифилис — тяжелая болезнь, длящаяся годами и приносящая больному большие физические и нравственные страдания.

Избежать заражения гонореей и сифилисом нетрудно. Соблюдение супружеской верности, исключение случайных половых связей, выполнение гигиенических требований позволяют сохранить здоровье и душевное спокойствие.

Немного о весьма нередком поражении половых органов простейшими — трихомонадами. Через 5—15 дней после их попадания в мочеиспускательный канал появляются скудные выделения и легкий зуд. Если это состояние не лечить, простейшие проникают

в предстательную железу, вызывая ее воспаление. У женщин наблюдается слабо выраженная картина воспаления с небольшими выделениями и неприятными ощущениями во влагалище и наружных половых органах. Могут вообще отсутствовать какие-либо неприятные явления. В этом случае заражается половой партнер, у которого может развиваться воспаление, опасное для здоровья, особенно для половой функции.

Воспаление мочеполовых органов у мужчины может произойти и в результате попадания в мочеиспускательный канал различных микробов, например стрептококков, дифтерийной палочки, вируса гриппа. Микробы могут попадать из половых органов нечистой женщины. Клиническая картина любого воспаления сходна с таковой при гонорее. Точно сказать, чем вызвано воспаление, без микроскопического исследования невозможно. Лечение осуществляется по специальной схеме, а если оно не проводится, гонорейные воспаления могут дать такие же осложнения, как и гонорея.

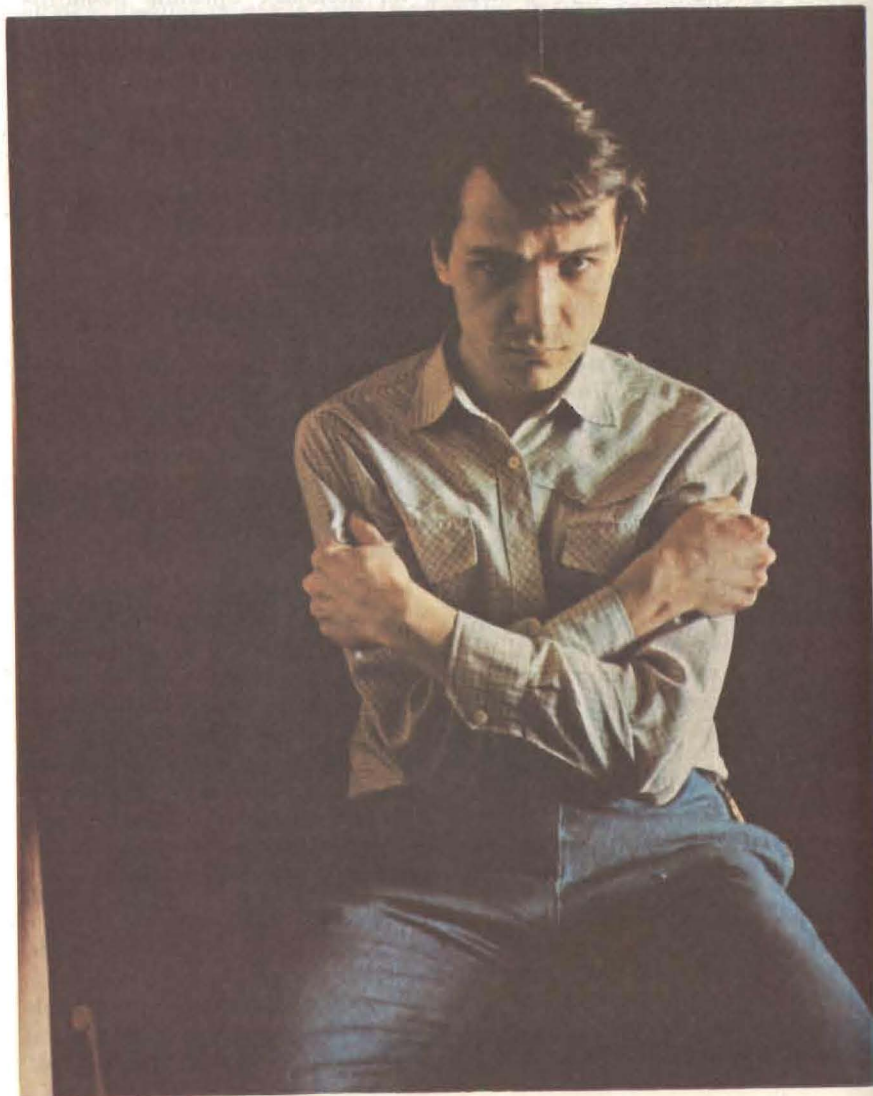
Существует мнение, что, вступив в случайную связь, при соблюдении определенных мер предосторожности (презерватив, обмывание половых органов после сношения) можно избежать заражения венерической болезнью. Это весьма сомнительно. Лишь отказ от случайных связей позволит избежать заболевания венерической болезнью, сохранить здоровье и семейное счастье.

Внебрачные половые связи всегда отрицательно сказываются на семейной жизни. Они почти всегда рано или поздно становятся известны другому супругу, тем более если длится продолжительное время. Неизбежно наступает охлаждение между супругами, исчезает доверие. Отрицательно сказываются внебрачные связи и на материальном положении семьи. Мужчина в этом случае часто расходует деньги на подарки, увеселения, посещение ресторанов, отрывая их от семьи.

Случайные внебрачные связи нередко являются пусковым механизмом половых расстройств у мужчин. Интимная близость при подобных встречах, как правило, происходит в непривычных условиях, когда возможность «вторжения» третьего лица не позволяет полностью растормозиться, кроме того, подобная встреча с малознакомым человеком всегда таит в себе элемент неожиданности. В результате эрекция может вообще не наступить, быть очень вялой либо прекратиться во время полового акта. Происходит «срыв», неудача фиксируется в коре большого мозга. Таким образом, внебрачная связь приводит к расплате за бездумность — к потере уважения в семье, заболеванию венерической болезнью, половым расстройствам.



## Учитесь властвовать собой



Человек не рождается с определенным характером. В течение жизни характер воспитывается и изменяется. Воля крепнет при решении поставленных задач, достижении намеченных целей. Бывает, что люди опускают руки и расписываются в собственном бессилии, заявляя: «Я человек безвольный». Но воля воспитывается в действии. Надо не рассуждать о воле, а действовать — это будет лучшим ее воспитанием. Достижение цели всегда приносит удовлетворение, ощущение победы над своей слабостью.

Любая вредная привычка (например, употребление алкоголя) принижает человека не только в глазах окружающих, но и в своих собственных. Невозможность побороть эту привычку ведет к чувству неудовлетворенности. Человек теряет веру в себя, в свою полноценность.

Воспитание воли и характера продолжается всю жизнь. Лица, умеющие владеть своими чувствами, контролировать свое поведение, легко находят общий язык с другими, спокойно и разумно воспринимают поступки другого, даже если они ему не полностью понятны. Изнеженные, эгоистичные люди с трудом уживаются и на поведение даже близкого человека, которое им не нравится, отвечают слезами, криком, а иногда и истерическими реакциями.

Самовоспитание — дело нелегкое, но для успешной семейной жизни совершенно необходимое. Представление о счастье у каждого человека свое. Можно не сомневаться, что если человек видит счастье, например, в материальном благополучии и жизненных благах, то оно не в его руках. Тот, кто ищет счастье в творчестве, работе, достижении поставленной цели, вполне может его достичь. В семейной жизни полное удовлетворение обоих супругов обеспечивает семейное счастье. Для достижения этой цели важное значение имеет умение владеть собой, своими чувствами, контролировать свое поведение. Научившись этому, четко контролируя свои поступки, можно сознательно влиять на супруга, стать хозяином положения в семье.

