

Януш Леон
Вишне夫斯基

Збигнев
Издебский



18+

ИНТИМ

Annotation

Януш Вишневский и врач-сексолог Збигнев Издебский ведут долгий, подробный разговор о сексе как о важной составляющей жизни каждого взрослого человека. Более чем откровенно они обсуждают природу и химию женской и мужской сексуальности, интимные мечты и желания, сексуальные переживания и предубеждения, одним словом – то сокровенное, что происходит за дверями спален. Авторы убеждены: секс приносит в человеческую жизнь счастье, а самый мощный афродизиак – это любовь.

- [Януш Вишневский, Збигнев Издебский](#)
 -
 - [ВВЕДЕНИЕ,](#)
 - [Глава I. КАК ЭТО ДЕЛАЕТ ОН, А КАК ОНА?](#)
 - [Глава II. \(НЕ\)ОСОЗНАЮЩИЕ СВОИ ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ...](#)
 - [Глава III. ТЫ МЕНЯ БОЛЬШЕ НЕ ЛЮБИШЬ?!](#)
 - [Глава IV. МОЖНО ЛИ СЧИТАТЬ ЛЮБОВЬ АФРОДИЗИАКОМ](#)
 - [Глава V. КАК \(ПО\)ЛЮБИТЬ ИМПОТЕНТА?](#)
 - [Глава VI. О МРАЧНОЙ ИСТОРИИ ОНАНИЗМА И О ДОСТОИНСТВАХ МАСТУРБАЦИИ](#)
 - [Глава VII. НУ И КАК Я ТЕБЕ?](#)
 - [Глава VIII. КОГДА ЖЕНЩИНА ХОЧЕТ](#)
 - [Глава IX. ПОЧЕМУ ЛУЧШЕ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ, ЧЕМ БОГАТЫМ](#)
 - [Глава X. ХОЧЕТСЯ ЛИ ЗАКУРИТЬ ПОСЛЕ ОРГАЗМА В ИНТЕРНЕТЕ И НЕ МЕНЯЕТСЯ ЛИ ВКУС СИГАРЕТЫ?](#)
 - [Глава XI. БИ, ГОМО, ГЕТЕРО: ЭТО, ВООБЩЕ, ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ?](#)
 - [Глава XII. МОЖНО ЛИ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ БЕЗ СЕКСА?](#)
 - [Глава XIII. ПОЧЕМУ ВИАГРА СПАСЛА БОЛЬШЕ БРАКОВ, ЧЕМ ВСЕ ПСИХОТЕРАПЕВТЫ, ВМЕСТЕ ВЗЯТЫЕ?](#)
 - [Глава XIV. ЧТО ТАМ У НЕГО НИЖЕ ПОЯСА?](#)

- [Глава XV. КАК ЗАНИМАЕТСЯ ЛЮБОВЬЮ ГИНЕКОЛОГ?](#)
 - [Глава XVI. СЕКСУАЛЬНЫЕ МЕЧТЫ](#)
 - [ЭПИЛОГ](#)
-

**Януш Вишневский, Збигнев Издебский
Интим. Разговоры не только о любви**

* * *

ВВЕДЕНИЕ, или Что можно ждать от этой книги?

Януш Леон Вишневский: Встретились два мужика и разговаривают. О чем они могут говорить? Только об очень серьезных вещах. О любви и о том, что с этой любовью неразрывно связано: о сексе, интиме, близости. Недостаточно серьезно? Ну тогда я удивлю тебя: готовясь к этому разговору, я изучил статистику самоубийств в Польше. В 2011 году в Польше покончили с собой 8700 человек, и мужчин среди них было больше, чем женщин. Мало кто из них оставил прощальное письмо, разве что короткие записки. Более чем в 80 % случаев на решение покончить счеты с жизнью повлияли эмоции, желания, неутоленная сексуальная жажда. Косвенно самоубийства были связаны с той интимной стороной жизни, которую мы называем сексуальностью, с возможностью, а вернее, с невозможностью воплотить свои эротические мечты в жизнь. В более чем 80 % случаев у людей были проблемы в собственной эмоциональной жизни. Возможно, это прозвучит слишком патетично, но, в сущности, они лишали себя жизни из-за любви. Из проведенных социологами Венского университета в 2014 году исследований мы узнаём, что примерно 45 % лиц, испытавших неудачу на любовном фронте, подумывали о самоубийстве. Так что от любви не только рождаются дети. От любви еще многие уходят из жизни.

Збигнев Издебский: Ты прав, слишком мало говорят о проблеме самоубийств в этом контексте.

ЯЛВ: Меня как раз и удивило, до какой степени любовь определяет нашу самооценку, наше самоощущение, считаем ли мы себя счастливыми. Я нашел и другие интересные данные – статистику, представленную Каролингским институтом (это в Швеции), который, в частности, занимается исследованиями уровня счастья. Есть и такое понятие. Так вот, в ходе изучения этого уровня выяснилось, что одна из базовых потребностей человека – это желание полноты сексуальной жизни. Тот, кто в анкетах отмечал удовлетворенность в плане сексуальной жизни, значительно чаще оказывался более счастливыми, чем тот, кто испытывал усталость от партнера, находился в поиске

нового партнера или был в разводе. Что бы мы ни говорили о карьере, о профессиональной самореализации, о материальном богатстве, любовь и не отягощенная проблемами сексуальная жизнь играют огромную роль в жизни человека. Нехватка, а то и вовсе отсутствие любви и секса заставляют одних накладывать на себя руки, другие продолжают тянуть лямку лишнего любовной страсти брака. Невесело получается, но, направляясь к тебе, я думал, что начнем мы в серьезном тоне. Потому что разговор будет о вещах исключительно важных, влияющих на жизнь человека.

ЗИ: Я тоже думал о сегодняшней встрече, но, честное слово, никак не ожидал, что начнем мы с самоубийств. А может, оно и к лучшему: по крайней мере, четко видишь, насколько любовь – это трудноопределимое чувство – важна в нашей жизни. Впрочем, в случае самоубийц мы говорим скорее о любви обманутой или безответной. К этой группе риска я хотел бы добавить также молодых людей, которые, вступая во взрослую эмоциональную жизнь, должны дорасти до своей сексуальности, выявить ориентацию, которую они зачастую бывают не в состоянии до конца объяснить; важен также вопрос возможно пережитого сексуального насилия, с которым они не знают как справиться, или, что тоже является частой проблемой в молодом возрасте, безответная любовь...

ЯЛВ: Да, молодость не так безоблачна, как может показаться. А один жуткий случай подвиг меня начать наш разговор о таком прекрасном предмете, как любовь, с такого трагического сюжета, как смерть. В домике в кемпинге недалеко от Франкфурта (Германия, земля Гессен) произошло коллективное самоубийство трех молодых девушек в возрасте 21–26 лет. Причина – разочарование в жизни и то, что мужчины относились к ним потребительски. Я не стану приводить примеры из литературы, особенно из романтической, о трагедиях, в основе которых лежит неразделенная любовь, уязвленное чувство, ревность. А еще с самого начала хотел бы отметить, что наша книга будет не о спаривании, не о диких объятиях, эякуляциях или клиторах...

ЗИ: ...Что касается меня, то я как раз думаю, что придется поговорить и об этом тоже – об объятиях, клиторах, эрекциях и про всякое такое...

ЯЛВ: Согласен, но разделенная или неразделенная любовь, страхи и фобии, кроющиеся под этим высоким понятием, – вовсе не второстепенная проблема. Любовь во многом определяет нашу жизнь, и о ней мы будем говорить. Но предлагаю так: ты будешь говорить о ней как социолог и сексолог, вглядываясь в любовь с несколько иных позиций, чем я, биохимик и нейробиолог, который изучает человеческий мозг и проверяет, что в нем происходит, когда люди любят. В одной из глав мы затронем тему афродизиаков, действуют ли они? Мы зададимся вопросом: является ли сама любовь афродизиаком? Должны ли люди любить, чтобы ощущать сексуальную близость как удачную? Испытывает ли проститутка оргазм на том же самом уровне, что и влюбленная женщина с мужчиной своей мечты? Спросим вот еще что: можно ли быть счастливым без секса? Ведь монахи и монашки, живущие в абсолютной сексуальной аскезе, несмотря ни на что...

ЗИ: ...счастливы, ты хочешь сказать?

ЯЛВ: Когда мы выясним вопрос сексуального воздержания, то ты займемся теми, кто одержим сексом, находится в зависимости от него. Интересно, как велика роль сексуальности в жизни мужчины...

ЗИ: ...и в жизни женщины.

ЯЛВ: Тебе наверняка известны многие пары, которые можно назвать социально моногамными, то есть существующими в виде семьи, но не являющимися в то же время сексуально моногамными. Почему любящие друг друга люди изменяют? Что толкает их на измену? Не стоит ли за этим химия? А может, нейробиология? Короче, мы сосредоточимся на тяготах моногамии.

ЗИ: В жизни много чего бывает, и в силу разных причин люди меняют сексуальных партнеров. Однако теперь этому способствует, чтобы не сказать, что к этому просто-таки подталкивает, сильно облегчившаяся возможность подыскать себе сексуального партнера через Интернет.

ЯЛВ: Интересно, а качество i-Sex'a, или, как его еще называют, киберсекса, отличается от качества традиционного секса? После акта в Сети так же хочется закурить?

ЗИ: Подумаем также над тем, каковы шансы вернуть страсть и желание тем парам, где уже поселилась скука. Да и возможно ли это?

ЯЛВ: Мы расскажем также об импотенции и о мужских страхах, связанных со сменой социальных ролей, и сексуальным раскрепощением женщин после появления пероральных контрацептивов. Женщина, осознающая свои сексуальные потребности и ожидающая их удовлетворения, требует, чтобы ее мужчина, партнер, переживал секс только с ней – с женщиной, с которой он каждый день. Какие проблемы в связи с этим появляются у мужчины?

ЗИ: Вопрос, конечно, интересный, тем более что хотелось бы, чтобы нашу книгу прочли не только женщины, но и мужчины. У меня такое впечатление, что современный мужчина знает о сексуальности значительно меньше, чем женщина. И поэтому он начинает чувствовать себя не в своей тарелке, испытывает непонятный страх.

ЯЛВ: Вот-вот... и в спальне у него ощущение, что он участвует в каком-то отборочном соревновании, в кастинге. Найдется ли в современном мужчине столько смелости, чтобы объяснить своей партнерше, чего он хочет, о чем мечтает? Естественна ли потребность орального или анального секса или это извращение? Уже сама ситуация, в которой он попросит об этом, пугает многих мужчин.

ЗИ: Важно изучить собственную сексуальность, собственные потребности. Вот почему мне хочется, чтобы эта книга послужила установлению диалога между женщинами и мужчинами, чтобы она стала хорошим поводом для доверительного разговора о сексе, любви, об отношениях. Мы – я имею в виду всех нас – как правило, не умеем нормально поговорить со своим партнером о взаимных ожиданиях, потребностях, даже если находимся в длительном и благополучном браке. Часто у меня складывается впечатление, что к сексу мы относимся как к тесту на сообразительность: выискиваем подтексты и размышляем, что она имела в виду или что он на самом деле хочет. Неужели так трудно сказать важные для нас вещи: что было так, что было не так и как бы мне хотелось? Оказывается, трудно. Поэтому разговоров о сексе много не бывает.

ЯЛВ: Это точно. Начнем, пожалуй.

Глава I. КАК ЭТО ДЕЛАЕТ ОН, А КАК ОНА?

О сексуальной активности поляков

ЯЛВ: Я хочу, чтобы ты, как социолог и сексолог, сказал мне, а может, даже поставил диагноз: что, собственно, происходит в спальнях у поляков? И даже не обязательно в спальнях, ведь есть и такие, кто не прочь заняться любовью на лоне природы, на автомобильных паркингах... Как вообще выглядит сексуальная жизнь поляков?

ЗИ: Изучая отношение поляков к сексу, я учитываю не только такие объективные показатели, как частота актов или средняя их продолжительность, но и их общую удовлетворенность половой жизнью, и это, я думаю, самое главное – как сам человек оценивает свою жизнь.

ЯЛВ: А нет ли у тебя подозрений, что анкетированные склонны идеализировать свой брак, своего партнера, когда отвечают на вопрос о том, насколько он счастлив?

ЗИ: Естественно, но это всё потому, что они порой не знают до конца, чего сами хотят. Или, если знают, их останавливает некий внутренний тормоз: в силу разных причин они не в состоянии реализовать это желание.

ЯЛВ: Ты полагаешь, что, несмотря на засилье порнографии, обилие обучающих фильмов в Интернете, учебников, от которых ломаются книжные магазины, еще есть мужчины и женщины, не знающие, чего они хотят? Разве недостаточно примеров, которые подсказали бы всем – от настроенных на самый что ни на есть классический секс до наиболее изощренных, – к чему стремиться?

ЗИ: Понимаешь, у меня сложилось впечатление, что это вовсе не такая уж маленькая группка, которая не до конца знает, чего ей желать. А кроме того, как я уже говорил, у нас в Польше много внутренних тормозов: может, нам и хотелось бы испытать что-нибудь новенькое, да как-то слегка боязно.

ЯЛВ: А почему? Это что, противоречит религиозным установкам?

ЗИ: Считаю, что ключевым здесь является воспитание и только на более поздних этапах жизни – религиозность. Из моих работ четко следует, что подавляющее большинство поляков довольны своей жизнью. Целых 68 % наших соотечественников утверждают, что весьма удовлетворены или, скорее, удовлетворены сексуальной жизнью. А неудовлетворенных вместе с затруднившимися оценить степень своей удовлетворенности всего 23 %.

ЯЛВ: А что у тебя в этих опросах принято за показатель удовлетворенности – достижение оргазма?

ЗИ: Нет, здесь речь идет об общей оценке сексуальной жизни безотносительно того, испытывает человек оргазм или нет. И что интересно, эти 23 % неудовлетворенных или неопределившихся в ответе на вопрос – часто люди, которые занимаются сексом в четверг вечером после новостей, при погашенном свете. Такой человек сам не знает, удовлетворен он или нет. Получается, что это категория людей, занимающихся сексом просто по привычке, если не сказать – из чувства супружеского долга. Определенно неудовлетворенных в Польше около 9 %, что тоже немало, так ведь?

ЯЛВ: Понял, намотаю на ус, и не буду заниматься «этим» в четверг вечером, особенно после новостей. А если честно, то после новостей в последнее время не хочется не только секса... и не только в четверг... Возвращаясь к твоим исследованиям: можно ли сделать вывод, что оргазм перестал быть показателем удовлетворенности? Потому что, как все мы теперь знаем и ты тоже это подтверждаешь, женщины значительно реже испытывают оргазм.

ЗИ: Оргазм слишком разрекламирован. Поясняю: мы не хотим умалять значения оргазма, но чем больше мы о нем знаем (благодаря современным исследованиям, например, с помощью компьютерной томографии), чем пристальнее присматриваемся к оргазмам, получаемым в половом акте или при мастурбации, и вообще, чем больше изучаем источники удовольствия, испытываемого во время полового акта, тем больше видим, что на уровень удовлетворенности женщины сексуальной жизнью оргазм не влияет. Можно также предположить, что отмечаемый в исследованиях высокий уровень удовлетворенности поляков сексуальной жизнью может иметь своей

причиной их малопритязательность в том, что касается половой жизни.

ЯЛВ: К тому же оргазм для каждого свой. Оргазм, если уж он и случается (а согласно немецкой статистике он случается у 80 % мужчин и лишь у 30 % женщин), имеет также и свою, что называется, глубину, силу. Я познакомился с немецкими данными на эту тему. Одним из пунктов анкеты была шкала интенсивности – от 1 до 12. Мужчин в возрасте 25–34 лет, удовлетворенных интенсивностью своего оргазма (а это выше 8 на шкале), в Германии 80 %, тогда как женщин из этой же возрастной группы всего 68 %. Это очень свежие данные – от января 2014 года. Меня удивило, что в возрастной категории 55 лет и выше лишь 58 % мужчин были удовлетворены своим оргазмом, тогда как среди женщин этой же возрастной группы таких было 67 %. Это разрушает стереотип, что после определенного возраста в постелях и на лесных паркингах – во всяком случае в Германии – ничего не происходит. И тогда встает вопрос: существует ли связь между частотой занятий сексом и удовлетворенностью?