Любое действие, направленное на достижение цели, вознаграждается верой в свои силы. Счастье человека прежде всего в действии, в умении достичь поставленной цели. Надежды на то, что впереди тебя ожидает долгая счастливая безмятежная жизнь без борьбы, несбыточны.

Важнейшими принципами воспитания должны стать прежде



всего воспитание воли и выработка характера. Умение владеть собой — качество важное, но еще более важное качество — умение не подчиняться чужой воле. Никакие уговоры и внушения не должны быть восприняты без критической их оценки.

Удивительно, но многие готовы верить в самые нелепые вещи, особенно там, где наиболее сильно затрагиваются чувства.

*...Он сидел перед врачом грустный и печальный. Голос тихий и безразличный. «Я женат второй раз, — говорит он, — с первой женой я был крепким мужчиной, мог иметь с ней за ночь несколько сношений. Но я полюбил другую и ушел к ней. И вот ничего у меня не получается, лишь в первые дни был сильным, а сейчас раз в неделю сплю с женой и то член совсем, как тряпка. Я уверен, что меня испортила первая жена. У нее бабка-знахарка, которая лечит травами и заговорами».*

Это рассказал мужчина с высшим образованием, педагог. Он твердо верил, что его «испортили», сделали из него импотента. Да и как не верить — ведь факт налицо! Но механизм наступления полового расстройства у него, конечно, иной. Прежде всего сменился годами выработанный стереотип, привычки, которые зрелому мужчине менять очень трудно. Возникшие трудности вызвали у него сомнение, поиски причин. Не зная истинных причин, он пришел к выводу, что его «испортили», благо под рукой оказалась бабка-знахарка.

Внушение позволяет воздействовать на процессы, происходящие в организме, настолько сильно, что человек, например, может ходить и плясать с голыми ногами на раскаленных углях, как индийские факиры. Внушение может быть таким сильным, что становится причиной смерти. У первобытных народов описана так называемая вуду-смерть, наступающая при нарушении запрета (табу). За короткое время жизненные силы иссякают, угасает деятельность органов и систем, сердце останавливается и бывший до того совершенно здоровым человек умирает. Что же говорить о нарушении работы отдельных функций организма, особенно такой ранимой, как половая!

Несомненно, что только благодаря самовнушению известный авантюрист Григорий Распутин сохранил себе жизнь после ножевого ранения брюшной полости. И в наше время — век антибиотиков — не удалось бы избежать перитонита, а тогда это была верная смерть. Очевидцы рассказывали, что Распутин часами повторял: «Буду жить... буду жить... буду жить...» И остался жив.

В основе любого метода психотерапии лежит внушение, т. е. эмоциональное воздействие на психику, которое осуществляется либо другим лицом, либо обстановкой. Если психическое воздействие направлено на самого себя — это самовнушение. Восприимчивы к внушению все люди, но особенно внушаемы дети, юные девушки, люди с ослабленной нервной системой, лица с низким интеллектом.

Успех избавления от болезней с помощью внушения основан на зависимости работы органов и систем человека от состояния

центральной нервной системы и психики. Внушением нельзя исцелить болезни, при которых имеются изменения в клетках и тканях.

Пользуясь тем, что медицина пока еще не в состоянии полностью избавить человечество от болезней, некоторые энергичные дельцы выдают себя за людей, обладающих сверхъестественными способностями. Нередко можно услышать о появлении «кудесников» — то кто-то читает руками, то излечивает алкоголизм за один день, то делает хирургические операции без скальпеля, то лечит теплом кистей рук и др. Как тут не вспомнить чудеса святых с нимбом над головой!

Но проходит время, и об этих сенсациях либо забывают, либо выясняется, что осуществлялись они на профессиональном уровне иллюзионистов. Но пока их разоблачат, немало людей становятся жертвами подобных чудотворцев.

О доказательствах и свидетельствах чудес хорошо сказал английский философ Д. Юм: «Никакое свидетельство недостаточно для установления чуда, если только свидетельство это не такого рода, что его ложность была бы более чудесной, чем тот факт, который она старается установить».

*Больной 38 лет перенес воспаление мочеиспускательного канала. Лечился частным образом у знакомого врача. Симптомы болезни исчезли. Вскоре, однако, появились жалобы на быстрое семяизвержение, неприятные ощущения в области промежности. Обратился за помощью к сексопатологу. Диагноз: острое воспаление предстательной железы. После начала лечения больной исчез из поля зрения врача. Появившись через полгода, он рассказал, что по совету приятеля начал лечение у «экстрасенса», который излечивает простатит «лучше любого врача». «Экстрасенс» за каждый сеанс брал солидную сумму денег, водил руками вокруг низа живота и промежности, посылал «биотоки». Улучшения, однако, не наступало. После пятого сеанса у больного к вечеру неожиданно поднялась температура тела до 39°C, появилась резчайшая боль в промежности. Больной госпитализирован по скорой помощи, и через несколько часов ему произвели операцию по поводу абсцесса.*

А ведь если бы он продолжил лечение апробированными методами современной медицины, то ничего подобного не произошло бы.

Методов психотерапии, которые могут воздействовать на психику человека, немало. Многие очень верят в гипноз, который обладает якобы прямо-таки магическим действием. Но лечение гипнозом проводит врач, при этом пациент подчиняется его воле и перестройки личности после выхода из этого состояния почти не происходит, так как любое пассивное подчинение на воспитание воли оказывает слабое и далеко не положительное воздействие.

Проверенными лечебными методами, влияющими на различные функции организма, являются самовнушение и аутогенная трени-

ровка. С их помощью можно научиться управлять такими функциями, которые волей человека, его психикой не управляются или управляются с трудом.

Метод самовнушения основан на том, что кора большого мозга как бы расчленена на отдельные участки бодрствования и торможения. В любой час суток какой-то участок коры находится в состоянии торможения. Во время сна таких участков больше, в период бодрствования — меньше. Замечено, что когда человек находится в состоянии легкой дремоты, его головной мозг особенно хорошо воспринимает слова, обращенные человеком к себе. Таким образом можно оказать воздействие и на сексуальную сферу.

С помощью самовнушения человек может избавиться от самых неприятных состояний, боли, многих болезней и даже продлить себе жизнь. Из истории известно, что Б. Паскаль, И. Кант, Г. Гейне благодаря самовнушению были способны преодолевать чувство боли. На самовнушении основана и система Станиславского.

Бурный темп современной жизни, перегруженность информацией нередко приводят к развитию невротических состояний со снижением работоспособности, расстройством сна, плохим настроением, различными симптомами истощения нервной системы. В ликвидации подобных состояний неоценимую помощь может оказать самовнушение.

Так как лучше всего человек воспринимает слова, обращенные к самому себе, в состоянии дремоты, заниматься самовнушением следует перед сном и сразу после сна. Вечером, удобно расположившись в постели, следует успокоиться, расслабиться, согреться под одеялом. Затем произносят необходимую формулу самовнушения. Составить ее несложно, надо лишь запомнить основное правило: во фразах не должно быть сложных, непонятных слов; все они должны быть в утвердительной форме, ни в коем случае нельзя вводить в них частицу «не». Например, не «я не боюсь», а «я уверен в себе». Формулу самовнушения повторяют 4—5 раз подряд, с выражением, обязательно вдумываясь в смысл слов. Желательно даже представить образно значение каждого слова.

Вот пример формулы самовнушения для снятия общего напряжения и самоуспокоения: «Я совершенно спокоен. Голова чистая, ясная, свежая, как горный родник. Сердце бьется спокойно, ровно. Дыхание глубокое, спокойное. Нервная система расслаблена. Хочется спать, я засыпаю. Я совершенно спокоен».

При неуверенности в успехе полового акта можно использовать следующую формулу самовнушения: «Я абсолютно уверен в себе. Я совершенно здоров. Мой организм работает отлично. Напряжение члена хорошее. Я абсолютно уверен в себе».