ЗИ: В принципе, чем чаще мы занимаемся сексом, тем большее удовлетворение испытываем от секса. Но есть и такие, кто сравнительно часто совокупляется, но остается неудовлетворенным.

ЯЛВ: В смысле секс со многими партнерами?

ЗИ: Нет, имеется в виду секс в рамках постоянной пары. И вот здесь стоит задуматься, что этих людей держит вместе. Они соглашаются на половые отношения в рамках исполнения супружеского долга, хоть отношения между ними отнюдь не самые радужные. Они не любят друг друга, они всего лишь терпят друг друга. Это относится как к мужчинам, так и к женщинам. Часто слышишь: «Ну да, в физиологическом смысле секс был нормальным, но радости от него мало». Примерно одинаковое количество женщин и мужчин (67–68 %) заявляют, что их сексуальные потребности удовлетворены.

ЯЛВ: Странно, у мужчин в принципе показателем удовлетворенности является эякуляция, всегда связанная с более или менее интенсивным оргазмом, в то время как женщины, которые достигают оргазма значительно реже (на это у тебя тоже есть

соответствующая статистика, причем не только польская), несмотря на это, заявляют об удовлетворенности. Это значит, что эмоциональность женщин, если речь идет о сексуальных контактах, обладает совершенно иной динамикой и состоит из других компонентов. Тебе не кажется, что женщине достаточно прикосновения, проявления интереса к ней, просто побыть рядом с мужчиной? Это порой для них оказывается важнее, чем оргазм.

ЗИ: Само собой, сфера переживания сексуального опыта у женщин гораздо богаче, чем у мужчин. Но есть и «сложные» мужчины, которым надо обязательно создать атмосферу, что традиционно приписывается женщине. Оказывается, что для некоторых мужчин дружеские отношения с партнершей необходимы для достижения полной удовлетворенности в сексе. Для таких мужчин существенно, был скандал или нет.

ЯЛВ: Я разговаривал со многими женщинами на тему близости и интима в браке. Чаще всего они очень поэтично рассказывали «про это». В сущности, секс для них начинался утром за завтраком с разговора, с проявления нежности... И всё это было прелюдией к тому, что происходило вечером.

ЗИ: Статистика сексуальных обычаев поляков сообщает следующее: среднее время от начала прелюдии до завершения акта составляет 28 минут, а средняя продолжительность самого акта – 13,9 минуты.

ЯЛВ: Это, наверное, вместе с душем до и после, так? В Германии (данные от января 2014 года) продолжительность акта чуть дольше – 17,6 минуты. Один очень популярный бразильский писатель, в свою очередь, считает – и даже написал об этом целую книгу, – что только 11 минут.

ЗИ: Не стоит отношения сводить к эпизоду в постели, послушай, что говорят люди: «В сущности, предварительная игра, прелюдия, начинается с утра, и очень важно бывает, какие слова мы скажем друг другу в течение дня». Нередко слышу от женщин, что полученная ими от мужа смс для них важна, значит, муж думает о них, помнит. Возможно, это удивит, но мужчины тоже обращают внимание на подобные детали. Не раз я слышал: «Ей кажется, что только у нее есть душа; так вчера костерила всех моих – и родителей, и сестру, – что никакого желанья я к ней теперь не испытываю».

ЯЛВ: То есть она его как бы немножечко кастрировала. Критиковать родственников своей второй половины перед сексом должно быть запрещено законом.

ЗИ: Вот именно, потому что, когда дело доходит до секса, у него пропадает всякая охота: он чувствует себя задетым, раненым. Самое главное, любят ли они друг друга... Проблема в том, что мужчины не любят говорить о любви. Даже если они любят своих партнерш, то редко говорят им об этом.

ЯЛВ: Действительно, женщины часто жалуются, что мужчины не говорят им о чувствах. Мне это напоминает анекдот, вроде как реальный случай из практики сексолога, на прием к которому пришла супружеская пара. Женщина жаловалась: «Доктор, вся проблема в том, что мой муж никогда не говорит мне, что любит меня». Присутствовавший здесь же муж не смог скрыть удивления: «Как это не говорю?! А что я тебе сказал 15 лет назад, когда делал предложение? Больше повторять не буду».

ЗИ: Общение в супружестве – очень важный момент даже тогда, а может быть, как раз именно тогда, когда у нас за плечами много совместно прожитых лет. Надо разговаривать о потребностях, ожиданиях, страстях и возможностях. Всё это суть факторы, которые изменяются с возрастом, и если мы хотим проявить заботу о качестве отношений, то их надо обсуждать, о них надо разговаривать. Неправильно полагать, что мы всё уже знаем друг о друге. Если в чем и должна быть привычка, так это в ощущении надежности, а во всем остальном надо избегать рутины и искать разнообразие. Наши любовные контакты происходят в одних и тех же формах, в одних и тех же местах, в одно и то же время (когда дети заснут), может, стоит рискнуть и симпровизировать?

ЯЛВ: Да, кстати, а как это делают поляки? Классические позы? При выключенном свете? В своей спальне? А может, на паркингах? Или в кухне на столе? И когда он идет в ванную, она уже знает, что будет через минуту, две и т. д.

ЗИ: За явным преимуществом на первом месте (практически в 100 % случаев) находится спальня. Мы предаемся любви в основном дома, хотя примерно 44 % исследованных случалось заниматься сексом на лоне природы или в машине. Отмечаются также необычные места – лифт, кино, театр, школа, общественный транспорт (всего

около 5 %). Что касается дней недели, в которые поляки чаще всего занимаются сексом, то это пятница, суббота, воскресенье, между 21.00 и 24.00. Реже мы занимаемся этим в будни, и это, видимо, связано с весьма прозаическим фактом, что в уик-энд у нас больше времени, потому что не надо идти на работу. Если что и удивляет, так это почему мы выбираем для секса вечерние часы?

ЯЛВ: Вечером мы принимаем горизонтальное положение, чаще всего в постели...

ЗИ: Да, но вечером, особенно в пятницу, мы такие уставшие! Очень мало поляков занимается сексом по утрам, а ведь с точки зрения физиологии это самый лучший момент, потому что наш организм отдохнул.

ЯЛВ: Конечно, с точки зрения химии, нейробиологии утренние часы для организма самые благоприятные. Однако в пятницу вечером мы возбуждены, с нас еще не спало напряжение, накопленное за день, за неделю, но мы предвкушаем перспективу выходных... А не занимаемся этим по утрам, потому что мы любим поспать подольше, в комнате светло, кроме того, по утрам имеют место чисто физиологические проблемы.

ЗИ: Это точно, по утрам бывает запах изо рта.

ЯЛВ: Но ведь если надо, то всегда можно сказать: «Дорогая/-ой, давай-ка почистим зубки». Ничего другого тут не предложишь.

ЗИ: Оно конечно, но такого рода приготовления лишают секс спонтанности, убивают удовольствие. Вот схожу, приму душ, почищу зубы, потом она сходит... Ну и где романтика? Лучше всего сразу – проснуться и заключить ее в свои объятия!

ЯЛВ: Недавно я столкнулся с мнением, что те, у кого снижается интенсивность сексуального желания и в отношении закрадываются рутина, скука, устанавливают определенный день недели для секса.

ЗИ: В четверг вечером?

ЯЛВ: Почему обязательно вечером? Но допустим, что в четверг. Исследования, проведенные Институтом Кинси, членом которого, как мы знаем, ты состоишь (завидую тебе: такой диплом на стене кабинета!), подтверждают, что те, кто следует этому принципу, отмечают повышение качества сексуальной жизни. Такой секс по договоренности действует как свидание, взбадривает. А то, что она знает, что должно произойти, является своего рода подготовкой.

Он тоже знает и уже радуется от одной только мысли. Этого ждут они оба, и ожидание само по себе является возбуждающей прелюдией к любовной игре. Еще одним элементом, вносящим разнообразие в альковную жизнь, является оральный и анальный секс.

ЗИ: Начнем наш разговор, пожалуй, с орального секса. Для одних это высшая форма интимности, для других – нечто неприемлемое.

ЯЛВ: Многих женщин и мужчин от одной только мысли о том, что их рот мог бы касаться гениталий, передергивает от отвращения. Другие считают, что это страшный грех и вообще никакой не секс. На память приходит скандал с президентом Клинтоном и Моникой Левински. Когда факты стали доступны общественности, Клинтон продолжал утверждать, что секса с Моникой у него не было, Моника же считала иначе. Тогда его юристы интерпретировали ситуацию следующим образом: оральный контакт без проникновения (в гениталии) не следует считать сексуальным актом, потому что это просто один из видов петтинга (ласк), в связи с чем нельзя утверждать, что отношения между стажеркой и президентом дошли до сексуальной близости.

ЗИ: Между прочим, Клинтон внес казусом этого судебного решения замешательство в круги сексологов. Вспоминаю один из конгрессов по вопросам СПИДа, на который прибыл президент США. Клинтон возглавляет Фонд борьбы со СПИДом, так что ему частенько случается бывать на подобных встречах. Зная, что в зале присутствуют сексологи, он пошутил: «Хотелось бы отметить, что и у меня есть свой вклад в развитие сексологии».

ЯЛВ: Не у него, а у его адвокатов. А в Польше, интересно, как ты считаешь, много ли народу занимается оральным сексом?

ЗИ: Исследования говорят, что около 44 %, и примерно половина из них соглашается на эякуляцию в рот, впрочем, основная часть сторонников такого финала – мужчины.

ЯЛВ: Гедонисты... Понятно, основное удовольствие перепадает им.

ЗИ: Да, но не только мужчины в такого рода контактах получают удовольствие, женщины также рассказывают, каким громадным эротическим переживанием стал для них оральный секс. Утверждают, что испытывают интенсивный оргазм, когда мужчина ласкает их гениталии своими губами. Это неправда, что женщинами пользуются

лишь в качестве инструмента, а удовлетворение получает мужчина. Здесь важно вот что отметить: если один из партнеров не хочет такого рода контактов, то не следует понуждать его к ним.

ЯЛВ: Всё это верно, но многие женщины говорят, что испытывают оргазм, когда возбуждают партнера своим ртом, губами, даже если не получают в этот момент оральных ласк с его стороны. Для многих традиционный, классический вагинальный секс с проникновением является чем-то обыденным, а вот секс оральный представляет собой акт абсолютной преданности. Да, почти половина опрошенных говорит, что занимается оральным сексом, но можно ли сказать, что поляки одобряют сексуальную активность в такой форме? Есть у тебя какая-нибудь статистика, подтверждающая, что оральный секс стал самостоятельной формой сексуальной активности, или его рассматривают лишь как элемент прелюдии? Как к нему относятся мужчины, а как женщины?

ЗИ: В молодежной среде оральный секс – один из способов близости без риска нежелательной беременности. Проникающий, вагинальный секс может привести к зачатию, оральный – нет. А еще его распространению среди молодежи способствует то, что она более открыта для поиска, для нового опыта и менее скована в выражении своих желаний. Молодым легче удастся сформулировать свои ожидания, и во многом этому способствует Интернет. У зрелых людей свои привычки, и им труднее решиться на что-то, что они считают неприемлемым.

ЯЛВ: А что, в какой-то степени это может быть объяснением: молодые хотят, чтобы секс был приятным и в буквальном смысле необременительным. Вот почему очень часто свидание у них ограничивается оральным сексом. Аналогично выглядят и так называемые дискотечные контакты, вызванные определенным настроением, очень быстротечные. Это сводится главным образом к оральному сексу в туалете дискотеки. Такой секс не грозит беременностью, он удобен, быстр и т. д. А как формулируют свое неприятие такого секса люди зрелые? Как они называют такие отношения? Ты часто встречаешься с такими ситуациями, что люди фантазируют на тему орального секса и хотели бы эти фантазии реализовать, но что-то им мешает?

ЗИ: Во время полового акта возбуждение сопровождается выделением секрета и появлением запахов, мягко говоря, резких. И тогда контакт рта с гениталиями может ассоциироваться с чем-то нечистым. К тому же против такой практики работает воспитание, учение церкви, советы мамы и бабушки. У многих оральный и анальный секс ассоциируется с отсутствием гигиены.

ЯЛВ: Для того чтобы успокоить всех считающих, что оральный секс связан с «грязью», я хочу напомнить, что бактерий в полости рта (даже после чистки зубов) в пятнадцать раз больше, чем на гениталиях. Так что во время поцелуя мы получаем от партнера гораздо больше бактерий, чем касаясь языком пениса или вводя пенис во влагалище.

ЗИ: Наряду с оральным сексом, всё шире принимаемым поляками, особенно молодыми, активными пользователями Интернета, есть еще секс анальный, то есть связанный с проникновением в задний проход.

ЯЛВ: В мусульманской традиции подразумевается, что женщина должна выходить замуж с ненарушенной девственной плевой. Поэтому, если дело доходит до сексуальных контактов до свадьбы, то вариант анального секса, позволяющий сохранить девственную плеву, становится своего рода решением проблемы добрачного секса. Особенный интерес представляют исследования по Израилю, арабская часть населения которого живет в соответствии с мусульманской традицией. Здесь хирургическое восстановление девственной плевы превратилось в доходный бизнес. А как дело обстоит в Польше? Насколько распространен у нас анальный секс?

ЗИ: Я занимаюсь исследованием этой проблемы с 1997 года, и последние анкеты говорят о том, что 17 % мужчин и 13 % женщин от всей популяции страны имеют опыт анального секса. Почему ты смеешься?

ЯЛВ: Прошу прощения, Збышек, но не сдержался, бывает. Только что в кабинет заглянула твоя ассистентка, пани Эдита, с распечатками материалов лекций, и сказала, цитирую: «Господин профессор, здесь аналы и оралы, а преждевременные эякуляции немного задержу, принесу попозже». Химику нужно некоторое время, чтобы привыкнуть к сентенциям такого рода.

ЗИ: Действительно, новичков вроде тебя это немного забавляет. Я же к этому давно привык. Потому что анальный и оральный секс – важная тема серьезных научных исследований.

ЯЛВ: Ты скажи мне как сексолог, каких особых ощущений ждут женщины, когда допускают проникновение пениса в свой анус, а каких – мужчины во время анального секса с женщиной? Я еще могу себе представить, что многие мужчины, особенно с маленькими пенисами, получают гораздо более интенсивные ощущения при анальном контакте. В Соединенных Штатах большой процент женщин признаются (в анкетах Института Кинси), что стали практиковать анальный секс после рождения ребенка. Причиной был сильный дискомфорт, связанный с люфтом во влагалище, и как следствие – снижение остроты ощущений не только у них, но и у их партнеров.

ЗИ: Часть молодых людей, занимающихся анальным сексом, трактует его как своего рода способ не забеременеть, другие видят в нем возможность сохранить девственность при контакте с проникновением. Но есть и такие, кто хочет поэкспериментировать, ищет новых ощущений и находит их в этой форме секса. Действительно, бывает, что вагинальный контакт не приносит полного удовлетворения из-за неполной прилегаемости влагалища. Как раз тот случай, когда размер пениса не имеет значения. Это, в частности, может быть связано со слабостью мышц Кегеля, с многочисленными родами. При этом мы обязаны помнить, что анальный секс – самая опасная форма сексуального контакта с точки зрения профилактики ВИЧ. Анус физиологически не приспособлен для сексуальных отношений, и в связи с этим во время акта могут лопнуть кровеносные сосудики и произойти повреждение. Тогда происходит контакт с кровью, к тому же имеет место потертость пениса. Анальный секс безотносительно к полу принимающих в нем участие – дело рискованное. И если уж люди пошли на контакты такого рода, то должны понимать абсолютную необходимость презерватива как средства снижения риска заразиться ВИЧ и другими инфекциями, передающимися половым путем, да и просто по соображениям гигиены.