Понятно, что в каждом случае формула будет содержать такие фразы, которые необходимы занимающемуся самовнушением. Этот метод можно рекомендовать при слабой эрекции, быстром семяизвержении, особенно при неуверенности в успехе полового

акта, неврозах навязчивого состояния, когда человек не в состоянии избавиться от какой-то мысли, при вагинизме, онанизме, в отдельных случаях фригидности. Приведем пример формулы самовнушения при мастурбации: «Я абсолютно уверен в себе. Я совершенно здоров. Онанизм прошел. Онанизм мне противен. Я абсолютно уверен в себе».

Формулы самовнушения необходимо повторять в утренние часы, сразу после пробуждения, еще до того как человек открыл глаза и начал полностью осознавать происходящее вокруг. Занятия самовнушением будут успешными лишь при регулярном их осуществлении в определенное время со всей серьезностью. Надеяться, что после нескольких занятий наступит улучшение, не следует. Хотя в некоторых случаях, особенно когда формула самовнушения предусматривает улучшение общего состояния, а не является лечебной, эффект может наблюдаться уже после нескольких занятий.

Широко применяется аутогенная тренировка, в основе которой лежит тренировка внушением, проводимая самим человеком. Пожалуй, ни один другой метод воздействия на психику не позволяет так управлять ею.

«Аутогенный» — значит самостоятельно происходящий. Впервые этот метод предложил немецкий психиатр И. Шульц в 1932 г., хотя первые опыты он проводил еще в 1909 г. И. Шульц называл аутогенную тренировку «дочерью гипнотизма», подчеркивая этим близость этого метода к гипнозу. Действительно, с некоторой натяжкой аутогенную тренировку можно считать самопогружением в состояние, близкое к гипнотическому. С помощью этого метода человек может сознательно регулировать некоторые процессы, обычно не управляемые волей, но не прямо, а косвенно, через слова и представления, вызванные ими.

Приведем пример. При погружении руки в горячую воду сосуды руки расширяются, она сильно согревается, кожа краснеет. Здесь имеется безусловный раздражитель в виде воды. Определенные изменения произойдут в коже руки и в том случае, если, не опуская ее в горячую воду, представить, что рука опущена в кипяток.

Основатель системы аутогенной тренировки И. Шульц считал, что расслабление в этой системе является средством и путем достижения полного самоуглубления. Он писал: «Все живые организмы находятся в состоянии между напряжением и расслаблением. От современного человека, испытывающего огромные нагрузки, требуется постоянный самоконтроль. При перенапряжении возникают всевозможные срывы, нарушающие основные функции организма, такие как дыхание, пищеварение, не говоря уже о духовной пище».

Заниматься аутогенной тренировкой может каждый. Такие упражнения, как вызывание ощущения тепла и тяжести практически не имеют противопоказаний, доступны для всех и имеют оздоровительное значение. Другие упражнения, прежде всего направленные на тренировку сердца, могут вызвать и нежелательные последствия. Вот

почему прежде чем приступить к регулярным занятиям аутогенным методом следует посоветоваться с психотерапевтом. Конкретная лечебная формула также должна быть согласована с врачом.

Аутогенная тренировка позволяет волевым усилием ликвидировать нервное напряжение, чувство страха, беспокойства перед экзаменом, спортивными состязаниями, операцией, медицинской процедурой и др. Успешно применяется этот метод для ликвидации страха перед половым сношением у фригидных женщин и навязчивого страха неудачи при половом акте у мужчин. Благодаря аутогенной тренировке возникает уверенность, что сношение пройдет успешно и удовлетворение наступит у обоих супругов. Этот метод позволяет ликвидировать у мужчин нарушения, связанные с недостаточной эрекцией. Аутогенная тренировка полезна и здоровым для снятия нервно-психического напряжения, что служит средством профилактики возможных сексуальных расстройств.

Метод нашел в современном мире самое широкое применение. Он позволяет быстро и эффективно воздействовать на психику человека, избавиться от сомнений, воспитывает волю, целеустремленность и является лучшим лекарством при многих нервных расстройствах. Неоценимую пользу приносит аутогенная тренировка при половых расстройствах, невротических состояниях, конфликтной ситуации в семье. Удобство метода заключается в том, что занятия проводятся самостоятельно. Постоянный врачебный контроль необходим лишь на первом этапе обучения; в дальнейшем достаточно показываться врачу-психотерапевту 1—2 раза в месяц.

Некоторые пытаются заниматься по системе йогов, путая ее с аутогенной тренировкой и надеясь, как и йоги, достичь настоящих чудес. Методика йогов существует и совершенствуется тысячелетиями, передается из поколения в поколение, при этом наблюдается особая пластичность нервных процессов. Йоги отводят занятиям по 12—14 ч ежедневно в течение всей жизни. Подобное для нас нереально. А вот занятия аутогенной тренировкой доступны любому — найти 10—15 мин 2—3 раза в день может каждый.

Различают низшую и высшую ступени аутогенной тренировки, в каждую из которых входит по 6 упражнений; цель их овладеть умением влиять на вегетативную нервную систему. Перед началом занятий следует посоветоваться с лечащим врачом, так как некоторым эти занятия могут быть противопоказаны.

**Упражнения выполняются в одном из трех положений:**

*Положение сидя* (поза кучера на дрожках). Сесть на стул, ноги согнуты под прямым углом, руки положить на бедра так, чтобы кисти лежали на их внутренней поверхности, мышцы тела расслаблены, туловище наклонено вперед, голова опущена, глаза закрыты.

*Положение полулежа.* Сесть в мягкое кресло, руки положить на подлокотники, мышцы тела расслабить, голову наклонить вперед, глаза закрыть.

*Положение лежа.* Лечь на спину, руки вытянуты вдоль тела ладонями вниз, колени и носки развернуты к наружи, мышцы расслаблены, глаза закрыты.

Прежде чем приступить к упражнениям, следует достичь полного общего расслабления, находясь в одной из этих поз. Для этого полезно представить, что летишь в небе птицей и вдруг резко падаешь вниз, расслабив все мышцы. Проводить занятия следует не реже 2 раз в день, утром и вечером. Главное для достижения успеха — это настойчивость и регулярность в занятиях.

Велика роль умения представить то, что намерен внушить себе человек. Наилучший и быстрый успех достигается теми, кто способен образно представить себе то, что хочет видеть. Каждое занятие начинается с общей формулы, которую и необходимо прежде всего усвоить. Приняв одну из поз, следует представить, будто падаешь вниз («падение птицы»), при этом одновременно мысленно произносится такая формула: «Я спокоен... Я совершенно спокоен... Дыхание глубокое, спокойное... Сердце бьется ровно... ритмично... Приятный покой разливается по всему телу... Хорошо... легко... Тело расслаблено... отдыхает... отдыхает... Дыхание ровное, легкое, спокойное...» Формулу повторяют 5—6 раз. На это требуется примерно 3 мин. Затем можно приступить к первому упражнению.

*Упражнение 1.* Цель его состоит в том, чтобы вызвать чувство тяжести в руках и ногах. Начинают с правой руки. Надо повторять фразы, обязательно представляя их содержание перед глазами (хотя они и закрыты). Формула звучит так: «Моя правая рука расслабляется и становится тяжелой... свинцовая тяжесть разливается по всей руке от плеча к кисти... Тяжесть гирей оттягивает руку вниз... Моя правая рука совершенно тяжелая...»

Каждую фразу повторяют 6—8 раз. По окончании занятия следует быстро открыть глаза, глубокого вздохнуть и встать, как бы сбросив тяжесть. Упражнение выполняют 2—3 раза в день по 10 мин. Через 3—4 дня переходят к отработке чувства тяжести в левой руке, затем в правой ноге и левой ноге. В каждом занятии при переходе к следующему этапу обязательно повторяют уже освоенные, т. е. вызывая чувство тяжести в левой ноге, надо сначала вызвать тяжесть в правой руке, левой руке и правой ноге. Примерно через 3 нед ощущения вызываются легко и отчетливо. Теперь можно переходить к вызыванию чувства тепла.

*Упражнение 2.* Вначале вызывается чувство тяжести, затем внушается чувство тепла, вначале в правой руке, затем в левой руке и ногах. Формула, примерно, такая: «Моя правая рука расслаблена... тяжелая... становится теплой... Моя правая рука становится все теплее и теплее... Моя правая рука очень теплая...» Повторяется формула 6—8 раз. Фразу не просто произносят, но и



представляют, что рука теплая, что ее греет теплое солнце. Через несколько дней переходят к другой руке и ногам.

На освоение первого и второго упражнений уйдет примерно 1 мес. После этого формула уже будет звучать так: «Мои левая и правая руки очень тяжелые... Мои левая и правая ноги очень тяжелые... Мои левая и правая руки очень теплые... Мои левая и правая ноги очень теплые...» Будет достаточно нескольких мысленных представлений, чтобы достичь желаемого ощущения.

**Упражнение 3.** Цель его состоит в том, чтобы воздействовать на ритм сердечных сокращений, как бы подчеркнуть удары сердца. Это упражнение не всеми осваивается быстро, но оно важно для успеха занятий. Иногда приходится тратить до 10 мин на тренировку. Начать его освоение лучше лежа на спине, можно положить ладони на область сердца. После объединения двух предыдущих формул («Мои руки и ноги тяжелые и теплые»), приступают к формуле: «Сердце бьется сильно и ровно... Моя грудь теплая...» Цель тренировки можно считать достигнутой, если удастся хотя бы немного ускорить или замедлить ритм сердечных сокращений. Бывает, что этого сделать не удастся. Отчаиваться не следует, а надо перейти к следующему упражнению.

**Упражнение 4.** Цель его — обеспечить правильную регуляцию дыхания. После повторения формул трех предыдущих упражнений вводят фразу, воздействующую на дыхание. Таким образом, формула внушения будет такой: «Мои руки и ноги очень тяжелые... Мои руки и ноги совершенно теплые... Мое сердце бьется спокойно и ровно... Я дышу очень спокойно и ровно...» Последнюю фразу повторяют 6—8 раз.

**Упражнение 5.** Цель его — вызвать ощущение тепла в области живота. После достижения ощущения тяжести, тепла, воздействия на ритм сердца и дыхание добавляют фразу: «Мой живот мягкий и теплый...» Руки ладонями вниз кладут на область живота. Последнюю фразу произносят 6—8 раз. Беременным это упражнение делать нельзя.

**Упражнение 6.** Цель его — научиться вызывать чувство прохлады (ветерок) в области лба. Методика занятий такая же, как и в предыдущих тренировках: вначале объединяют все пять формул, затем добавляют фразу: «Мой лоб приятно прохладен... Лоб обдувается ветерком...» Если первые фразы повторяют по 1—2 раза, то последнюю — 6—8 раз. Полезно представить мысленно, что находишься на берегу моря и лоб обдувается прохладным ветерком.

Каждую тренировку заканчивают фразой: «Я совершенно спокоен...» и активно выводят себя из состояния покоя. Обратить внимание, что каждая фраза должна иметь зрительный образ, как бы врезаться в память.

Освоив все эти упражнения, на что уйдет примерно 3 мес, можно приступить к занятиям по избавлению от некоторых состояний. Само по себе достижение общего покоя и расслабления мышц, а также повторение фразы: «Я совершенно спокоен», благоприят-

но действует на нервно-психическое состояние и на организм в целом.

Успех при занятиях аутогенной тренировкой достигается не сразу. К сожалению, многие после освоения упражнений и улучшения здоровья прекращают занятия. Однако работу над собой следует продолжить. Конкретные формулы при тех или иных заболеваниях, расстройствах и состояниях составит любой врач-психотерапевт.

Иногда неблагоприятные жизненные ситуации, сильные переживания приводят к навязчивым, беспокоящим мыслям, препятствующим выполнению упражнений. В таких случаях без выраженного насилия над собой нужно принять необходимую позу и приступить к упражнениям. Как правило, занятия позволяют вскоре избавиться от навязчивых мыслей. Мысленные образы постепенно будут вытеснять их.

В ходе занятия может возникнуть ощущение утраты чувства положения тела в пространстве. Это совершенно не опасно.

Разумеется, при некоторых болезненных состояниях достичь полного выздоровления с помощью аутогенной тренировки трудно, но она всегда является хорошим дополнением к проводимому врачом лечению. Что же касается возможности снятия нервного напряжения, умения владеть эмоциями, обретения уверенности в своих силах, здесь значение самовнушения и аутогенной тренировки трудно переоценить.

## Берегите друг друга



Жизнь человека длинна. Имеется документально подтвержденный случай, когда человек дожил до 115 лет. Немало примеров активной полноценной жизни в возрасте 85—90 лет.

Семейная жизнь благоприятно влияет на сохранение здоровья и долголетие. Отмечено, что среди долгожителей нет холостяков; став вдовцами, они вскоре вступают в брак повторно. То, что брачные отношения удлиняют продолжительность жизни, не подлежит сомнению. С годами супруги все более привязываются друг к другу. Не тепличные условия, а, наоборот, борьба, труд помогают сохранить здоровье до глубокой старости.

Союз мужчины и женщины не может быть основан лишь на интимных чувствах. Взаимоотношения в совместной жизни супругов многогранны. Одной из таких граней, которая может мешать гармонии супружеской жизни, является разница в культурном уровне мужчины и женщины, вступивших в брак. Культурный уровень зависит не только от воспитания, условий жизни, но и от определенных психологических моментов. Отсюда разница во взглядах, чувствах, оценке поступков. Отсутствие глубокой духовной связи со временем приводит к ослаблению связи физиологической.

Чувства развиваются и обогащаются в течение всей жизни. Любовь не должна и не может быть самоцелью. На основе общих идеалов, обмена жизненным опытом, при обогащении познаниями, формировании характера развивается и крепнет любовь. Совместная жизнь при отсутствии искреннего чувства превращается в сожительство двух людей, которое быстро становится им в тягость.

«Любовь — это чувство самоотверженной сердечной привязанности». Такое объяснение дает словарь русского языка С. И. Ожегова. А. Стендаль так говорит о любви: «Любовь — это соревнование между мужчиной и женщиной за то, чтобы доставить другому как можно больше счастья». Любовь — не просто симпатия или физиологическое влечение друг к другу. Это всепобеждающее чувство, на основе которого человек совершает поступки и живет не только для себя, но и для самого близкого и дорогого человека.

Любви можно и нужно учиться. Принуждение не может усилить любовь, а, наоборот, ведет к ее угасанию. Только свобода дает возможность этому сложному чувству раскрыться полностью.



Нужно уметь жертвовать, уметь идти навстречу желаниям другого. Зрелой любви чуждо потребительское отношение. Интимная связь без искреннего чувства — всего лишь физиологический акт. Более того, половая близость с нелюбимым человеком вызывает отвращение и неприятный психологический осадок. А разве не унижает человека мысль, что он нужен другому только для удовлетворения плотских желаний? В семьях, где жизнь супругов не облагорожена искренним чувством, всегда имеется отчужденность и безразличие друг к другу.

Чувствам и характерам двух людей на протяжении многих лет совместной жизни предстоят серьезные испытания. Каждый из молодоженов приносит во вновь созданную семью модель той семьи, в которой сам воспитывался. Это неизбежно, ибо заложенные в детстве и юности понятия, оценка ситуаций, мотивы поведения усваиваются на долгие годы, иногда на всю жизнь. Трудности при создании новой семьи неизбежны, особенно если эти модели сильно отличаются одна от другой.