ЯЛВ: Иногда в порнофильмах можно увидеть оральные и анальные контакты, а минутой позже – вагинальный акт. Но при этом

мы должны помнить, что происходящие одна сразу после другой сцены могут быть сняты с перерывом в несколько дней или даже в неделю.

ЗИ: Кино – одно, а жизнь – другое. В сексуальном поведении вопросы гигиены имеют основное значение, и использование презерватива обеспечивает безопасный секс.

ЯЛВ: Полностью согласен. Хорошо, а о чем еще фантазируют поляки?

ЗИ: В исследованиях сексуальных фантазий мужчин наряду с анальным и оральным сексом на третьем месте (а в некоторых социальных группах даже на первом) появляется треугольник. То есть мечты о сексе втроем, особенно об оральном сексе с двумя партнершами, или о ситуации, в которой он наблюдает за ласками двух женщин. Многих это возбуждает.

ЯЛВ: Как следует из имеющейся в распоряжении Института Кинси статистики продаж порнофильмов, повышенным спросом пользуются фильмы с сексуальными отношениями между женщинами.

ЗИ: Я часто спрашиваю своих пациентов: «Что вам хотелось бы испытать в своей сексуальной жизни такого, что до сих пор не было вам дано?» И чаще всего слышу, что секс втроем.

ЯЛВ: Неужели в наших польских домах, в этих панельных домах из бетона, бывает секс втроем? Или только в каких-нибудь там пентхаусах?

ЗИ: И там и там. Интернет в этом отношении помогает. Люди договариваются и заранее четко определяют, что они хотят попробовать. Решают, что им обоим придется по вкусу... Как женщины, так и мужчины.

ЯЛВ: Секс втроем – сильнейший удар по сексу вдвоем вообще и по браку в частности.

ЗИ: Поэтому я всегда обращаю внимание пациентов на это обстоятельство, спрашиваю, уверены ли партнеры, что хотят именно такой конфигурации. И только после того, как приходит понимание, что к чему, появляется еще один мужчина или еще одна женщина... Партнер смотрит, как секс его жены с другим мужчиной возбуждает и удовлетворяет обе стороны: она никогда с мужем такого секса не демонстрировала, не достигала такого интенсивного оргазма...

Здесь как раз и заключены те опасности, о которых надо знать, когда мы говорим о сексе втроем.

ЯЛВ: Внезапно появляются гомосексуальные мотивы.

ЗИ: Да, и это может очень беспокоить женщин: они боятся, что их партнер откроет в себе гомосексуальные склонности.

ЯЛВ: Я знаю такие случаи. Об одном я написал в совместной с Малгожатой Домагалик книге «188 дней и ночей». Дело было в Германии, но теперь это не имеет значения. Женщина пережила огромную трагедию, когда муж признался ей, что полюбил мужчину и что расстается с ней не ради другой женщины, а ради мужчины. После долгих лет супружеской жизни (у них был общий ребенок!) он вдруг открыл в себе гомосексуальные позывы. По-моему, это была двойная измена. Страшный удар. Как ты думаешь, может ли мужчина, открывший в себе гомосексуальные наклонности, получить согласие партнерши на второго мужчину, предлагая ей секс втроем?

ЗИ: Так тоже бывает. При бисексуальных или гомосексуальных склонностях предложение расширить сексуальный опыт вполне возможно. Но это всегда грозит опасностью, потому что возвращение к прошлому станет невозможным.

ЗИ: Поэтому люди, соглашающиеся на секс втроем, должны отдавать себе отчет об опасностях. Бывает, что ему уже не хочется возвращаться к жене и к прежним привычкам. Просто в новых отношениях он чувствует себя комфортней, на него никто не давит. Впрочем, бывает и так, что гомосексуальный эпизод остается лишь эпизодом в жизни мужчины, и он возвращается к традиционным сексуальным отношениям, к отношениям с женщиной.

ЯЛВ: В мире появилось новое явление – полиамория. Это значит, что мужчины и женщины строят связи параллельно со многими партнерами и при одобрении с их стороны. Это объясняется тем, что у человека много желаний, и один мужчина или одна женщина не в состоянии исполнить их все, не сможет удовлетворить его полностью во всем. Это не значит, что с одной он идет в театр, а с другой ложится в постель, с каждой у него своя полнота отношений, свои темы для разговоров, свой отличный от всех прочих мир. У мужчины бывает по нескольку таких референтных точек, и женщины мирятся с подобным положением дел. Очень часто такие пары подбираются по принципу взаимной полиамурности: и у нее тоже есть много

партнеров. Это что, новая западноевропейская мода или ты и в Польше встречался с подобными вещами?

ЗИ: С такой ситуацией мы в Польше встречались всегда, но у нас это явление нельзя назвать распространенным. Я задавался этим вопросом уже в исследованиях от 1997 года. Один мужчина говорил: «Я люблю жену, мы очень хорошая пара», но в то же время оказалось, что он находится в любовной связи еще с одной женщиной. И он снова уверял: «Я по-своему люблю и эту женщину. Это как бы дополнение к моему браку». Если бы он оказался в ситуации выбора, он не смог бы его сделать. Это случай типа: у меня два легких – правое и левое, – и я могу дышать полной грудью только с помощью обоих легких. У меня две женщины в жизни, и они дополняют друг друга. Мне известны такие случаи.

ЯЛВ: Ну а что на это его «вторая половина»? Ибо, насколько я понимаю, такое может произойти только по взаимной договоренности?

ЗИ: Да. Есть такие пары, которые договариваются о подобного рода отношениях, вырабатывают условия.

ЯЛВ: Партнеры вместе, но в то же время не ограничивают свободу друг друга? Как ты считаешь, возможно ли, чтобы оба были счастливы в таком союзе? Насколько это согласуется с природой человека?

ЗИ: Есть люди, которые могут быть счастливыми только в таких условиях... Он тогда меньше нервничает и лучше относится к детям, к жене... Раньше жена боялась, что муж слишком часто ходит налево с разными женщинами, теперь у него другой тип поведения. Он четко определился, и жена поняла, что он не бросит ее ради той, другой, не покинет их общий дом. Впрочем, часто бывает и так, что та, другая, вовсе и не ждет себе такого подарка, не хочет постоянно видеть перед собой мужика с его рубашками, носками и прочим барахлом... А секс время от времени, гостевой, почему бы и нет?

ЯЛВ: Что ж, практично выглядит полиамория по-польски. Я представил себе, как бы это выглядело в Германии: мужчина одновременно проживает в двух квартирах, и в каждой у него свои рубашки, и практично бывает то у одной, то у другой, и обе женщины знают о существовании друг друга... А в тех случаях, о которых говоришь ты, как жены принимают такой расклад?

ЗИ: По-разному бывает, но в любом случае это компромисс: она знает, что если бы поставила вопрос ребром, то существует большая вероятность, что он уйдет к другой. Это, однако, не означает, что он наверняка ушел бы. Другая, по всей вероятности, не хочет, чтобы у нее постоянно ошивался мужик, или не хочет детей, или у нее есть постоянный партнер... Не смейся, разные бывают причины. В Польше это явление существует с давних пор, и не только в больших городах, в деревнях такое тоже бывает.

ЯЛВ: Короче говоря, те связи, в которые вступают люди и в которых они находят счастье, в высшей степени трудноопределимы. И Польша в этом отношении не исключение. В Германии в последнее время очень много пишут об опасностях полиаморных союзов, которые бывают поначалу счастливыми, а со временем отдельные их участники начинают требовать исключительности, причем не обязательно тела, но и эмоций, и внимания. И в конце концов одна из сторон не выдерживает.

ЗИ: Но ведь и любой традиционный брак (в котором нет третьего) тоже может не удержаться на плаву. Повседневная рутина приводит к распаду. Порой я задаюсь вопросом: есть ли в жизни человека что-то более сложное, чем его сексуальность?

ЯЛВ: Какое совпадение: с начала нашего с тобой разговора я всё чаще задаю себе именно этот вопрос.

Глава II. (НЕ)ОСОЗНАЮЩИЕ СВОИ ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ...

Зачем людям верность? О тяготах моногамии

ЯЛВ: Я все думаю, почему двое, мужчина и женщина, хотят быть вместе, почему мужчина каждый день возвращается домой, что им движет? Более того, он возвращается к той же самой женщине, хотя с точки зрения эволюции (я имею в виду распространение генов и здоровье потомства) было бы лучше, если бы после работы он пошел к другой. Чем сильнее различаются гены партнеров, тем здоровее потомство. Коль скоро главной целью нашего размножения является развитие человечества, мужчина, для того чтобы оправдать своё существование, должен оплодотворить максимальное количество женщин. И чем больше он оплодотворит женщин, тем выше шансы оплодотворить женщину с генами, максимально отличающимися от его собственных. То есть в эволюционном плане мы созданы не для моногамии. Да... противоречие, однако: как удержаться мужчине в рамках сексуальной моногамии при огромном количестве спермы, при прокреационном характере сожителства, при эволюционно встроенном механизме распределения, распространения своих генов как можно в большем количестве партнерш?

ЗИ: Институт брака нам навязан обществом, культурно и религиозно обусловлен. В племенные и более древние времена моногамии не было.

ЯЛВ: Если бы наш предок, живший десять тысяч лет назад, появился здесь и сейчас, его удивила бы необходимость быть вдвоем и спать вдвоем с одной только женщиной. Чем жизнь вдвоем лучше от сожителства со многими женщинами? Почему индейцы *яномами* (есть такое племя в Амазонии) живут в полигамии? Все занимаются «этим» со всеми и не называют это промискуитетом, считают нормой. Почему люди западной, средиземноморской цивилизации считают, что жизнь вдвоем – лучшее решение сексуальных проблем?

ЗИ: Культурный аспект секса определяется термином «сексуальная социализация». Общество вырабатывает определенные моральные образцы, функционирует в соответствии с определенными принципами, строит модель семьи; принимая эти правила, человек приспособливается к жизни в коллективе, социализируется. Сколько стран – столько и обычаев; по-разному к вопросу пола подходят в Польше, в Германии, на Украине или в России. Более того, даже в одной стране этот вопрос решается по-разному на разных этапах ее исторического развития. Каждое общество строит свои собственные образцы, традиции, и члены данного сообщества придерживаются этих принципов, даже когда находятся далеко от дома.

ЯЛВ: Соглашусь, что социальные, религиозные, этические нормы, в которых мы воспитаны, приводят к тому, что мы пребываем в нелегкой моногамии. То, что люди могут вместе прожить несколько десятков лет, достойно похвалы. В свое время в Советском Союзе и даже в ПНР супружеские пары с солидным стажем отмечали государственными наградами. Вообще-то ордена, медали дают за самоотверженность, за исключительные поступки. Что же получается: они отвергали себя, самоограничивались или всё-таки любили друг друга всё это долгое время? В семидесятые годы XX века было проведено множество исследований, которые искали аналогии между зависимостью от другого человека (потому что любовь – это зависимость) и действием наркотиков. Аналогия потрясает. И зависимость от наркотиков, и зависимость от другого человека существуют на биохимическом уровне. Многие ученые считают, и это очень смелое утверждение (внимание, дамы!), что мужчина возвращается домой к той же самой женщине не за хорошим самочувствием, а потому что хочет избежать плохого самочувствия. В своей практике сексолога ты встречался с тем, чтобы хоть одна из сторон заявила, что он остается с этой женщиной, а она с этим мужчиной потому, что боятся жизни друг без друга? Живут вместе потому, что боятся порознь?

ЗИ: Разумеется. И даже очень часто. «Что со мною будет, когда я останусь один/одна?» Люди существуют в браке, который, пусть и не токсичен, но и здоровым, благоприятным для них тоже не назовешь. Этот союз инертен, он не дает ничего нового. Мир без эмоций,

без страстей. Эти люди могут рассчитывать друг на друга, дать друг другу ощущение безопасности – это тоже немало, но там всё холодно.

ЯЛВ: Короче говоря, они предпочитают сохранять не слишком хорошее самочувствие, дабы не обрести еще худшего. Причина, по которой мужчина возвращается к той же самой женщине, вовсе не в том, в чем уверяют писатели-романтики и весь этот Голливуд. На молекулярном уровне у любви очень простое объяснение.

ЗИ: Сравнительно недавно появились возможности заглянуть в человеческий мозг, подглядеть, что там происходит в то время, когда человек чем-то увлечен, занят: переживает любовь, ненависть, печаль, тоску и так далее. Под конец XX века это стало возможным, появились методы сканирования, томографии, ядерного магнитного резонанса (ЯМР) – теперь можно заглянуть и удивиться, что у нас в голове, какие там бушуют страсти.

ЯЛВ: Я как раз хотел сказать об этом. Первым проблемой любви, понимаемой как зависимость, занялся профессор Джордж Куб (*George Koob*), руководитель известного американского The Scripps Research Institute, исследующего зависимости. В семидесятые годы XX века в Соединенных Штатах после эпохи детей-цветов, хиппи и необузданной свободы всё громче заявляла о себе проблема наркомании. Поэтому и возник специальный институт, занимающийся этим вопросом. Джордж Куб нашел связь между эмоциями, их продолжительностью и зависимостью. Он выдвинул тезис: любовь – та же зависимость. У находящихся в состоянии влюбленности необычно высока концентрация дофамина. Область мозга, которую называют мезолимбической, под влиянием определенных стимуляторов производит в прилежащем ядре (есть такой отдел мезолимбической системы) огромное количество дофамина. Когда мы что-то хотим (уточняю: в данном случае «что-то» – половое желание, вожделение) и наше желание получает удовлетворение, мы получаем награду в виде порции дофамина, то есть, как только наш голод утолен, выделяется дофамин и заливает определенные участки прилежащего ядра. Мы получили дофаминовый «приз», потому что насытились, успокоили голод. После полового акта мы тоже получаем этот приз – происходит выделение огромного количества дофамина.

ЗИ: Интересно.

ЯЛВ: Успокоение голода, жажды, глоток этанола, амфетамина приводят к образованию дофамина. Нам хорошо, наше самочувствие улучшается. Ровно так же происходит в случае секса: мы имеем секс с привлекательной для нас особой, в прилежащее ядро выливается дофамин, и мы получаем сигнал, что всё прекрасно. Мы строим связи, вступаем в отношения, потому что хотим вновь испытать эти ощущения. Как наркоман, который еще раз хочет почувствовать себя лучше всех, мы стремимся к награде. Но однажды люди заметили, что можно обмануть систему вознаграждения и достичь выделения дофамина без, как ни крути, хлопотной суеты по воссозданию ситуации, при которой он выделялся, а просто выпить алкоголь или принять на слизистые оболочки носа (или на гораздо большие по размеру слизистые оболочки влагалища или ректума) дозу наркотика. Интересно, что хорошее самочувствие мы получаем также во время разрядки сексуального напряжения. Так же начинается и любовь – с зависимости: мы получаем положительный сигнал от системы вознаграждения. Со временем мы привыкаем к позитивным сигналам и переходим к другой фазе: нам нужно всё больше наркотика, чтобы ощущать состояние удовлетворенности, это значит, что прилежащему ядру надо всё больше и больше дофамина. Однако этого не происходит, потому что со временем половой акт с той же самой партнершей высвобождает гораздо меньше дофамина. И тогда, оставшись без дозы своего наркотика, мы чувствуем себя плохо.

ЗИ: То есть теперь нашей главной задачей станет предотвращение плохого самочувствия?

ЯЛВ: После какого-то времени впавшие в зависимость люди уже не к радости стремятся, получая свою дозу, их главная цель – избежать плохого самочувствия. Как мы говорили, Джордж Куб занимается зависимостью, в том числе и зависимостью от любви, на уровне нейробиологии. Профессор Куб ставил опыты на мышах-полевках. Эти степные грызуны славятся своими моногамными привязанностями. Самец мыши-полевки совокупляется с первой попавшейся самочкой и живет с ней в моногамном союзе всю жизнь. Он метит свою территорию, прогоняет с нее других самцов и – что интересно – других самок, даже когда у него гон, а у них течка. Аналогия зависимости от любви как от наркотика была исследована

как раз на полевках. На людях в силу разных причин вряд ли удалось бы проверить правильность медицинских теорий, связанных с наркотическими состояниями.