Чтобы справиться с этими испытаниями, нужна определенная зрелость ума, характера, отношения к окружающей действительности. Для создания счастливой семьи недостаточно иметь материальную базу, нужны определенные психологические условия, характер, достаточный кругозор.

Когда отношения в семье строятся лишь на материальной основе, любви к деньгам, это неизбежно приводит к конфликтам, исчезновению любви и отчуждению. При этом гибнет любовь, уважение, даже больше — гибнет жизнь. В тех семьях, где материальная сторона начинает довлеть над духовными интересами, неизбежно непомерно развивается эгоизм, а значит, любовь угасает.

Проблемы счастья, в том числе семейного, всегда интересовали людей. Счастливые люди — это те, кто не требует от жизни немедленного исполнения своих желаний, те, кто умеет и готов ждать. Наступает новый день, который приносит новые заботы и новые мечты, новые мысли, новые ожидания. Не бывают счастливы и те, кто единственную ценность видит в материальных благах. Каждому известны люди, хорошо обеспеченные, но несчастливые и неудовлетворенные жизнью.

Из античности до нас дошел яркий пример любви и самопожертвования. Плутарх описал такой случай. Император бросил непокорного сенатора Юлия Сабиния в мрачное подземелье. В нем с любимым мужем молодая женщина по имени Епонина добровольно провела 9 лет. Когда же Сабиний был осужден на смерть, гордая и бесстрашная Епонина не изменила своим чувствам и приняла смерть вместе с ним. Перед смертью она заявила императору: «Я жила с мужем в подземелье и была счастлива так, как никогда не был счастлив ты, о Цезарь, живя под солнцем и при всем блеске своей империи».

Молодым людям, создавшим семью, уготовано немало испытаний. Говорят, что даже если человек ведет себя как ангел, то и в этом случае другому может мешать шелест его крыльев.

Сцена эта знакома всем: черные руки тянутся к белоснежной шее молодой женщины... Отелло убивает невинную Дездемону:

«Я задушу тебя —  
и от любви  
сойду с ума...  
Я плачу и казню,  
совсем как небо,  
Которое карает, возлюбив».

Да, сам Отелло, тысячи людей до него считали и тысячи после него считают, что любовь и ревность неразделимы. Но так ли это? Ревность определяется как слепая и страстная недоверчивость, мучительное сомнение в чьей-либо верности и любви. Сомнение... Человеку свойственно сомневаться, свойственно и ошибаться. Ревность самое молодое из сложных чувств, присущих человеку как существу, наделенному высшим разумом. Несомненно, что оно возникло лишь с образованием моногамной семьи.

Действительно, если в условиях группового брака все мужчины и женщины принадлежали друг другу, то не могло быть и ревности. В то же время стремлением к обладанию единственным человеком не всегда объяснимы случаи, когда влюбленному безразлично, что предмет его любви, например замужняя женщина, живет половой жизнью с мужем, но он ревнует ее к другим мужчинам. Иногда мужчина даже содействует замужеству любимой женщины, хотя не может переносить и ревнует, когда она просто разговаривает с кем-либо.

Видимо, самой древней формой ревности было ущемленное право собственника. Со временем это чувство подверглось значительным изменениям, оно усложнилось, даже в какой-то степени опозитизировалось, хотя осталось эгоистичным. Поэтому неверно считать ревность спутником любви. Очевидно, прав швейцарский психолог К. Юнг, сказавший, что ядро всякой ревности составляет отсутствие любви.

Чаще всего ревнивцы — это психопатизированные личности с аномалиями характера. Они переоценивают свои способности, считают, что окружающие ниже их по интеллекту и другим качествам. Как же смеет жена, имея такого мужа, обращать внимание на других! Эта мысль не дает им покоя, заставляет сильнее биться сердце, распаляет болезненное самолюбие. Ревнивцу кажется, что жена может уйти к другому, и бесит его не то, что она покинет дом, а то, что другой — такое «ничтожество» по сравнению с ним. Распалая свое воображение, такой человек делает жизнь в семье несносной, а любая задержка жены в дороге, магазине, на работе приводит к диким сценам, скандалам.

Чтобы вызвать у жены ответное чувство ревности и унизить ее, они даже сами рассказывают о якобы своих связях с другими женщинами, детализируя интимные действия. Ревнивец проявляет крайний деспотизм, требуя подчинения себе, контролируя каждый шаг, каждую минуту супруга. Такие люди обычно считают



себя во всем правыми. Такими ревнивцами чаще бывают мужчины. Ревность у женщин может исходить и из других предпосылок. Чаще всего это боязнь потерять мужа, остаться одной, что может привести к ухудшению материального положения, трудностям в воспитании детей. Не последнее место принадлежит и мысли, что женщина останется одна, что она «брошена», а это вызовет в обществе пересуды. Возникают ревность к мужу и озлобление против счастливой соперницы.

Бессмысленность ревности при любых вариантах чувств и поведения можно видеть на следующих примерах.

1. Супруги любят и верны друг другу. Ревность только вызовет отчуждение и обидит другого, ибо подозрение в неверности глубоко оскорбительно и наносит тяжелую психическую травму.

2. Супруги не любят друг друга, но супружеская верность сохраняется. Любовь не является застывшим понятием, постепенно она может перейти во взаимное уважение, привычку друг к другу, в желание сохранить семью и др. Любовь ревностью все равно не вернешь, а можно лишь потерять уважение супруга и подтолкнуть его на внебрачную связь.

3. Супруги не любят друг друга и неверны. Практически семьи уже нет. Обоих супругов устраивает новая половая связь. Вернуть семью с помощью ревности нельзя.

4. Один из супругов любит другого, который ему неверен. Ситуация наиболее часто встречающаяся в жизни. Если нарушение супружеской верности произошло случайно, в силу определенного стечения обстоятельств, то вряд ли следует из этого делать поспешные выводы.

Случайная половая связь — это даже не основание для мучительных терзаний, сцен ревности, тем более для распада семьи. В этом случае у партнеров обычно нет глубоких чувств, душевного контакта. Ревность может лишь натолкнуть на мысль о ценности нового партнера и унижить супруга. Следует выждать время, окружив мужа или жену повышенным вниманием и лаской. Почти всегда внебрачная половая связь умирает сама по себе, а семья успешно продолжает свое существование.

Случайная половая связь — это еще не трагедия. Вспомним интересную запись, сделанную А. С. Пушкиным в черновиках «Путешествия в Арзрум». А. С. Пушкин спросил казака, возвращающегося с долгой службы, что тот сделает, если узнает об измене. «Коли на зиму сена припасла, так и прошу, коли нет, так побью».

Иное дело, если внебрачная связь произошла на основе новой любви и страсти. Но ревновать и в этом случае бессмысленно. Ревность не только не поможет, она лишь ускорит развязку, принесет немало страданий. В этом случае разумнее спокойно воспринять реальную ситуацию.

Многочисленные житейские наблюдения показывают, что когда мужчина или женщина решили вступить в новую половую связь, никакие преграды их не остановят. Из истории известно, что даже супруги царствующих особ часто нарушали верность, хотя

это могло стоить им жизни. Екатерина, супруга столь скорого на расправу царя Петра I, имела любовника. Хотя Петр пощадил царицу, но казнил любовника и заставил Екатерину лицезреть голову казненного, насаженную на кол.

В последние годы появилась категория так называемых невинных грешников. Обычно это молодые люди с небольшим супружеским стажем. Они удивляются, когда муж или жена чувствуют себя глубоко оскорбленными, узнав об их внебрачной связи. Эти молодые люди до супружества, как правило, имели многочисленные половые связи и в их сознании утвердилась мысль, что в такой связи нет ничего предосудительного. Иногда ревность является симптомом душевного заболевания. Чем более необоснованны обвинения в неверности, чем более нелепы они, чем большее место занимают мысли об измене в сознании и поведении человека, тем скорее следует заподозрить наличие болезненного состояния.