ЗИ: Неважно, на нейробиологическом уровне это всё равно даст ответ, почему мы вступаем в моногамные союзы и хотим оставаться в них.

ЯЛВ: Я, понятное дело, не хочу свести человека до уровня молекул, я всего лишь пытаюсь выяснить, почему люди хотят быть друг с другом, почему они долгие годы остаются в браке, хотя природа скорее выступает за то, чтобы мы были полигамными.

ЗИ: Ты хочешь сказать, что через пару лет у нас может возникнуть проблема новых стимулов для того, чтобы обеспечить новые интенсивные дозы дофамина?

ЯЛВ: Это не так просто даже на нейробиологическом уровне. Джордж Куб провел на грызунах два необычных опыта. Опыт первый. Он собрал в закрытом пространстве группу полевок, «наркотизовал» их, а вернее – позволял спариваться. После совокупления самец мыши-полевки приблизительно 24 часа оставался рядом со своей избранницей – защищал ее, оберегал, отгонял других самок. После чего Куб резко разделил пары влюбленных полевок, распределил «супругов» в разные помещения и проводил «тест пловца» – каждого самца бросал в молоко...

ЗИ: Оригинально.

ЯЛВ: Разлученные с самочками влюбленные самцы мыши-полевки не пытались спастись, они дрейфовали на поверхности молока. Зато те самцы-полевки, которые не успели построить отношения, прежде чем утонуть, изо всей силы били лапками по жидкости, борясь за жизнь. Заметьте, что мыши-полевки не знают, что, потеряв смысл жизни и отрешенно дрейфуя на поверхности, они не утонут, а те, кто отчаянно боролся за жизнь, как раз наоборот. Еще один жизненный парадокс, гримаса судьбы. Различие в поведении возникало из-за разного психического состояния: разделение вызвало подавленность, влюбленные не видели смысла в жизни без любимой, они находились в состоянии сильнейшего стресса, полного безразличия. Не подсевшие на любовную зависимость мыши-полевки боролись за жизнь, подсевшие – дрейфовали в состоянии апатии.

ЗИ: Очень интересный пример. Прекрасная аналогия между зависимостью от наркотиков и зависимостью от самки.

ЯЛВ: Второй опыт включал подвешивание полевки за хвост (ужас, а не опыты!). Полевки-одиночки бешено махали лапками, чтобы не упасть. А вот полевки, которых разлучили с самочками, а также полевки, которым перестали давать наркотики, безвольно висели. В плане наркотиков и эмоций биохимия очень схожа. После прекращения поступления наркотика и после разлучения с любимой происходит одна и та же химическая реакция: отсутствие дофамина – отсутствие счастья, и полевка больше не видит смысла в жизни. Но между наркотиками и любовью все-таки есть существенная разница, и, по-моему, прекрасная. Длительный прием психоактивных субстанций ведет к медленной дегенерации мозга. Чрезмерное выделение дофамина в прилежащее ядро мозга через некоторое время приводит к полной дегенерации дофаминовых нейронов в этом отделе мозга, и таким людям все труднее становится найти что-нибудь приятное в жизни. Сначала они перестают ощущать естественное вознаграждение, а потом и то вознаграждение, которое они получают от наркотика. Эндогенно продуцируемые наркотики, связанные с эмоцией любви и вожделения, этого не вызовут. То есть имеется весьма существенное качественное различие, возникающее из способов производства дофамина мозгом. Это установила в своих исследованиях Нора Волков (*Nora Volkow*), руководящая Национальным институтом по вопросам злоупотребления наркотиками (NIDA) в США. Кстати, внучка весьма любвеобильного советского революционера (был любовником, между прочим, мексиканской художницы Фриды Кало) Льва Троцкого.

ЗИ: Ну хорошо, мы уже более или менее знаем о той зависимости, которая связана с любовью. Но давай подумаем, почему люди соглашаются на моногамию и остаются в браке, любят друг друга, и находятся в половой связи со своей половиной, и тем не менее некоторые из них ищут секса на стороне. Как же так получается, что люди, зависящие друг от друга, любящие друг друга, бывают неверными (особенно мужчины, хотя в последнее время не только мужчины)?

ЯЛВ: Ты хочешь узнать ответ на один из самых трудных вопросов, которые человек задает сам себе? Почему женщина ложится

в постель не с мужем, а потом возвращается к своему мужу и хочет прожить с ним остаток жизни? И почему то же самое делает мужчина? Откуда это? Я попытаюсь найти ответ на биохимическом уровне. Установлено, что у некоторых людей есть ген, который отвечает за измену. Этот ген кодирует (гены служат для кодирования белка) рецептор D4, связанный с центром удовольствия. Рецептор выявляет полиморфичность, это значит, что те, у кого он присутствует, имеют склонность к связи со многими партнерами, то есть имеют тенденцию «ходить налево». У животных этот рецептор называется D4, а у людей – это DRD4. Ген, который кодирует DRD4, выступает в семи разных вариантах. Те, у кого он присутствует во всех семи вариантах, более склонны к полигамии, чем другие. Это так называемый полиморфизм 7R+. Интересно, что практически у всех индейцев племени яномами имеется ген с полиморфизмом 7R+. Это значит, что они генетически предрасположены к получению большого количества дофамина. Если ты хочешь чувствовать себя прекрасно, ты должен иметь много партнеров. Понимаешь, просто у них такие рецепторы, и всё тут. Но я не хочу, чтобы у наших читателей сложилось впечатление, что я оправдываю изменников-мужей или жен. Думаю, что и ты этого не хочешь.

ЗИ: Нельзя не сказать о социализации. Биология биологией, но мы живем в обществе, и живем по определенным правилам, хотя кое-кому трудно бывает к ним приспособиться. Мы корректируем поведение других своими замечаниями, оценками, а другие точно так же корректируют наше поведение.

ЯЛВ: Я не хотел бы здесь руководствоваться мнениями, что скажет соседка или коллега по работе. Два человека хотят быть вместе, но порой у них получается, что они вроде как вместе, но в то же время порознь... В социальном плане они моногамны, остаются парой в браке, но в сексуальном плане они отнюдь не моногамны, у них бывают эпизоды измены.

ЗИ: Очень интересно и в то же время очень сложно, почему люди, заявляющие, что хотят быть вместе, не собирающиеся разрывать свои отношения, потому что счастливы в них, допускают супружескую неверность со своей стороны? Не хотим ли мы этим самым сказать: ты можешь любить и, несмотря на то что ты любишь, вступать в отношения с кем-то другим?

ЯЛВ: В сексуальные отношения?

ЗИ: Да, сексуальные.

ЯЛВ: Здесь другие отношения не важны, здесь главное – сексуальные отношения. Наверняка у тебя были пациенты, которые изменяют. Как они объясняли это? Потому что, как это выглядит на нейробиологическом, нейрохимическом уровне, мы уже немного знаем.

ЗИ: У меня такое впечатление, что, разговаривая о подобного рода проблемах, невозможно не учитывать социальный контекст, потому что как биологически, так и эволюционно мужчина создан для того, о чем ты говоришь, – для как можно более широкого распространения как можно большего количества сперматозоидов. Мужчину тянет на секс со многими женщинами.

ЯЛВ: Вот именно. Его коснулся палец дьявола-воспроизводителя, хотя воспроизводиться, размножаться он вовсе не желает, потому что это обрушит на него массу проблем. Особенно если он уже женат.

ЗИ: И этого люди тоже часто не могут понять, особенно в ситуациях, когда узнают об измене и говорят: «Он/она не любит меня, если бы любил/любила, то не изменил/не изменила бы». А те, кто изменяет, чаще всего говорят совсем наоборот, что, мол, любит, что это был ничего не значащий эпизод. Более того, они прекрасно отзываются о своем партнере, которому они только что изменили, убеждают всех в прекрасных отношениях с ним. Я слушаю их, и у меня складывается впечатление, что они говорят о настоящей большой любви, о чем-то важном в их жизни, что не связано с сексуальным измерением. Что им хорошо друг с другом, что они любят быть вместе, что у них общие интересы, они одинаково чувствуют, одинаково глядят на мир. Но при этом оказывается, что вспыхивающее в них вожделение сильнее их. Довольны ли они этим? Нет, недовольны. У них есть дискомфортное ощущение своей нелояльности, они знают, что не должны причинять партнеру боль. И опять-таки, когда мы разговариваем о том, зачем они делают это, некоторые говорят так: «Любовь любовью, но для меня удобнее, если иногда у меня будет секс с кем-то другим».

ЯЛВ: То есть по принципу: я люблю домашнюю готовку, но иногда и фастфуд оказывается очень кстати?

ЗИ: Да... Однако надо подчеркнуть, что у современных поляков очень разное отношение к сексу и к сексуальному партнеру. В моей книге «Сексуальность поляков в начале XXI века» я упомянул эти разные установки: пуритане, пассивные, гедонисты, абстиненты (т. е. воздержавшиеся). Для представителей каждой из этих категорий внебрачная интимная связь строится по-своему. Для пуритан это практически немыслимая ситуация, и если такое случается, то они могут воспринять ее как трагедию. Для гедонистов она практически ничего не значит. У меня такое впечатление, что происходящие в наши дни изменения в стиле поведения людей, в обычаях приводят к росту числа тех, кто четко разделяет любовь и секс. Из обследованной мною группы в 10 000 пользователей Интернета 30 % имели реальный секс с теми, с кем познакомились в Интернете.

ЯЛВ: То есть практически каждый третий из установивших контакт в Интернете стремится к реальному сексуальному контакту и достигает своей цели?

ЗИ: Да. Для поляков это многовато.

ЯЛВ: Часто ими оказываются люди, у которых есть несколько партнеров в реальности и которые охарактеризовали бы эти контакты как счастливые.

ЗИ: Да, часто это люди, находящиеся в браке, причем считающемся удачным. Однако у них есть секс на стороне. Но это не значит, что в законном супружестве этот человек чего-то недополучает. Часто оказывается совсем наоборот: эти люди говорят, что они удовлетворены своей сексуальной жизнью. Мог бы секс быть лучше в их брачном союзе? Они говорят: «Да, мог бы, но я его/ее и так люблю». И опять эта любовь. Секс эпизодический, случайный их возбуждает и удовлетворяет. Они не хотят образовывать новую пару ни официально, ни неофициально, параллельно официальной, которая могла бы стать угрозой законному союзу.

ЯЛВ: Они заявляют, что счастливы, довольны своей сексуальной жизнью, но, несмотря на это, у них бывают случаи нарушения принципа сексуальной моногамии, но не социальной. Возникает вопрос: это всего лишь прилив дофамина при виде женщины в лифте? Она выглядит как девушка, которую я когда-то видел на обложках журналов, она прекрасно одета, она в очках – как раз то, что мне нравится, – и она на расстоянии вытянутой руки. При ее виде меня

заливает дофамин и наступает своеобразная борьба разума с эмоциями, что ты или сразу после выхода из лифта познакомишься с ней, или сядешь за своим письменным столом и подумаешь, что нет, я слишком много могу потерять. Но есть и такие люди, которым практически нечего терять, или они знают, что есть что, но тем не менее идут в этом рискованном направлении – почему?

ЗИ: Так поступают не только мужчины, но всё больше женщин... Вот ты говоришь: мужчина входит в лифт и смотрит, так? Но ведь часто бывает, что как раз женщина входит в лифт и смотрит; всё больше историй в наше время начинается именно таким образом.

ЯЛВ: Это называется сексуальным браконьерством. В 2011 году в США были проведены исследования на очень больших выборках. Вопрос звучал так: «Предпринимал (а) ли ты попытки соблазнить женщину или мужчину, о которых ты знал (а), что он (а) находится в браке?» И представь себе, что 62 % мужчин предпринимали такие попытки (хоть и не всегда увенчанные браконьерскими трофеями), а среди женщин таких было меньше – 34 %.

ЗИ: В Польше исследования на тему сексуального браконьерства проводили психологи из Гданьска. А теперь давай развернем нашу тему под другим углом: она замужем и не знает, женат ли тот тип, который ей так понравился в лифте...

ЯЛВ: Это сразу две отдельные темы.

ЗИ: Но это созвучно с тем, о чем мы говорим, потому что она замужем и любит, но вдруг вспылала страстью к мужчине. И говорит мне так: «Профессор, я знаю, что в этом лифте я должна смотреть в потолок, но я смотрю прямо в пах. Делаю вид, что перевожу взгляд на пол, но я смотрю ему прямо в пах, а на нем обтягивающие джинсы». Невероятно, да? Работает ее фантазия, приходит в действие, и прежде чем они доедут до какого-то там – четырнадцатого или пятнадцатого – этажа, она успевает послать ему сигналы, в смысле невербальное послание, показать свое желание секса. Знакомы ли они? Она его не знает и, возможно, не узнает, но в мыслях уже занялась с ним сексом.

ЯЛВ: В лифте, что ль? Это я смеюсь, шучу, но действительно так. Чистейшая химия. Такой голод по вознаграждению, что (здесь я снова выхожу на химический уровень) происходит внезапная ассоциация этого человека с дофаминовым приливом в ожидании вознаграждения.

Желание столь сильно, что она забывает о риске, об усилиях, с которыми обычно сопряжено достижение результата, она просто делает это и продвигается по тропинке вознаграждения на биохимическом уровне. Это отчасти напоминает людей, идущих через пустыню; они находят оазис и бросаются пить. Этому никто не удивится, и это понятно. Почему же тогда удивляются сексу в лифте сексуально голодных людей?

ЗИ: Женщины не любят, чтобы такого рода инциденты повторялись слишком часто, но иногда они позволяют себе подчиниться страсти, увлечься. То, что ты называешь стремлением к вознаграждению, они трактуют как своего рода манифест свободы. Иногда в лифте или еще где-нибудь они занимаются мастурбацией, целуются в засос, и этого им абсолютно хватает. Некоторые отваживаются на секс. Чистое удовольствие. Дань гедонизму.

ЯЛВ: Расскажу об одном очень интересном эксперименте, который хорошо иллюстрирует тему нашего разговора. Об эксперименте на мышах-полевках, образующих только моногамные связи. Самцам-полевкам вводили леводопа, L-DOP. Это лекарство, которое применяют в лечении страдающих болезнью Паркинсона, потому что одним из симптомов данного заболевания является исчезновение центров, ответственных за производство дофамина. В клетку к самочкам запустили три вида самцов: успевших образовать пару, но без укола леводопа; успевших образовать пару, но с уколом леводопа, и тех самцов-полевков, у которых еще не было своих партнерш. Полевки-одиночки совокуплялись с доступной самкой и после 24 часов образовывали с ней пару. Те самцы-полевки, которым не делали инъекции, вели себя иначе, верные обычаю прогонять любую не свою самочку, даже если бы у нее была течка. Но те, кто получил укол L-DOPa, то есть после искусственного вызывания у них дофамина, покрывали доступных самок, не обращая внимания на то, есть у тех течка или нет. Заметь, что совокуплялись даже полевки, имеющие партнерш! Это точное воспроизведение ситуации, происшедшей с той женщиной в лифте: она в результате игры своего воображения, привычек или мечтаний неожиданно получила порцию L-DOPa. То есть она произвела дофамин сама в себе и в связи с этим повела себя в точности как полевки из опыта, как наркоман. Иначе этого не объяснишь. Когда L-DOP перестал действовать, полевка-

самец послушно возвращался к своей самке и дальше вел себя как верный супруг, отгонял других самцов, отгонял находящихся в течке чужих самочек. И только тогда, когда действовал введенный L-DOP и симулировалось образование дофамина, он вел себя так нестандартно.

ЗИ: Вот и она – женщина в лифте – не думала, что ее порыв может угрожать ее браку, она любила мужа и прежде всего не хотела даже в малой степени осложнять свою жизнь. Она открыла в себе такое, о существовании чего даже не подозревала. Поэтому мы говорим о сексуальности, что это очень сложный предмет, потому что на разных этапах своей жизни, получая новый опыт, мы открываем в себе разные ее моменты.

Глава III. ТЫ МЕНЯ БОЛЬШЕ НЕ ЛЮБИШЬ?!

О привыкании и изменчивой/ переменной частоте секса

ЗИ: Любишь, не любишь...

ЯЛВ: Сексуальные контакты влюбленных со временем теряют свою интенсивность, увлеченность не может длиться вечно. Огромное количество выделяемого дофамина толкало людей в объятия друг к другу и в постель. Мы уже знаем об этом из предыдущей главы о тяготах моногамии. Однако со временем выделяется всё меньше химических субстанций, сопровождающих возбуждение, вызываемое общением с человеком.

ЗИ: Постепенно один из партнеров приходит к сакраментальному вопросу: «Ты меня больше не любишь?»

ЯЛВ: Люблю, но немножко... как бы это сказать... по-другому, чтобы не сказать «меньше». Происходит нормальный процесс, который в социологии называется габитуация, что означает привыкание. Ему подвержены и ящерицы, и карликовые шимпанзе бонобо. Хотя обезьянки, наверное, нет, потому что они так часто меняют партнеров, что не успевают привыкнуть. Привыкание свойственно практически всем приматам. И мышкам-полевкам тоже. Количество актов совокупления у верного, моногамного самца-полёвки со временем тоже падает.

ЗИ: Люди уже не тянутся друг к другу так сильно, как на начальном этапе их, скажем так, брака. Исследования Института Кинси подтверждают, что сексуальная привлекательность партнеров друг для друга за первые два года супружества резко падает. Наполовину или даже больше. Примерно как цена автомобиля в течение первых двух лет пользования им, хотя такое сравнение, может, и не самое удачное. Люди пребывают вместе, потому что... И тут широчайшая гамма мотиваций. Не исключая, естественно,

любви, интенсивность которой неуклонно падает, и жизнь вместе становится привычкой.

ЯЛВ: Жизнь в течение длительного времени под одной крышей и общение приводят к тому, что люди привыкают друг к другу. Меняется их поведение в отношении друг друга. Причем в разных контекстах, не только в сексуальном. Мы часто наблюдаем, как мужчины и женщины, которые знакомы довольно близко, обходятся в своем общении без элементов флирта, потому что флирт они «уже проходили». Их союз больше не такой романтический. Хотелось бы сказать – как бы саркастически и обидно это ни прозвучало, – что настоящая семья начинается тогда, когда мужчина вместо цветов начинает приносить домой картошку. Мы знаем, что со временем люди перестают желать друг друга так, как это было в самом начале их знакомства. На эту тему снято огромное количество фильмов, написана обширнейшая литература. Это прекрасная тема для творцов, тема, заряженная драматизмом. Внезапно один перестает желать свою вторую половину и начинает испытывать любовную страсть к другому человеку или вовсе никого не хочет, остывает в своих желаниях. Несомненно, имевшее место либидо куда-то исчезает. Здесь можно было бы представить некий график. У разных людей это проходит по-своему, но тем не менее всегда это кривая падения, показатели никогда не растут. Просто это так.

ЗИ: Существует статистика – и касается она благополучных пар – падения частоты совокуплений после свадьбы. После года совместной жизни среднестатистические супруги совокупаются через день. И что интересно: много измен происходит через год или два после свадьбы. Такова реальность, в которую втянуты как мужчины, так и женщины.

ЯЛВ: Это значит, что одна из сторон теряет влечение значительно раньше другой и, желая снять сексуальное напряжение, решается на измену?

ЗИ: Практически сразу после свадьбы...

ЯЛВ: Да, но это «сразу после» вовсе не означает, что молодые не знали друг друга до свадьбы; в наше время, пока люди дойдут до ЗАГСа, успевают пожить вместе не один год. Первая брачная ночь уже не такая, как это было когда-то. Так что ко времени свадьбы люди успевают привыкнуть друг к другу. Собственно говоря, свадьба ничего не меняет в их сексуальных отношениях, а если что и меняет,

так только в социальном статусе, дает право общей собственности и прочие привилегии семейного человека. В свое время мне случилось побывать на свадьбе, заметьте – молодых людей, которым еще не исполнилось тридцати. Я сидел недалеко от невесты и услышал, как она говорила подруге: «Магда, как я рада, что сегодня наконец выплущу после всех этих хлопот».

ЗИ: А ведь это первая брачная ночь! Поэтому фраза: «Он изменил ей через два года после свадьбы» вводит в заблуждение, поскольку уже три года до свадьбы «молодожены» жили в незарегистрированном браке, а познакомились и того раньше – еще в институте.

ЯЛВ: И в результате получается, что они вместе уже лет десять.

ЗИ: Но я все-таки настаивал бы на том, что заключение законного брака имеет значение. Он изменяет взгляд на жизнь. Люди, находящиеся в законном браке, получают большее ощущение безопасности, у них есть совместное имущество, дети. У многих такое положение дел меняет взгляд на «нас». Они начинают замечать, что он – ее, а она – его, что они принадлежат друг другу... В результате страсть стихает, и знавшие их люди могут даже воскликнуть: «Боже, как же она/он изменился после свадьбы!» То есть человек больше не борется за сохранение союза всеми неформальными средствами, как он делал это раньше.

ЯЛВ: Свадьба срывает с союза двух флер романтичности.

ЗИ: Не со всех.

ЯЛВ: Однако химия любви ничего не знает о том, в сожителстве находятся молодые, в законном браке или брак им только предстоит: они просто живут друг с другом, состоят в половых отношениях, обычных отношениях между мужчиной и женщиной. Гомосексуальные партнерские связи мы пока что оставим в стороне. В главе «Можно ли считать любовь афродизиак. О химии любви» пойдет речь о фенилэтилаmine, который относится к группе амфетаминов и вызывает активацию эндорфиновых рецепторов. Мы хотим быть рядом с тем, кого любим, потому что присутствие именно этого человека вызывает появление дофамина в системе вознаграждения. Дофамин дает ощущение насыщения, удовлетворенности, очень похожее на ощущение, получаемое от действия наркотиков. Неврологи изучили, как долго это может продолжаться, на какое время нам хватает фенилэтиламина в мозгу,

чтобы купаться в счастье. Подсчитано, что период восхищения, восторженного обожания длится примерно до восемнадцатого месяца после начала сожителства. Кое-кто утверждает, что этот период может растянуться максимально на 4 года. Антропологи полностью подтверждают это.

ЗИ: Я знаю мужчин, у которых либидо пропадает уже после восьми часов с момента первого полового контакта; для его восстановления им приходится выбирать другой объект вожделения.

ЯЛВ: Срок от 18 до 48 месяцев – средняя величина. Исследования проводились в разных странах и в разных культурах. От Гренландии до Новой Гвинеи. Об этом подробно и увлеченно писала в своих книгах (они издаются во многих странах, в том числе и в Польше) американская антрополог, профессор и исследовательница поведения человека Хелен Фишер (*Helen Fisher*). Мы говорим о типичных парах, в которых появляется элемент эмоции, называемый любовью, о тех, кто в своих анкетах четко заявил, что любит. Ты можешь подтвердить это? Приходят ли к тебе пациенты с такими вопросами: «Господин доктор, господин профессор, я больше не испытываю влечения к своему мужу» или «Я пришел к вам, потому что по-прежнему люблю свою жену, но перестал желать ее».

ЗИ: Может быть, кому-то не понравится, но это правда: любовь не обязана сопровождать жизнь пары. Эротическая увлеченность может перейти в такую фазу любви, когда нет больше вожделения, но при этом мужчина не думает менять союз с этой женщиной на связь с кем-то другим. Он начинает ценить свой брак вне зависимости от того, как идут дела в сфере секса. Его теперь больше занимают вопросы детей, общих интересов. И это оказывается важным. Со временем появляются проблемы со здоровьем как у него, так и у нее, партнеры начинают поддерживать друг друга в других областях. Порой у меня складывается впечатление, что женщины тенденциозно оценивают мужчину в категориях эрекции и не замечают, что сильной в мужчине может быть не только эрекция, но и его сентиментальность.

ЯЛВ: Что ж, такова их логика: в начале брака женщины жалуются, что у мужчин только одно на уме, а потом обижаются, что после какого-то времени это одно у них из головы уходит.

ЗИ: Точно.

ЯЛВ: С точки зрения биохимии привыкание – абсолютно нормальная вещь. Это следует из четырехфазной структуры любви, из ее часто накладывающихся друг на друга элементов. Поначалу в любви определяющим является сильное *либидо*, вождление просто-таки физическое. Позже появляется *эрос* (здесь, простите, переходим с латыни на греческий), то есть строительство сексуальных отношений на базе определенной близости, на совместном времяпрепровождении, на постоянно доминирующей эротике. Потом наступает третья фаза (это фаза, когда уже начинается привыкание), которая называется (и здесь опять греческий термин) *филия*, то есть «дружба»: привыкание, привязанность, желание вместе проводить время, а у некоторых и она ничуть не исключает эроса и либидо, но присутствие всех этих приятных компонентов случается реже. Однако, несмотря на их отсутствие, партнеры все еще хотят быть вместе. Действительно, либидо на склоне лет может быть полностью исчерпано, но появляется нечто более прекрасное, что дано испытать немногим, а именно – абсолютная *каритас*, если на этот раз прибегнуть к латыни, то есть способность жертвовать собой ради другого человека с целью обеспечить ему максимальный уровень счастья. Любовь Бога к людям и людей к Богу – чистая каритас. Здесь нет ничего общего с либидо, с физическим сожителем.

ЗИ: Интерес к сексу просто угасает с возрастом.

ЯЛВ: Это понятно. Если мужчина думает, что и год спустя после свадьбы женщина будет ждать его возвращения с работы на пороге дома, чтобы побыстрее стянуть с него брюки и заняться с ним оральным сексом, прежде чем он успеет скинуть плащ, он будет разочарован. Такое могло быть разве что в первый месяц после свадьбы, а точнее – в первый месяц знакомства.

ЗИ: В разные периоды жизни, и особенно после пятидесяти лет, у нас при виде спальни начинает болеть голова. Это недомогание чаще становится уделом женщин, то есть гораздо больше женщин говорит, что секс их больше не интересует. Из мужчин старше пятидесяти лет так говорят 14 %, а среди женщин – более 40 %.

ЯЛВ: О! Вот это ножницы!

ЗИ: Снижается не только частота сексуальных контактов, но и вообще желание заниматься сексом.

ЯЛВ: Причем и негативным-то это явление не назовешь, поскольку процесс привыкания естествен. Здесь стоит вспомнить эффект Кулиджа, о котором мы подробнее расскажем в главе, посвященной неврозам.

ЗИ: Да. Эффект Кулиджа распространяется также на обезьянок бонобо, маргышек, быков... Да, и с ними тоже проводили эксперименты. Когда к быку, который перестал интересоваться сексом со знакомыми ему коровами, приводили новую корову, он немедленно принимался покрывать ее. И здесь неважно, результативной была та случка или нет, главное – у него появлялось желание.

ЯЛВ: Эффект Кулиджа работает всегда.

ЗИ: Но в сексуальных ожиданиях и желаниях, кроме вагины и пениса, огромную важность имеют и другие элементы. А мы почему-то слишком часто забываем о них. Важно ощущение близости, нахождения вместе, тактильные контакты...

ЯЛВ: Разумеется, в противном случае большая часть пар самое позднее после четырех лет совместной жизни распадалась бы.

ЗИ: Я не устану повторять, что в браке очень важно общение. Люди должны разговаривать друг с другом обо всем, но больше всего – о своих потребностях, желаниях, потому что это самый простой рецепт счастья. Основа всех удачных отношений – общение. Женщина может сказать: «Мне сейчас не нужен секс, мне нужна простая ласка». Если же он хочет секса, как-то разрядить напряжение, то в рамках нормальных отношений (в том числе и сексуальных) она может согласиться на то, чтобы он прижался к ней и занялся мастурбацией.

ЯЛВ: Да, но для многих такой способ является нарушением определенной границы. Ты это советуешь парам?

ЗИ: В том-то всё и дело: надо нарушать границы, надо экспериментировать. Зачастую мы даже не знаем, где они, эти границы. Но естественно, всё делается только при согласии другой стороны. Мы обязаны идти на это для собственного счастья.

ЯЛВ: Ну а если она говорит: «Нет, никакой мастурбации я не допущу, меня от нее просто воротит», что ты ей скажешь тогда?

ЗИ: Скажу: «Тогда уступите ему, займитесь сексом». А она: «Но мне не хочется заниматься сексом!»

ЯЛВ: Ну вот.

ЗИ: Тогда женщина говорит: «Понимаете, я не могу так, как моя сестра. Она живет со своим мужем. Стыскивает зубы и отдается ему, хоть ей совсем не хочется. Даже если у нее что-нибудь болит, она всё равно без звука отдается мужу. А я не позволю так обращаться со мной». И тогда я спрашиваю ее, говорила ли она ему об этом. Но в ответ тишина.

ЯЛВ: Ну и что тогда?

ЗИ: Я спрашиваю с точки зрения вашего брака и ваших отношений, того, что вас объединяет, не лучше ли, что он разряжает напряжение близко от тебя, а не где-то там на стороне. Если между людьми существует взаимопонимание, то они становятся ближе друг к другу. Это форма проверки чувств. Или вот такой пример: молодая пара, женщина в положении опасается секса. На поздних этапах беременности ей просто трудно это делать, а он говорит, что не выдержит. Здесь аналогичная ситуация, когда он может заняться мастурбацией, приобняв ее.

ЯЛВ: Если есть жажда, то существует и возможность утолить ее – заняться, например, оральным сексом.

ЗИ: Бывает, что женщина не приемлет и этого. И тем не менее надо разговаривать друг с другом, надо искать точки взаимопонимания. У меня была пациентка, которая сказала мне: «Если бы вы вошли к нему в комнату, то увидели бы, что весь экран забрызган». И еще добавила: «Удивляюсь, что в его возрасте ему еще чего-то хочется».

ЯЛВ: У молодых людей, особенно у пользователей Интернета, несколько иной подход к мастурбации, в этом смысле они более открыты. Многие относятся к перекрестной мастурбации, петтингу или к мастурбации в присутствии партнера как к части прелюдии. Прикосновение к гениталиям рукой или ртом возбуждает. Петтинг повышает вероятность оргазма на 12 %.

ЗИ: Они смогут перенести такую практику и на более поздние фазы жизни. Потому что, если люди умеют хорошо общаться, они сумеют хорошо познать свою физиологию, анатомию, сексуальные реакции, и я думаю, что на более позднем этапе жизни они легче будут переносить трудности: снижение интереса, снижение либидо, связанного с течением времени, возрастом или болезнью. И это отнюдь не инструментальное отношение к партнеру.

ЯЛВ: Женское либидо гораздо сложнее, чем мужское. Если женщина дает сигнал, что сегодня ничего не получится, то мужчины пасуют, отступают. А ведь Мастерс и Джонсон установили, что женщина начинает чувствовать влечение сразу после первого поцелуя или прикосновения. Влечение, возможно, появится, но надо, чтобы что-то произошло. Может, мужчинам не стоит так сразу впадать в амбиции и, несмотря на негативные сигналы, всё-таки попытаться подключить элементы прелюдии? Мы не призываем к насилию над женами или партнершами, но объятия и поцелуй могут оказаться тем стимулом, который вызовет желание.

ЗИ: Разве что будет явный и решительный сигнал «я не хочу».

ЯЛВ: Мы можем сделать массу дополнительных вещей, чтобы вызвать настроение: купить цветы, приготовить ужин; позитивно уже само желание изменить ритуал – обнять, приласкать, погладить, посмотреть вместе фильм; после какого-то времени в сексуальную активность может внести разнообразие разговор. Кроме того, полагаю, что для того, чтобы переспать со своей женой после ужина, надо готовиться к этому с завтрака.