*Инженер 26 лет женился в возрасте 22 лет на девушке 20 лет. Он хорошо учился в школе, с отличием окончил институт, был оставлен в аспирантуре, не курит, спиртного не употребляет. Он был завидным женихом, и молодой жене подруги искренне завидовали. С первых же дней семейной жизни муж поставил жене условие: она должна прекратить все контакты с подругами. Однажды он застал дома одну из подруг жены и буквально выгнал ее из дома, устроив бурную сцену. После рождения дочери жена все время проводила дома, но муж беспрерывно подозревал ее в измене. Просил, чтобы она рассказала, с кем встречается. Так продолжалось изо дня в день — жизнь стала сплошным мучением. Муж умолял жену назвать соперника; он простит ее и больше не будет терзать, если она скажет правду. Измученная женщина назвала вымышленного соперника, сказав при этом, что уже давно не встречается с ним. Пациент после этого не только не успокоился, а стал искать доказательства половых актов, якобы совершенных женой с другими: рассматривал простыни, пепельницу, мусорное ведро, искал окурки и т. д. Критически оценивая поступки мужа, жена пришла к выводу, что поведение его нелепо не только с ней. Не ладилось у мужа и на работе — он считал, что его преследуют за критику, хотят «сжечь со света». Вскоре он вообще уволился, но устраиваться на работу не спешил, целыми днями сидел дома или сопровождал жену повсюду. Он и жене запретил работать, а на вопрос: «Как будем жить? У нас же нет денег даже на хлеб» — отвечал безразлично: «Ничего перебьемся».*

*Поняв, что с мужем происходит что-то неладное, жена обратилась за советом к врачу. Пациент был направлен на лечение в психоневрологическую больницу.*

В этом случае показательно, что «признание» жены не только не привело к затуханию ревности, а, наоборот, лишь усилило ее. Конечно, если бы она предполагала, что муж болен, она не поступила бы так. В первое время жене казалось, что муж потому

так ревнует ее, что безумно любит. В тех случаях, когда причин для ревности нет или ревность имеет гипертрофированный характер, следует думать о болезненном состоянии.

Можно ли избежать ревности в семейной жизни? Безусловно (если, конечно, это не симптом болезни). Прежде всего следует помнить, что свидетельство о браке скрепляет добровольный союз двух любящих людей, решивших создать семью. Это не свидетельство на право претендовать, чтобы другой человек отбросил все свои мысли, мечты и полностью подчинился требованиям или капризам другого. Наивно думать, что муж или жена будут соответствовать идеалу, о котором мечталось до свадьбы. Обязательно выявятся черты характера, которые могут быть даже неприятны. Нужно уметь прощать их, ведь и у тебя, наверняка, есть черты, неприятные для другого. Терпимость к индивидуальности личности — важный момент профилактики ревности.

Неразумно терзать себя мыслями о неверности супруга, следить за ним, высчитывать время ухода с работы, прихода домой и т. п. — если любви нет и человек решил нарушить супружескую верность, то средства уберечь его от этого нет. С другой стороны, никакие якобы точные факты измены не могут быть абсолютной истиной. В жизни бывают обстоятельства, когда, казалось бы, нет сомнений в достоверности фактов, но на деле оказывается, что это ни что иное, как цепь случайных совпадений. Ну, а если факты измены преподносятся «доброжелателями», то к ним вообще следует относиться как к клевете. Ни один порядочный человек не сообщит мужу о неверности жены и наоборот (даже если это имело место).

Человек так устроен, что верит в то, во что он хочет верить. Это и трагедия человека, и его счастье. Мало найдется мужей, твердо уверенных, что жены неверны им, хотя измены — далеко не редкое явление. Но именно благодаря этому сохраняется душевное спокойствие, так необходимое каждому человеку. Трудно представить, что было бы, если бы каждый сомневался в верности своего партнера.

Людам свойственно ошибаться. И если близкий человек оступился, но это не нарушило глубины и искренности чувств, не оттолкнуть его надо, а протянуть руку помощи. Становиться в позу оскорбленного самолюбия не стоит: ревность ни к чему хорошему не приведет. Наоборот, следует постараться подавить отрицательные эмоции, не дать сопернику испытать удовольствие от причиненных переживаний. Спокойствие, такт, внимание наверняка принесут успех — мир в семье будет восстановлен.

В 1981 г. из Сан-Франциско (США) поступили сведения о том, что группа молодых людей заболела воспалением легких и саркомой Капоши. Сообщение об этом было как будто вполне заурядным — мало ли людей болеют воспалением легких. Однако странным было то, что воспаление легких не поддавалось лечению, а саркома Капоши возникла у молодых людей, хотя это болезнь стариков.

Врачи обратили внимание на то, что почти все больные стра-

дали половым извращением — гомосексуализмом, а некоторые вводили внутривенно наркотики. Обследование больных показало, что у всех была нарушена иммунная система, т. е. система, которая обеспечивает невосприимчивость организма к заразным болезням.

Вновь обнаруженная болезнь получила название AIDS (acquired immune deficiency syndrome) или по-русски СПИД (синдром приобретенного иммунного дефицита). Через 2 года в 1983 г. был открыт вирус, вызывающий эту болезнь.

Что происходит в организме человека, если в него попал вирус СПИДа?

Поступив в кровь, вирус поражает Т-лимфоциты, которые обеспечивают защиту организма от болезней. При этом здоровые лимфоциты, соприкасаясь с зараженными, погибают. Постепенно организм становится беззащитным перед любой, в обычных условиях самой безобидной инфекцией — иммунная система человека оказывается разрушенной.

Появление новой болезни вызвало много вопросов, и среди них вопрос о том, почему ранее ничего не было известно о СПИДе?

Наиболее вероятно, что вирус СПИДа — это совершенно новый вирус для человека. Установлено, что зеленые мартышки заражены вирусом, очень похожим на вирус СПИДа.

Однако этот вирус не может быть безответственным для человека. Возможно, некоторое время назад вирус преодолел межвидовой барьер (вирус был, конечно, уже измененный), и начал размножаться в организме человека. Вероятнее всего это произошло совсем недавно, 10—15 лет назад. Науке известно немало случаев, когда ретровирус (вирус, который внедряется в хромосому клетки и передается потомкам этой клетки) переходил от одного вида животных к другим. Например, ретровирус кошек перешел к ним от обезьян.

Понятно, что внедрение в организм человека нового вируса, с которым человек никогда не сталкивался ранее стал для него драматическим. Произошло это в тех странах и в то время, когда половые извращения стали почти что нормой — гомосексуалисты имеют свои клубы, издают журналы и пр. Получила распространение и наркомания.

Симптомы заболевания СПИДом разнообразны. У каждого человека собственные иммунные защитные силы и каждый организм реагирует на инфекцию по-разному. Сложность выявления заболевания заключается и в том, что вирус, проникнув в организм может долгие годы ничем себя не проявлять. Чаще всего появляется лихорадка, напоминающая начало заболевания гриппом, наступает общая слабость, потливость ночью, понос. Однако подобные симптомы присущи и многим другим заболеваниям. К тому же зачастую никаких внешних признаков заболевания нет, а человек болен, хотя продолжает считать себя совершенно здоровым. Болезнь может длиться несколько лет, но исход ее всегда трагичен.

Пока еще не найдены какие-либо специфические лекарственные средства против вируса СПИДа и лечение направлено в основном на повышение жизненных сил больного. Это, конечно, продлевает жизнь, но предотвратить смертельный исход не в состоянии.

О том, какие душевные муки испытывает больной СПИДом можно видеть из исповеди пациента одной из клиник ФРГ, опубликованной в журнале «Браво». После того, как ему сообщили, что «...у него тест на СПИД положительный, он потерял покой... Врачи успокаивают, говорят, что вероятность быстрого развития болезни составляет 20%. Скорее всего мне удастся прожить года 2. Я бросил курить, соблюдаю диету. Никакого алкоголя. Внимательно слежу за погодой, у нас легко получить насморк или грипп. А ведь все свелось к одному приключению... Даже не знаю адреса и фамилии этой Петры... Теперь мои друзья отворачиваются. Все боятся меня. Кругом холод... Психиатры пытаются поддерживать мой дух. Я хочу уйти от болезни. Хочу жить...».

В этой исповеди надо обратить внимание на одно предложение: «А ведь все свелось к одному приключению...» Приключение — это случайная половая связь. Ныне решающим фактором в борьбе с распространением СПИДа является знание путей заражения этой болезнью. Как это не звучит банально, но наиболее верный путь сохранить здоровье и жизнь — это здоровый образ жизни, отказ от наркомании, половых извращений.

Вирус СПИДа накапливается в сперме и крови. Поэтому заражение может произойти несколькими путями. Большинство больных составляют мужчины-гомосексуалисты. Вступая в половой контакт друг с другом, они через сперму заражают своих партнеров. В связи с тем, что некоторые гомосексуалисты бисексуальны, т. е. имеют половые контакты также и с женщинами, то заражают их. Женщина становится источником заражения, если вскоре после полового акта с больным мужчиной, вступает в половую связь с другим, здоровым. Слизистая поверхность влагалища также, как и крайняя плоть мужчины, зачастую имеет мельчайшие царапины, трещины, через которые вирус из крови больной женщины также может проникнуть в организм здорового мужчины.

Как мужчины, так и женщины могут заболеть СПИДом, пользуясь нестерильными шприцами, при введении внутривенно наркотических препаратов. Описаны случаи, когда больные СПИДом роженицы передавали болезнь ребенку при родах. Передача болезни при переливании крови ныне исключается, ибо осуществляется строгий контроль над кровью доноров.

К счастью, вирус СПИДа нестойк. Он быстро погибает от нагревания и на воздухе. Поэтому передача болезни иными путями, кроме полового и через кровь не была зафиксирована. Поцелуи, рукопожатия, объятия, а также укусы комаров, клопов и др. не могут стать источником заражения.

Таким образом, в основе борьбы со СПИДом лежит личная профилактика. Это прежде всего отказ от любых сомнительных

половых связей, сохранение супружеской верности. Риск заболеть СПИДом лицам, ведущим беспорядочную половую связь (гомосексуалисты, проститутки, наркоманы), весьма велик. Имеются данные, что презерватив в значительной степени может предохранить от заболевания СПИДом. Думается, что это, действительно так — ведь презерватив в значительной степени уменьшает непосредственный контакт слизистых оболочек половых органов, а сперма остается в полости кондома.

В 1987 г. Президиум Верховного Совета СССР принял Указ «О мерах профилактики заражения вирусом СПИД». Указ направлен на защиту здоровья населения. До Указа лица, больные СПИДом, не несли никакой ответственности за распространение этого заболевания и продолжали вступать в половые контакты с другими людьми. Теперь они несут уголовную ответственность. Мера эта вынужденная и, думается, что временная, до тех пор, пока не будут найдены эффективные средства борьбы с этой тяжелой болезнью.

Немало причин ведет к семейным разладам. В них могут быть повинны и муж, и жена. Однако очень многое зависит от поведения и поступков жены как хозяйки дома, «хозяйки настроения». В тех семьях, где жена истерична, невыдержанна, груба, бесхозяйственна, ожидать хороших взаимоотношений трудно. Недаром в народе говорят: «Жена смеется — весь дом сияет, жена грустна — весь дом погружен во мрак». О. Бальзак писал: «Быть честной, недоступной для света и куртизанкой для мужа, значит быть женщиной гениальной, а таких мало. Этим объясняется тайна длительных привязанностей, необъяснимых для тех женщин, которые лишены этого таланта».

Давать советы, как сохранить семейное счастье, — задача не из легких. Надо знать причины разлада, характер мужа и жены, их отношение друг к другу и многое другое. И все же жизнь человека, его поступки, поведение, динамика чувства подчиняются общим законам психологии и физиологии. Зная их, можно многое сделать для укрепления семьи. Молодым супругам полезно помнить слова Л. Н. Толстого: «Следите оба, муж и жена, за тем, чтобы в ваших взаимных отношениях не появились такие привычки, которые могут вас в конце концов сделать чужими друг другу. А для этого необходимо, чтобы прежде всего не утратилось то уважение, какое должен чувствовать человек к человеку».

Я всегда старался не раздражаться и уступать в ссоре, чем и достигал умиротворения, а потом уже в спокойном состоянии дело улаживалось само собой. Почти всегда приходилось жалеть, что ссора не была прекращена вначале.

Любая конфликтная ситуация, возникшая в семье, — это еще не разлад. Супруги отстаивают свои точки зрения. Одним из важных условий для сохранения в семье добрых отношений является умение обоих супругов пойти на компромисс. Часто молодые люди не учитывают, что в жизни, кроме светлых и темных тонов,



есть немало различных оттенков и полутонов. Упрямство, нежелание понять другого, пойти ему навстречу, найти компромиссное решение — плохие советчики в семейной жизни. Если уж возник конфликт, нельзя быть убежденным, что твоя позиция единственно правильная, а позиция мужа или жены заведомо ошибочна.

Не следует разговаривать безапелляционным тоном, раздражительно, нужно подбирать слова, стараясь не обидеть другого. Ни к чему обращаться за советами и помощью к родственникам или друзьям. Даже если те хотят искренне помочь, они примут чью-либо сторону, а это лишь углубит конфликт. Желательно использовать все возможности для откровенного выяснения мнения партнера, постараться быть терпимым к ошибкам другого.

Не следует смотреть на брак легкомысленно, считая, что его всегда можно расторгнуть. Каждый развод — тяжелая психическая травма не только для супругов, но и для детей. Даже время не сможет стереть из памяти совместно прожитые годы.

Вероятнее всего, первые признаки крушения семьи появляются тогда, когда один из супругов начинает думать только о себе, оправдывая любые свои поступки и поведение.

Дать заочно конкретный совет, как поступить в том или ином случае, невозможно. Но, зная психологические, физиологические и анатомические особенности реализации великого инстинкта продолжения рода, на основе которого возникают бесконечные оттенки любви, каждый человек может и должен быть счастлив в семейной жизни. Для этого нужны прежде всего терпимость, уважение и желание понять человека, с которым решил соединить свою жизнь. Единомысленники в мыслях и поступках — это самые счастливые супруги. Для них нет преград, никто не может их разъединить, любые невзгоды будут встречены без страха и преодолены.

В каждом человеке заложены грубые инстинкты, возникшие и закрепившиеся в течение многих миллионов лет. Не дать им выйти наружу, обуздать их разумом и волей — это и есть победа над собой, победа в борьбе за свое счастье. И борьба эта должна вестись обоими супругами. В тех семьях, где каждый из супругов думает прежде всего о счастье другого, тоже могут быть размолвки, но они быстро отступают перед любовью и разумом.

Давно известно, что любые жизненные блага, слава, почет не дают человеку полного удовлетворения, если нет мира в семье. В любви, в семье, в детях достигает человек вершины счастья.

## Краткий словарь терминов

*Абстиненция половая* — воздержание от половой жизни.

*Азооспермия* — отсутствие живых сперматозоидов в семенной жидкости.

*Аменорея* — отсутствие менструации в те годы и сроки, когда она должна быть.

*Аноргазмия* — отсутствие оргазма у женщины.

*Андрогены* — вещества, обладающие биологическим действием мужского полового гормона.