ЗИ: Можно, например, сделать ставку на спонтанность. Остановить машину на автостраде...

ЯЛВ: Это ты сейчас придумал? Хочешь, чтобы она сказала тебе: «Ты что, спятил?»

ЗИ: Но у меня был пациент, который именно так и поступил. Они с женой долго ехали, вели приятный разговор, все вроде было нормально. Он остановился на трассе и стал домогаться собственной жены. Тут же разразился страшный скандал: «Ты что себе позволяешь?!» – а потом посыпались упреки и подозрения, что наверняка он так же поступал со своими любовницами.

ЯЛВ: У женщин часто бывают неоправданные и слишком далеко заходящие подозрения. И хотя рассказанное тобой вызывает скорее смех, я считаю, что поиск новых ситуаций, новых стимулов, усиливающих влечение, необходим, ведь вполне может оказаться, что они прекрасный афродизиак.

ЗИ: Да, скука убивает любовь. Для того, чтобы брак был привлекательным, чтобы после нескольких совместно прожитых лет хотелось возвращаться домой, жизнь в браке должна быть разнообразной. Отдадим детей дедушкам-бабушкам, а сами сходим

на дискотеку. Возможны варианты – ресторан, свечи, все что угодно. Главное – создать атмосферу. Если все прошло удачно, у нас хорошее настроение. Не было влечения прежде, а теперь оно заискрилось, а от него – всё вокруг, да так сильно, что вечер закончился бурной в хорошем смысле слова сценой в спальне.

ЯЛВ: В спальне до утра. С шампанским!

ЗИ: Люди, находящиеся в длительной связи, должны заботиться о том, чтобы посылать друг другу как можно больше позитивных посланий, быть причиной, источником хороших событий в жизни партнера, делать друг другу приятное не только в сексуальном плане.

ЯЛВ: Здесь покупкой эротического белья не обойдешься, кроме этого, есть еще прогулка, разговор, прикосновение рук, переживание чего-то необычного... Иногда нужно всего лишь хорошо выспаться, съездить вместе в отпуск, чтобы набраться сил для возвращения, что называется, на круги своя. Лето, солнце, откровенный костюм, прогулка по берегу моря, немного алкоголя (этого безотказного афродизиака), и вот уже счищена ржавчина со старых отношений. Но привыкания не избежать, и об этом стоит помнить. Прекрасно, когда люди ценят то, что в нашей средиземноморской культуре брак базируется на доверии, на желании проводить друг с другом время, на уважении, что в ней есть элемент, мощно скрепляющий брак, – дети. Так что даже если влечение пропадет после четырех лет и появится неизбежное привыкание, то мы подумаем: пусть наш брак уже стакан не горячего чая, а всего лишь тепленького, но всё-таки стакан и всё-таки чая.

ЗИ: Точно.

ЯЛВ: Но существуют культуры, где дела обстоят иначе. На это указывают исследования Хелен Фишер, автора книги «Анатомия любви». Фишер – известная антрополог из Университета Рутгерса в Нью-Джерси – исследовала сексуальное поведение мужчин и женщин в разных культурах. Она заметила, что во всех культурах важное место занимает четырехлетний период. После этого срока происходят кризисы, люди расстаются, меньше интересуются друг другом. В других сообществах или племенах расторжение брака не столь сложно, как в западноевропейской культуре. У нас должен иметь место формальный развод с последующим разделом имущества и так далее. Многие не разводятся только из-за этого. В некоторых

культурах достаточно, если мужчина скажет женщине, что больше не хочет ее. Существуют также культуры, где господствует полиандрия...

ЗИ: А вот здесь, пожалуйста, поподробнее.

ЯЛВ: ...и там женщина может сказать, что не хочет больше жить с этим мужчиной. В одних государствах нужен развод, а в других достаточно выгнать женщину из вигвама, шалаша или хаты. Не говоря о культурной стороне расставания, распад брачного союза даже в простых племенных культурах тоже приходится приблизительно на четвертый год совместной жизни, впрочем, иногда всё происходит раньше. С той только разницей, что либидо там имеет большее значение, чем в нашем культурном кругу. Антропологи своими исследованиями подтверждают открытия нейробиологов. Снижение выделения эндорфинов, неизбежность привыкания, ослабление и утрата влечения – таковы однозначные итоги. Появляется эффект Кулиджа. Очень часто муж больше не испытывает влечения к своей жене, зато проявляет интерес к дочке ее приятельницы, а то и к внучке.

ЗИ: Очень даже часто.

ЯЛВ: Но и у женщины тоже часто болит голова рядом с мужем, а при появлении нового сотрудника из отдела маркетинга с шестого этажа голова чудесным образом проходит. Она готова отдаться ему даже на кухне.

ЗИ: А что, бывает и такое.

ЯЛВ: Я читал книгу Памелы Друкерман (*Pamela Druckerman*). «Почему мы изменяем?». Она описывала дилемму мужчин, проживавших в тауншипах в Южной Африке. Тауншип – это конгломерация разных племен чернокожих жителей юга Африки. В одной из деревушек к врачу зачастили мужчины с жалобами на импотенцию. После тщательной проверки оказалось, что эти чернокожие пациенты могут в течение ночи совокупиться только два раза, а на третий их уже не хватает. Там очень бурная сексуальная жизнь. Большинство мужчин имеют как минимум двух женщин. Для них импотенция состоит в том, что они не могут третий раз со своей женой.

ЗИ: Поэтому очень важно, оценивая явление привыкания и рутины, иметь в виду конкретные социально-культурные условия.

Для американки африканская модель импотенции абсолютно непонятна. Звучит словно какая-то сексуальная сказка.

ЯЛВ: Привыкание – нормальный процесс, и здесь не о чем печалиться, но можно предпринять некоторые шаги для освежения брачного союза, если есть еще чувство, привязанность и уважение.

ЗИ: Привыкание должно появиться. Правда, случается иногда, что на время уменьшения увлеченности своей женой приходит увлечение каким-то другим человеком, но это вовсе не означает, что брак автоматически распадается. Мы часто сталкиваемся с такими ситуациями, когда женщина говорит: «Мне нелегко вынести это, но ничего, потерплю, еще проживем в браке».

ЯЛВ: Подружки говорят, что такое недопустимо, что она наивная дурочка, а оказывается, что женщина права.

ЗИ: Считаю, что устраивать сцены, семейные разборки, скандалы – дело бесполезное. Ничего, кроме злобы и ненависти, не оставляющих шансов поправить ситуацию и вернуться к добрым отношениям. После мимолетного увлечения мужчина говорит мне на приеме: «А знаете, я сам не знаю, что со мной произошло: прошла новая любовь» – или: «Чувства с новой партнершей не такие, как с женой: ведь мы когда-то очень крепко любили друг друга, и она меня понимает. Я сам себе удивляюсь: мне снова хочется быть с женой».

ЯЛВ: Это если она ведет себя спокойно.

ЗИ: Он хочет быть с ней в знак благодарности за ее уважение, за ее отношение к нему и понимание.

ЯЛВ: Измена – это мука. Измена – нарушение самых главных обетов и клятв.

ЗИ: Она могла послушаться подружек и расстаться с ним. Но, несмотря ни на что, она решила пойти на компромисс, потому что он не ушел из дома и не бросил ее ради любовницы. Со временем выяснилось, что любовница не такая уж и привлекательная, как ему казалось сначала, и не такая страстная. Мужчины потом часто признают себя виноватыми перед женой за свое поведение.

ЯЛВ: У мужчин есть антропологическое если не оправдание, то во всяком случае обоснование измены, и оно в том, что в мужчинах закодирован атавизм самца, осознают они это или нет. Мы самые обычные животные, ими и останемся.

ЗИ: Но это вовсе не значит, что измена неизбежна.

ЯЛВ: Аминь.

Глава IV. МОЖНО ЛИ СЧИТАТЬ ЛЮБОВЬ АФРОДИЗИАКОМ О химии любви

ЯЛВ: Любовь локализована в затылке.

ЗИ: Это так ты говоришь о чувстве, которое придает жизни смысл, которому человечество посвятило тома поэзии, из-за которого вспыхивали войны?

ЯЛВ: Мы можем с большой точностью указать на ту часть мозга (ну, не сердца же!), которая за нее отвечает. Что поделаешь, химия любви очищена от романтизма. Любовь и неразрывно связанное с ней вожделение – суть эмоции. Любовь как эмоция локализована (результаты сканирования мозга людей, заявивших о том, что они влюблены) в части лимбической системы, находящейся в затылке. В лимбическую систему входят, в частности, гипокамп, миндалевидное тело и прилежащее ядро – участки мозга, которые у влюбленных наиболее активны. В них появляются высококонцентрированные химические соединения, вызывающие состояние восхищенности и приподнятости. В середине восьмидесятых годов XX века ученые с помощью томографов сумели показать активность именно этих участков мозга.

ЗИ: Да, действительно, современная компьютерная техника, магнитный резонанс прекрасно показывают все цвета любви.

ЯЛВ: Вот именно что цвета, потому что графики на экранах мониторов, подключенных к томографам, удивительно цветастые. Группа немецких и английских ученых исследовала мозг тех, кто утверждал, что влюблен. Представители университетов в Оксфорде и в Йене вели большой исследовательский проект, в котором был изучен мозг 75 человек, заявивших о наличии у них влюбленности. Действительно, в 98 % случаев наибольшая активность была отмечена в той части, которую занимает лимбическая система. Весь frontal cortex, то есть главная часть мозга, находящаяся в лобной части, ответственная за логическое, сознательное мышление, практически бездействовала. В чем состоит активность мозга?

Активная зона, видимая на томографической картинке, забирает больше всего энергии, а энергию черпает, естественно, из сахара. У влюбленных лимбическая система (средоточие эмоций) была исключительно цветастой, а та зона мозга, что связана с мышлением, практически целиком была черной. Один из сотрудников, работавший в этой группе, предложил организовать выдачу удостоверений влюбленного человека. Теперь ничего не скроешь. Картинка мозга у всех влюбленных одинакова. Характерно и то, что зоны, ответственные за зрительное восприятие, с которыми соединены мозговые нервы, тоже были темными.

ЗИ: Вот оно доказательство народной мудрости, утверждающей, что любовь слепа.

ЯЛВ: Вполне возможно. Просто влюбленные не вполне хорошо видят, потому что их активность перенесена в лимбическую систему.

ЗИ: А ты знаешь, предложенная в шутку сертификация влюбленных, может, и не такая плохая идея. Помню, была у меня в консультации одна пара, где одна сторона (женщина) сомневалась, что другая сторона (мужчина) любит ее.

ЯЛВ: Ну и? Ты послал мужчину на томографию?

ЗИ: Я нет, но она точно послала бы. Говорила: «Я не верю ему. Я могу столько потерять в этом браке, что просто не верю ему». Не знаю, чем всё закончилось, потому что эта дама делала всё, чтобы направить его на томографию.

ЯЛВ: С ума сойти. Она его таким манером могла и на вариограф послать.

ЗИ: Нечего смеяться. Всё это очень важные и серьезные дела человеческие. У нее были сомнения, и она хотела получить ответ на них на официальном бланке.

ЯЛВ: Серьезно? Исследование может нам показать лишь состояние влюбленности, но не даст имени того, в кого мы влюблены.

ЗИ: Вот я ей и говорю: «Понимаете, ведь может быть так, что у кого-то есть любовь на стороне, не так ли? То есть ваш муж – при том, что он остается с вами, – может быть влюблен в другую женщину».

ЯЛВ: Так что, перед ученым еще много неизведанного.

ЗИ: Действительно, только существует определенный риск: воспользовавшись прогрессом в медицине, кто-то сможет уговорить

партнера пройти обследование и выявить, что партнер не так уж и влюблен.

ЯЛВ: Дорогой Збышек, спешу успокоить тебя, а заодно и всех поляков, которым светят подобного рода обследования. Очередь на томографические обследования, финансируемые из Национального фонда здравоохранения, в Польше длинная, время ожидания составляет пять лет. За это время влюбленность легко может испариться. Кроме того, необходимо иметь в виду, что если после нескольких лет в брачном союзе не видна больше активность лимбической системы, это вовсе не означает, что партнер собирается вас бросить, уйти или что он нашел себе кого-то другого.

ЗИ: Почему лимбическая система светится как лампочка на экранах томографов?

ЯЛВ: Главным образом потому, что она возбуждена появившимися в мозгу некими специфическими веществами. Вот здесь мы можем задаться вопросом: с каких веществ начинается любовь? И сразу один комментарий: ученые знают, что появляется в мозгу влюбленных, но не могут определить (и это очень радует, по крайней мере меня, как отчасти поэта, отчасти ученого), почему эти вещества появляются. Мы знаем, что появляется – и это уже огромное научное достижение, – но всё еще не можем сказать, почему у этой женщины или у этого мужчины при встрече с тем мужчиной или с той женщиной в организме выработались именно эти химические соединения. На этот вопрос пока еще никто не ответил. Первой субстанцией, которую заметили у людей, объявляющих себя влюбленными, является фенилэтиламин. Он появляется в очень высокой концентрации, так как она превышает 1500 %, а сам он очень маленький, как будто специально придуманный Природой или Богом, в зависимости от того, кто во что верит, чтобы беспрепятственно проникать через все рецепторы, проходить практически в каждую мозговую клетку, во все нейроны. Сразу поясню: рецептор – это белок, протеин, который чаще всего расположен на поверхности нейрона и имеет отверстие, своеобразную свагину для ключа, через которую определенное химическое вещество должно проникнуть внутрь клетки, в данном случае нейрона, и вызвать самые разные химические реакции. Всё, что происходит в нашем мозгу, происходит благодаря простому механизму: появляется некое химическое

соединение, которое проходит через рецептор внутрь клетки и вызывает определенную реакцию, которая реализуется в наших ощущениях.

ЗИ: Ты с таким знанием, с такой страстью говоришь о любви, что я помолчу еще немного.

ЯЛВ: Меня давно интересовало, почему, когда мы влюблены, ведем себя очень нерационально. Может, не столько нерационально, сколько нетипично, нестандартно. У нас масса физиологических реакций на появление в мозгу химических веществ: мы краснеем, потеем, у нас учащенно бьется сердце. В состоянии влюбленности человек для того, чтобы функционировать, может обойтись в среднем на две трети меньшим сном! Внимание всем соням: сна на две трети меньше! В этом состоянии у нас наступает нарушение восприятия времени: влюбленному человеку ожидание объекта любви в течение пяти минут может показаться часами, а не минутами. Мы начинаем хуже видеть, многого не замечаем...

ЗИ: Ну да, в состоянии влюбленности недостатки предмета обожания становятся невидимыми.

ЯЛВ: Это следует из того, что в наших клетках появлялись определенные вещества. И с самого начала люди чувствовали, что это какая-то химия, соединенная с биологией. Короче, биохимия. А если есть химия, то должны быть и молекулы. В наше время эти молекулы удалось идентифицировать, назвать, измерить, взвесить, узнать их атомную массу и изобразить структуру. Первое из появляющихся веществ, первая ласточка, сообщающая о любви, – как раз фенилэтиламин, причем в высокой концентрации. Фенилэтиламин – простое соединение, встречающееся, например, в шоколаде. Неслучайно, когда чувство уходит и мы пребываем в стрессе, мы объедаемся шоколадом. Возможно, такое происходит как раз потому, что в связи с исчезновением объекта любви нам не хватает фенилэтиламина?

ЗИ: То есть появилось объяснение, почему у некоторых водителей, особенно у женщин, когда что-то идет не так с любовью и появляется чувство потери, вдруг в бардачке машины обнаруживается ворох оберток от шоколадок?

ЯЛВ: Возможно, это какой-то атавистический механизм пополнения запасов фенилэтиламина. Только я сразу предупреждаю

всех, надеющихся измену партнера заесть шоколадом: для восстановления уровня содержания фенилэтиламина пришлось бы съесть приблизительно пять тонн шоколада. Трудно фенилэтиламин чем-то заменить, это производная аминов, соединение, похожее на наркотический стимулятор, поэтому можно сказать, что мы с самого начала из-за любви находимся как бы в состоянии наркотического опьянения. На самом деле в период влюбленности появляется эндогенно произведенная приличная доза вещества, похожего на наркотик. И то, что это наркотическое соединение эндогенного происхождения, имеет огромное значение, потому что нельзя вколоть себе фенилэтиламин в вену, чтобы он заработал в мозгу. Для того, чтобы он действовал, он должен быть выработан самим организмом, эндогенно. В этом и состоит этот прекрасный механизм. Фенилэтиламин находится в мозговом кровообращении, его огромная концентрация вызывает ряд самых разных процессов, прежде всего активацию рецепторов: рецепторы вибрируют на поверхности клетки и выхватывают другие химические вещества, затягивая их внутрь. Какие рецепторы чаще всего возбуждаются от фенилэтиламина? Вот здесь уже не до смеха, потому что фенилэтиламин возбуждает опиоидные рецепторы, которые в состоянии возбуждения могут принять большие количества опиатов. Все мы знаем, что опиаты – это прежде всего морфин. Короче говоря, в начале любви появляется вещество, похожее на наркотический метилфенил-этиламин, – фенилэтиламин, которое возбуждает опиоидные рецепторы, а те, в свою очередь, с огромным удовольствием поглощают наркотические вещества. В нашем мозгу ничего не делается случайно, опиоидные рецепторы там тоже не случайно. Любовь, подобно морфину, может успокоить боль. Любовь возбуждает, как наркотические вещества. Долгое время не верили, что в мозгу может находиться нечто такое, как опиоидные рецепторы, потому что никто не верил, что Бог (или, если угодно, Природа) создал в нашем мозгу рецепторы для приема веществ, которые нас убивают. Ведь не мог же Бог знать, что где-то там будут производить наркотики, а если знал, то не должен был готовить нас к приему того, что убивает. Тем не менее в нашем мозгу присутствуют опиоидные рецепторы. Это уже с 1972 года стало научным фактом благодаря открытию Кэндейс Перт (*Candace Pert*), аспирантки из Университета Джона Хопкинса.

ЗИ: В момент влюбленности выделяются эндорфины и делают нас счастливыми.

ЯЛВ: Действительно, опиатные вещества были названы эндорфинами. Их открыли в 1975 году немецкий химик Ханс Костерлиц (*Hans Kosterlitz*), работавший в Шотландии в Университете Абердина, и его друг, американец Джон Хьюз (*John Hughes*). Они выделили первый из эндорфинов, который им удалось измерить, взвесить, определить структуру. В статье в журнале «Нэчюр» (*Nature*) от 1975 года его называли энцефалином, но из-за того, что американцам трудно давалось произнесение этого слова (*sic!*), его позднее переименовали в эндорфин. Он принадлежал к группе пептидов. Пептид – не что иное, как белок, а белок – не что иное, как соединение аминокислот. Первый выделенный эндорфин состоял всего из пяти аминокислот. Кроме того, Костерлиц и Хьюз подтвердили, что мы производим опиаты в мозгу под влиянием экстремальных ситуаций, как влюбленность или страдание. Организм тех, кто очень страдает, естественным образом вырабатывает опиаты, морфин, чтобы успокоить боль. Исследование мозга шаманов, тех, кто ходит босиком по горящим углям, то есть переносящих страдание, обнаружило наличие громадного количества опиатов, аналогичных морфину, то есть веществ, заглушающих боль.

ЗИ: Интересно.

ЯЛВ: Громадная концентрация эндорфинов вблизи воспринимающих опиоиды рецепторов появляется в мозгу человека во время полового акта. Секс имеет для любви связывающее значение, он – строительный материал. Без секса нет настоящей любви. Появляются такие химические вещества, которые вводят нас в состояние эйфории, благодаря чему мы привязываемся к определенному человеку, поэтому, ложась с объектом своего вожделения в постель, всегда следует иметь в виду, что половой акт, даже случайный, может закончиться зависимостью. Ведь эндорфины не знают, что в вашей жизни это всего лишь эпизод.

ЗИ: Как это обнаружили?

ЯЛВ: Американская нейробиолог, упоминавшаяся выше Кэндейс Перт, кстати, красавица, доказала, что опиоидные рецепторы находятся также в человеческом мозгу. Сначала она исследовала это на бедных хомячках и крысах, без которых многих важных вещей мы так и не

узнали бы. Молодая женщина-ученый, доктор из Университета Джона Хопкинса в США, позднее работавшая в Институте национального здравоохранения в Вашингтоне, поставила довольно жестокий опыт, а именно: спаривала крыс и на разных этапах полового акта снимала самца с самки, вскрывала черепные коробки, вынимала мозг, помещала в миксер, облучала их радиоактивными веществами, чтобы установить, насколько рецепторы активны в этот момент, и устройством, напоминающим счетчик Гейгера – Мюллера, исследовала активность опиоидных рецепторов перед половым актом, в его разгар и после него. Она установила, что в момент эякуляции или мгновением раньше концентрация эндорфина, то есть как раз опиатов, в мозгу превышает 240 % по сравнению с уровнем на начало акта. Самая большая концентрация была зафиксирована за мгновение до эякуляции. И тогда возник вопрос, присутствует ли такое же явление в человеческом мозгу (на людях ведь такого эксперимента не проведешь). И тогда Перт осенило, она подумала: если опиаты и эндорфины выделяются в мозгу, то они естественным образом поступают и в системные жидкости, в том числе и в слюну. Она попросила знакомого химика сделать для нее специальную жевательную резинку, которую она жевала с мужем во время соития. На разных фазах полового акта они выплевывали свои резинки, а потом изучали содержащиеся в слюне химические вещества, измеряя содержание опиоидов. Ей удалось установить, что люди во время секса эндогенно производят опиаты в огромном количестве. В мозгу человека, как и у тех бедных хомячков, отмечается превышение активных опиатов на 200 % за мгновение до оргазма и в ходе полового акта по сравнению с их наличием на начало полового акта. Потом наша доктор уговорила еще нескольких коллег из лаборатории на повторение ее опыта с жевательной резинкой, поскольку не могла поверить в результаты своего единичного эксперимента. Таким образом, имело место исследование внутри репрезентативной группы. Кэндейс Перт описывает этот эксперимент в книге «Молекулы эмоций» (Molecules of Emotion). О своем нестандартном эксперименте с жевательной резинкой она написала статью, но ни один из американских научных журналов не пожелал напечатать ее в те времена. Иногда американцы со своим лицемерным пуританизмом просто смешны...

ЗИ: Правильно ли я понял: любовь начинается с производного фенилэтиламина, а потом появляются интенсивные эндорфины?

ЯЛВ: Мало того – всё это сопровождается еще одной химией – химией, связанной со стрессом и страхом: любовь всегда связана с этими двумя состояниями. Стресс возникает из опасения, что мы можем не удовлетворить человека, с которым связаны. Нас мучают сомнения, неуверенность и страх, поэтому в крови человека появляется кортизол – гормон стресса. В малых дозах кортизол стимулирует, а в больших может привести к смерти. И опять для доказательства этого тезиса использовали крыс. Специально повышали уровень концентрации кортизола в крови грызунов, подвергая их воздействию электротока: уровень кортизола был таким высоким, что крысы подыхали. Их пульс учащался, переставали функционировать защитные механизмы. Вот и у людей – влюбленных и любящих – отмечается наличие довольно больших доз кортизола. К этому добавляется связанный с возбуждением адреналин в большой концентрации. То есть мы напичканы стимулирующим фенилэтиламином, эндорфинами, а вдобавок атакованы громадной концентрацией кортизола. Уровень адреналина соответствует дозе, выделяемой посетителем американских горок. С медицинской точки зрения такая химия вызывает «отравление» организма, а появляющиеся в результате такого отравления физиологические реакции не могут длиться слишком долго.

ЗИ: Само собой.

ЯЛВ: Потому что это привело бы к абсолютному истощению организма. Отсутствие сна, потеря аппетита, концентрация на мыслях, кружащих около одной лишь темы. У большинства людей любовь можно сравнить с навязчивым неврозом. Влюбленный человек посвящает 97 % времени размышлениям о предмете любви. Это такой же навязчивый невроз, как и постоянное мытье рук.

ЗИ: Тогда, будь добр, скажи, почему мы хотим быть влюбленными, гонимся за любовью?

ЯЛВ: Со временем концентрация химических веществ в мозгу снижается и естественным образом происходит привыкание к этому состоянию, о чем мы уже говорили в главе «Ты меня больше не любишь?!» Впрочем, каждый морфинист знает, что с течением времени требуется всё больше и больше морфина, чтобы он

подействовал. Нам, людям, страдающим хроническими болями, это известно, и это подтвердит каждая медсестра из паллиативного отделения: сначала дают пять миллиграммов морфина, чтобы не так болело, а четыре месяца спустя уже надо давать 25 миллиграммов, чтобы утихомирить боль.

ЗИ: А мог бы ты еще раз рассказать, только языком, понятным тем, кто прогуливал уроки химии?

ЯЛВ: Ладно, постараюсь. Начнем романтично и поэтично. Ты танцуешь с женщиной, которая тебе приглянулась, и нежно целуешь ее во время танца в ушко. Она получает сигнал, и ты тоже получаешь сигнал. Ты чувствуешь запах женщины, мягкость ее волос, тебе нравится тембр ее голоса. Ты перерабатываешь эту информацию в мозгу. И по какой-то причине – пока еще никто не знает почему – в твоём мозгу повышается концентрация определенных химических веществ. Фенилэтиламин (о нем ведь речь) относится к группе возбуждающих нервную систему веществ, то есть это стимулятор... Он появляется в определенном отделе мозга. Пространство нескольких миллиардов нейронов, где-то там, в затылке, в лимбической системе, это как раз та самая дорожка в системе вознаграждения. Поцелуй в ушко дамы – и эти несколько миллиардов нейронов заливаются дофамином, а мы испытываем приятное чувство, наслаждение. Мы знаем точно: это гормон счастья. Он появляется в результате действия фенилэтиламина. Сначала раздражитель (поцелуй в ушко, запах женщины, мягкость ее волос), потом фенилэтиламин в мозгу – весь мозг как единая сеть – производит дофамин и заливает систему вознаграждения. Дофамин продвигается к гиппокампу (есть такое пространство в мозге, которое отвечает главным образом за эмоции, но это не имеет ничего общего с химией), и этот самый гиппокамп дает сигнал – «Мне прекрасно! Супер!».

ЗИ: А поэт пишет о любви: «Продлись мгновенье, ты прекрасно». Однако это пока еще не влюбленность. Это всего лишь констатация того, что в жизни бывают приятные вещи. Не так ли?

ЯЛВ: Так. Твой мозг запоминает, что ситуация была приятной, и желает ее повторения. И здесь начинается аналогия между наркотической зависимостью и зависимостью любовной. Тот же самый механизм, как бы это ужасно ни звучало. Рассуди: сначала ты видишь предмет своей любви раз в неделю, потом три раза в неделю,

потом ты с ней каждую ночь, потом, чтобы закрепить за собой все последующие ночи, ты женишься на ней. Таков механизм попадания в зависимость любовного наркомана. Впрочем, и симптомы лишения его этанола, героина и любви тоже очень похожи.

ЗИ: Действительно, даже если дело не доходит до влюбленности, есть такие места, ситуации, в которые мы охотно возвращаемся, потому что они приятны нам. Лично мне нравится ходить по клубам, танцевать на вечеринках.

ЯЛВ: Ты можешь значительно усилить чувство «супер», если выпьешь: алкоголь в небольших (ты обратил внимание на это слово?) в небольших (!) дозах – тоже афродизиак, потому что он ускоряет выработку дофамина. Алкоголь, вкусовые вещества – как раз те субстанции, поступающие через слизистые оболочки, которые вводят в вены, вдыхают в легкие или глотают. А ещё ритмичная музыка, звук – всё это вызывает повышение выработки дофамина в той системе вознаграждения, которая спешит сообщить гиппокампу: «Блаженство, благодать».

ЗИ: У каждого свой способ поддержания настроения, вызывающего чувство приятного или восхищения: классическая музыка, запах свечей или рок-н-ролл. Разные события могут вызвать выработку дофамина. На дискотеку снова пришла та самая девушка, которую ты когда-то поцеловал в ушко. Появляется сигнал, что в ее присутствии прилежащее ядро в системе вознаграждения вырабатывает большое количество дофамина, который снова дает сигнал в гиппокамп, что нам «супер». Присутствие этой женщины приводит к тому, что дофамин поступает в гиппокамп, положительно стимулируя его.

ЯЛВ: Сначала ты пытаешься вызвать соответствующее настроение: посещаешь места, где тебе когда-то было хорошо, создаешь соответствующий фон для повышенного выделения дофамина. Любым способом ты хочешь войти в этот дофаминовый кайф. Привязываешься к присутствию конкретного человека, женщины, мужчины (здесь не имеет значения сексуальная ориентация), и провоцируешь эндогенно выделение прекрасных химических соединений. Мы можем вызвать точно такое же состояние экзогенно, введением себе в вену наркотика – тогда произойдет моментальное выделение дофамина, очень быстрое. Гиппокамп снова

узнает: «Я чувствую себя мега-супер!» Вот почему любовь и зависимость от опиатов очень похожи своим химическим механизмом. Но разница весьма существенная: любовь себе в вену не введешь.

ЗИ: Но это старо, как мир. Заметь, что все племенные ритуалы в первобытных племенах связаны с танцем, музыкой и обязательно с каким-то химическим веществом, с трубкой, пущенной вокруг костра. Мы можем обратиться к обычаям индейцев, они курили не никотин, а коноплю.

ЯЛВ: Действительно, в индейских трубках мира была конопля. Может быть, поэтому заключаемый мир так долго держался? Секс связывает людей на химическом уровне. Впрочем, аналогичное удовольствие, наслаждение можно получить и от тех, с кем ты не состоишь в эмоциональной связи. Мужчина идет в публичный дом, и его гипокамп тоже получает сигнал: «Супер!» Срабатывает тот же химический механизм, что и у влюбленного человека. С той лишь разницей, что публичный дом, если дело рассматривать с экономической точки зрения в длительной временной перспективе, обходится значительно дешевле.

ЗИ: Ты хотел сказать, что люди могут заниматься сексом без любви?

ЯЛВ: Именно это я и хотел сказать. Именно это объясняет существование проституции, внебрачных сексуальных отношений, на этом основаны феномены Казановы или Дон Жуана, а также стремление к сексу с незнакомыми.

ЗИ: Это может относиться и к интернет-знакомствам.

ЯЛВ: Да, они также доставляют удовольствие, посылают сигнал. Этот стимул действует очень короткое время, но порой он оказывается единственным путем для получения очень быстрого эмоционального вознаграждения. Не все мы влюблены, но всем нам нужна любовь, пусть даже в урезанном виде.

ЗИ: Не станем ни морализировать, ни давать оценки, что для человека лучше, а что хуже.

ЯЛВ: Само собой. Химическая реакция, вызванная необременительным сексом, для получателя этого переживания является реакцией позитивной, воспринимающейся положительно, как стимул системы вознаграждения. Дофамин гея в плане

химического состава ничем не отличается от дофамина гетеросексуальной пары. То же касается и дофамина лесбиянки – он точно такой же. Лесбиянка получает удовольствие от тактильного контакта, полового акта с женщиной, мужчина-гомосексуалист – с мужчиной, а гетеросексуалы – в своем разнополом мини-коллективе. Поэтому утверждение, что гомосексуалиста можно каким-то образом «вылечить», является абсурдом и очень опасным мнением, передающим носителя этого психического вируса на психиатрическое лечение.