*Аспермия* — отсутствие образования спермы.

*Бисексуальный* — имеющий половые признаки обоих полов.

*Вирилизм* — наличие мужских половых признаков у женщины (маскулинизация).

*Гениталии* — наружные половые органы.

*Гены* — единица наследственности, контролирующая образование какого-либо признака.

*Гормоны* — биологически активные вещества, выделяемые железами внутренней секреции.

*Гомосексуализм* — половое влечение к лицам того же пола (педерастия, мужеложество, урнингизм — у мужчин, лесбийская любовь, трибадия, сапфизм — у женщин).

*Девственная плева* — складка слизистой оболочки у входа во влагалище.

*Дефлорация* — нарушение целостности девственной плевы.

*Инфантилизм* — задержка в развитии организма, физическая и психическая, в том числе недоразвитие половых органов.

*Коитус* (копуляция) — совокупление, половое сношение, половой акт.

*Крайняя плоть* — кожная складка вокруг головки полового члена.

*Либидо* — половое влечение.

*Мазохизм* — половое возбуждение, возникающее под влиянием физических или психических страданий, причиняемых любимым человеком.

*Мануальный* — с помощью рук, ручной.

*Маскулинизация* — появление у женщин половых признаков, присущих мужчине.

*Овуляция* — фаза между менструациями, когда яйцеклетка выходит из везикулярного фолликула.

*Онанизм* (мастурбация) — искусственное, без участия других лиц, раздражение собственных эрогенных зон до наступления оргазма.

*Оральный* — относящийся ко рту, ротовой.

*Оргазм* — высшая степень сладострастного ощущения.

*Перверсия* (извращение) — выраженное отклонение от нормальной формы удовлетворения полового влечения.

*Психогенный* — психически обусловленный, возникший под влиянием психики.

*Предстательная железа* — железа, находящаяся в начальной части мочеиспускательного канала мужчины; секрет железы входит в состав спермы.

*Петтинг* — достижение оргазма мужчиной и женщиной путем взаимного раздражения эрогенных зон без соприкосновения половых органов.

*Пенис* — половой член.

*Половое раннее развитие* — преждевременное развитие вторичных половых признаков (у девочек до 11 лет, у мальчиков до 13 лет).

*Половой акт прерванный* — половой акт, при котором член извлекается из влагалища до эякуляции.

*Поллюция* — извержение семени во сне, сопровождаемое эротическим сновидением (у женщины — ощущение оргазма во сне).

*Потенция* — половая способность.

*Промискуитет* — беспорядочные половые сношения.

*Псевдоимпотенция* — мнимая импотенция, ошибочная субъективная оценка нормальной половой активности.

*Псевдофригидность* — мнимая фригидность, отсутствие оргазма при половом акте с возможностью достижения его путем воздействия на эрогенные зоны.

*Садизм* — половое извращение, при котором половое возбуждение возникает при причинении страдания партнеру (физических или психических).

*Сексуальный* — половой, относящийся к половой жизни.

*Семенной пузырек* — парный орган мужчины, расположенный над верхним краем предстательной железы.

*Смегма* — секрет сальных желез головки полового члена и крайней плоти.

*Сперма* — выбрасываемая из уретры при половом акте жидкость, содержащая сперматозоиды и секрет желез.

*Сперматозоид (живчик)* — мужская половая клетка.

*Труба маточная* — яйцевод, связывающий яичник с маткой.

*Уретра* — мочеиспускательный канал, у мужчин длиной 20—25 см, у женщин — 3—5 см.

*Феминизм* — наличие выраженных женских телесных и душевных признаков у мужчин.

*Фимоз* — состояние, при котором крайняя плоть не может быть оттянута за головку полового члена.

*Фригидность* — половая холодность женщины, снижение или отсутствие полового влечения.

*Фрикция* — трение полового члена о стенки влагалища.

*Экстрагенитальный* — внеполовой, происходящий вне половых органов (например, заражение сифилисом при поцелуях).

*Эксгибиционизм* — обнажение половых органов перед лицами противоположного пола с целью вызвать у себя половое возбуждение.

*Эстрогены* — женские половые гормоны.

*Эрекция* — напряжение органов (соска молочной железы, клитора, полового члена).

*Эякуляция* — извержение семени.

Предисловие . . . . .	3
Слагаемые любви . . . . .	4
Анатомия и физиология . . . . .	12
Возмужание и зрелость . . . . .	20
Откровенно об одной дисгармонии . . . . .	28
Темперамент диктует поведение . . . . .	38
Источники влечения . . . . .	44
Когда в мире только двое . . . . .	50
Прелюдия соединения . . . . .	58
О самом интимном . . . . .	64
Возможности и реальность . . . . .	70
Патология или норма? . . . . .	80
Расстройства настоящие и мнимые . . . . .	86
Путь к гармонии . . . . .	94
В семье появился ребенок . . . . .	102
Разбитые надежды . . . . .	114
Предупреждение беременности . . . . .	122
Иллюзия возможностей . . . . .	130
Курите? Зря! . . . . .	138
Расплата за бездумность . . . . .	144
Учитесь властвовать собой . . . . .	150
Берегите друг друга . . . . .	160
Краткий словарь терминов . . . . .	171

Научно-популярное  
издание

НАУМ МОИСЕЕВИЧ ХОДАКОВ

МОЛОДЫМ СУПРУГАМ

4-е издание, переработанное  
и дополненное

Зав. редакцией *И. В. Туманова*

Редактор *Н. В. Рожнова*

Оформление художника *А. М. Савелова*

Художественный редактор *В. Ф. Киселев*

Технический редактор *Н. К. Петрова*

Корректор *Р. Р. Фишкина*

ИБ № 4894

Сдано в набор 02.09.87. Подписано к печати 19.12.88.  
Т—00530. Формат бумаги 60×90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага офс. № 1.  
Гарнитура «таймс». Печать офсетная. Усл. печ. л. 11,00.  
Усл. кр.-отт. 42,50. Уч.-изд. л. 11,45. Доп. тираж  
600 000 экз. (1-й завод 1—200 000 экз.) Заказ 1745.  
Цена 3 р.

Ордена Трудового Красного Знамени издательство «Ме-  
дицина» 101000 Москва, Петроверигский пер., 6/8

Ярославский полиграфкомбинат Союзполиграфпрома при  
Государственном комитете СССР по делам издательств,  
полиграфии и книжной торговли. 150014, Ярославль,  
ул. Свободы, 97.



## **К СВЕДЕНИЮ ЧИТАТЕЛЕЙ!**

**ИЗ ПЛАНА ВЫПУСКА ЛИТЕРАТУРЫ  
ИЗДАТЕЛЬСТВА «МЕДИЦИНА» НА 1989 ГОД:**

**ЗМАНОВСКИЙ Ю. Ф.** Воспитаем детей здоровыми. — М.: Медицина, 1989—8 л., ил. — 60 к. 200 000 экз.

В книге рассказывается о воспитании здоровых детей дошкольного возраста в детском саду и семье. Характеризуется роль медико-гигиенических и психолого-гигиенических факторов в укреплении здоровья ребенка. Приводятся рекомендации воспитательных, преимущественно биоритмических, особенностей детей, динамики оптимальных отношений состояний бодрствования — сна, двигательной активности.

Особое внимание уделено рациональному питанию и эффективному закаливанию детей. Даются общие гигиенические советы, а также психолого-педагогические рекомендации для детей 6-летнего возраста, обучающихся в общеобразовательной школе и детском саду.

Книга предназначена для родителей, педагогов, медицинских работников школьных учреждений.

Книги издательства «Медицина» поступают в продажу в специализированные книжные магазины и магазины, где имеются отделы медицинской литературы.

Издательство «Медицина» распространением литературы не занимается.

ЗР

Медицина