ЗИ: Да. Я хотел бы еще вернуться к тому, что мы говорили о случайном сексе или о встречах в отпуске, командировках, на дискотеке. Даже после эпизодического секса, который, что греха таить, случается, в нас остается ощущение приятного. Это вовсе не правило, что секс должен быть итогом любви; бывает и так, что повторяемое сексуальное общение со временем перерастает в любовь.

ЯЛВ: Утверждение наших бабушек и мам (опять-таки с точки зрения химии), что секс на первом свидании – стопроцентный конец любви, неверно. Существует масса примеров, показывающих, что удовольствие, возникающее от сексуального контакта во время первого свидания, может быть началом определенной химической реакции, которую мы захотим еще много раз повторить. А это со временем переродится во что-то, что мы назовём любовью. Впрочем, действительно, в связи с существующими стереотипами поведения секс на первом свидании, возможно, не лучшее решение. Потому что многие мужчины со сдержанностью отнесутся к женщине, которая сразу «нырнет в постель». Если она так сделала со мной на первом свидании, то где гарантия, что она не делала и не станет делать это с другими. Вот такой стереотип мышления. А проводились какие-нибудь исследования секса на первом свидании?

ЗИ: Да, Институт Кинси проводил такие исследования, и касались они удовлетворения от сексуального контакта, произошедшего на первом свидании. Лишь 35 % женщин испытали оргазм при половом контакте на первом свидании. А вот 60 % женщин говорили, что достигли оргазма только на шестом свидании. Действительно, чем дольше вы находитесь с данным человеком, тем выше вероятность достижения оргазма.

ЯЛВ: Из этого становится понятно, что не только «техника», но и эмоциональная близкая связь играют здесь роль. Прикосновение и физическую близость женщины в большей степени, чем мужчины, рассматривают как проявление эмоций. Любовь – это химия, механизм которой хорошо исследован, то есть еще раз: фенилэтиламин вначале, эндорфины потом, раздражение опиоидных рецепторов, появление большого количества дофамина, возбуждающего гипоталамус, ощущение приятного, повторение, ожидание сигнала приятного. Из чего следует, что любовь означает зависимость. Возможно, кто-то ехидно заметит, что человек всегда от чего-нибудь зависит, что сумма зависимостей в человеке одна и та же, только сами эти зависимости меняются в течение жизни.

ЗИ: Вот еще что скажу: у тех, кто завязывает знакомства в Интернете и переживает свои отношения в виртуальном мире, имеют место те же самые химические реакции, что и у людей, контактирующих в реальности. Такой вывод подтверждают томографические исследования мозга. Мы не собираемся давать здесь оценку такого рода отношениям, но желаем всем испытать хорошую, взаимную, полную любовь, а если такого не случится, то давайте вступим в отношения с другими людьми, которые хотя бы дадут нам ощущение приятного... Стоит того.

Глава V. КАК (ПО)ЛЮБИТЬ ИМПОТЕНТА?

ЯЛВ: Если мужчину называют импотентом, то, согласись, для него это звучит унижительно. Это как удар по понятию мужественности. Если у мужчины нет эрекции, то он себя и мужчиной-то не чувствует. Ирония в том, что слово «импотенция», являющееся в обиходе синонимом слабости, никчемности и бессилия, само по себе имеет громадную силу, а потому негоже швыряться им направо и налево. Импотенция известна с давних времен. Еще Гиппократ вспоминал скифских кочевников, отмеченных импотенцией, которые приобрели ее из-за постоянной тряски при езде верхом и обивании промежности о седло. Такой образ жизни приводил к хроническим заболеваниям. Их современным аналогом являются велосипедисты: как только они садятся на свои сёдла, поступление крови в член уменьшается на две трети. Есть разные виды импотенции. Мы имеем дело с импотентами, если можно так сказать, стопроцентными, как бы жестоко это ни звучало. Я имею в виду мужчин, у которых имеется некий хронический дефект, чаще всего органического характера, приводящий к тому, что даже при наличии либидо у них отсутствует эрекция.

ЗИ: Импотенцию, в общем, понимают как некую сексуальную дисфункцию, которая проявляется в отсутствии эякуляции или эрекции и имеет разные основания.

ЯЛВ: Проблема не только половая, но и ментальная. Еще Фрейд говорил, что проблемы многих импотентов с эрекцией имеют не органическую, а психическую этиологию. Этим вопросом занимались Вирджиния Джонсон и Уильям Мастерс, они показали, сколько случаев импотенции начинается в голове, а сколько в паху. Вот пример: у многих мужчин, не имеющих проблем в постели с женой, есть сексуальные проблемы с любовницей. Причина – страх быть разоблаченным, блокировки, связанные с угрызениями совести, и так далее.

ЗИ: Если во всех сферах своей жизнедеятельности мужчины чувствуют себя постоянно оцениваемыми, то в законном браке они

чувствуют себя в безопасности, всё им знакомо, они не обязаны лезть из кожи вон. А в ситуации, когда они ищут что-то новое, более привлекательное, наступает стресс, вызывающий у некоторых мужчин проблемы с потенцией. Мужчина принимает вызов судьбы, хочет, что называется, не ударить в грязь лицом...

ЯЛВ: Сказать мужчине, что он импотент, – жестоко, поскольку эволюционно импотенция считается абсолютным поражением. Это касается всех самцов, не только из группы приматов. Если самец не может похвалиться эрегированным членом, с ним не станут считаться, он оказывается на дне иерархии в каждой группе. У многих приматов половые органы находятся на виду, нередко имеют яркую окраску. И это не столько для самок, сколько для других самцов. В сообществе приматов, очень близких к нам генетически, пенис демонстрируют другим самцам главным образом для того, чтобы показать, кто в стае главный. Так откуда же берется импотенция? Оказывается, что только 10 % мужчин испытывают регулярно повторяющуюся импотенцию, возникающую как следствие психических проблем. В большинстве случаев это следствие дефекта довольно сложной гидравлики полового члена. С возрастом естественным образом появляются сбои, гидравлика то и дело отказывает. Ибо что такое эрекция? Мужчина во время полового возбуждения перекачивает в область подбрюшья, к пещеристому телу своего члена в 23 раза больше крови, чем тогда, когда пенис находится в состоянии покоя. В двадцать три раза! Это очень много.

ЗИ: До сих пор мы говорили об эрекции.

ЯЛВ: Ну да, об эрекции. О средствах, предотвращающих эректильную дисфункцию (виагра, максигра, спредра, циалис, упримия, левитра), мы поговорим потом. А пока нам главное понять, как кровь проходит через огромную сеть кровеносных сосудов, прежде чем она достигнет цели, то есть пениса. Если сосуды по какой-то причине засорены – а так бывает, и главная причина их непроходимости – холестерол, то мы сразу почувствуем нарушение эрекции. Гидравлика перестает работать, и кровь не поступает туда, куда обязана поступать. Трудно накачать дирижабль через соломинку.

ЗИ: Это значит, что, чем старше мужчина, тем выше вероятность нарушения эрекции, потому что склеротические изменения накапливаются с возрастом.

ЯЛВ: Несомненно. Болезни, печаль и старость – наиболее часто встречающиеся причины мужского полового бессилия.

ЗИ: Возраст – не диагноз и тем более не приговор, у мужчин любого возраста случаются проблемы с эрекцией, но в более старшей группе мы наверняка найдем мужчин, у которых нарушения будут иметь место из-за проблем со здоровьем.

ЯЛВ: Почему нас не удивляет, что с возрастом сердце хуже снабжается кровью, что другие органы работают всё слабее, и очень поражает и даже пугает то, что символ мужественности – половой орган – сильно сдает? Мы едим слишком жирную пищу и, как правило, понимаем, что после съеденной свиной рульки сердце не станет работать лучше, но ожидаем, что член отреагирует так, будто его хозяин совсем не ел эту рульку.

ЗИ: Да, конечно, но... Прости, что я смеюсь, но одно дело, когда у нас проблемы с сердцем, и совсем иное, когда у нас проблемы с эрекцией. Если у нас проблемы с сердцем, то все нас жалеют, все о нас заботятся: семья, жена, начинают искать лучших специалистов.

ЯЛВ: Даже Национальный фонд здравоохранения иногда деньги подбросит.

ЗИ: Святое дело. Вокруг нас собираются врачи, и все нас подбадривают, все нам что-то советуют, где лечиться, как скорректировать образ жизни. Но представь себе, что мы обратимся к обществу за помощью по вопросу... нашей персональной эрекции.

ЯЛВ: Вот именно. И смешно, и не очень-то хочется смеяться.

ЗИ: Если у человека кардиологические проблемы, вся семья сочувственно склоняется над ним. А если ты скажешь, что у тебя проблемы с эрекцией, то сразу чувствуешь, как будто ты во что-то вляпался.

ЯЛВ: Да, да, причем не в какие-то собачьи какашки в парке, а как будто ты наступил на мину. Я думаю, это неправильный подход.

ЗИ: Понятно. Сравнение с сердечными делами бьет прямо в суть проблемы. Если мы допускаем, что гидравлика сердца может сломаться, то почему то же самое не может произойти с половым членом.

ЯЛВ: Тем более что гидравлика полового члена гораздо сложнее.

ЗИ: И тут засоряется, и там забивается.

ЯЛВ: Да, там есть чему засориться: к пенису ведет огромное количество кровеносных сосудов. Полагаю, что Национальный фонд здравоохранения должен помочь прочистить эти сосуды, устранить засоры, поскольку количество болезней, связанных с проблемами эрекции, возникающих от переживаний мужчины, что он неуклонно приближается к импотенции, огромно. Многие мужчины впадают в депрессию, появляются психосоматические заболевания, в основе которых лежат как раз проблемы, связанные с эрекцией. Заботясь об эректильной функции поляков, можно сэкономить массу денег, необходимых на лечение сопровождающих ее заболеваний. Мужчина в определенном возрасте начинает отдавать себе отчет, что эректильная дисфункция может затянуться надолго.

ЗИ: Взглянем на статистику: 55 % мужчин в возрасте старше 70 лет имеют нарушения эрекции, причем длительные и регулярные. В группе молодых мужчин есть десяток с небольшим процентов с нарушениями эрекции, а если мы посмотрим на людей в возрасте 60–69 лет, то этот показатель вырастет до 30–35 %.

ЯЛВ: Когда у мужчины перестает работать пенис, у него начинает побаливать сердце. У меня тоже болело бы. Потому что это связано с огромным стрессом, со страхом, с боязнью потерять ощущение нужности, которое влияет на его жизнь в обществе. Так что проблема, которая, извините за выражение, стоит, не менее важна для общества, чем та проблема, которая бьется.

ЗИ: Нарушения эрекции, даже поначалу небольшие, могут, например, быть симптомами кардиологических проблем или проблем, связанных с диабетом, гипертрофией простаты, о которых мы еще не знаем, но пенис показывает, что в организме не всё в порядке. То есть пенис – не только эротика.

ЯЛВ: И еще как не в порядке!

ЗИ: Он может быть также индикатором состояния здоровья, сигнализировать о тех проблемах в твоём организме, о которых ты пока не догадываешься. Всё в организме связано друг с другом.

ЯЛВ: Из 200 препаратов, выписываемых в США по поводу хронических заболеваний, 16 вызывают нарушения эрекции, о чем говорят даже врачи... Ты читаешь все эти брошюры по 70 страниц? Не читаешь. А там в 75-м пункте отмечено мелким шрифтом,

что лекарство может вызвать нарушение эрекции. Недавно я из спортивного интереса всё же прочитал от корки до корки такую брошюрку о действии одной противозачаточной таблетки. И представляешь, даже там нашел предупреждение о возможных нарушениях эрекции у партнера.

ЗИ: Интересно.

ЯЛВ: В чем, собственно, проявляется импотенция? Прежде всего в том, что нет эрекции, потому что в силу разных причин ограничивается поступление крови. Это значит, что пенис в момент действия либидо, то есть в момент появления влечения, не получает такого объема крови, какой ему нужен для эрегированного состояния. Любовь начинается с химии, а кончается физикой. Насосы, трубки, клапаны и теория жидкостей. Но у некоторых мужчин физика проявляется совсем в другом. У них тот же самый объем увеличенного пениса, но сам пенис теряет жесткость. У 50–70 % диабетиков проблемы с эрекцией!

ЗИ: Так, точно так! И здесь мы ставим восклицательный знак.

ЯЛВ: Да, только вот нарушение эрекции у диабетиков связано со сбоями в работе нервной системы, а это, в свою очередь, связано с инсулиновыми инъекциями. Самой частой причиной, однако, оказывается засорение гидравлики, то есть нарушение притока крови в пещеристое тело члена. Как это можно проверить? Существует масса разных методов. Например, измерить давление в пенисе.

ЗИ: Пенис – один из наиболее обильно снабжаемых кровью органов. Приспособление для измерения давления в пенисе очень похоже на устройство, с помощью которого измеряют артериальное давление. На пенис накладывается такая же манжета, только поменьше, и измеряется давление. Если давление на сгибе руки вдвое больше, чем давление на пенисе, значит, твои сосуды или артерия забиты. Существует и такой метод диагностики: мужчина на ночь надевает на пенис бумажную манжету, по которой потом можно судить о его ночных эрекциях. И если она не лопнет ночью, значит, эрекции не было, или что если и была, то неполная. Поэтому манжету иногда предлагают в целях профилактики и диагностики, чтобы проверить, имеет ли место указанная проблема.

ЯЛВ: Второй симптом отсутствия эрекции – потеря жесткости пениса. Проверкой может стать интересное исследование: жесткость

пениса измеряется с помощью подвешиваемых грузиков. Привесят и смотрят, сколько грузиков такой выпрямленный пенис может выдержать. Если нагрузка меньше полутора килограммов, то мы говорим о нарушении эрекции. Я не знаю, как ученые это установили, но считается, что полуторакилограммовый груз соответствует жесткости пениса, который в состоянии проникнуть в довольно сухое влагалище, не такое, конечно, как наждачная бумага, а имеющее очень слабое увлажнение.

ЗИ: Однако для полной ясности, чтобы наши читатели не кинулись подвешивать к пенису полуторакилограммовый груз, скажем, что это всего лишь эквивалент веса, аналог гирьки.

ЯЛВ: Разумеется, само исследование производится с помощью специального динамометра, табло которого и показывает все эти граммы и килограммы. Тут мне на память пришел анекдот, как одна пуританская американка поехала в Париж и пошла в кабаре «Мулен Руж». Одним из номеров программы было выступление негра, который разбивал членом лесной орех. Эрекция у него была такой сильной, что с одного удара он разбивал орех пополам. Зрелище было незабываемым. Тридцать лет спустя она снова прилетает в Париж, снова идет в «Мулен Руж» и снова там выступает тот самый негр...

ЗИ: Через тридцать лет?

ЯЛВ: Да, всё то же самое, только орех не обычный наш лесной, а кокосовый. И точно так же разбивает его своим пенисом пополам. Она подходит к нему и говорит: «Я помню вас тридцать лет назад, тогда вы разбивали лесной орех, а сейчас кокосовый», на что он замечает: «Что поделаешь, стареем, зрение уже не то».

ЗИ: Смех смехом, а речь-то о серьезных вещах.

ЯЛВ: Короче говоря, в основе нарушения эрекции и последующей импотенции лежит прекращение или ограничение поступления крови в член. Сокращается объем члена, который можно измерить специальным прибором – плетизмографом, или/и его твердость, которую измеряют динамометром. У чернокожего из «Мулен Руж» после тридцати лет работы в кабаре не было этих проблем. Впрочем, многие из пациентов, страдающих этим недугом, говорят, что до самого полового акта, до введения члена во влагалище всё в порядке. Пенис достаточно твердый, мог бы выдержать вес больше полутора килограммов и в состоянии раскрыть достаточно

увлажненное влагалище... Но в момент введения члена во влагалище механизм перестает работать. Почему? Всё очень просто. Для того, чтобы совершать фрикции, надо сжимать ягодицы, но чтобы сделать это, в ягодицы должна поступать кровь. Она поступает туда, но поступает из пениса. И тогда, несмотря на то что член введен во влагалище, мужчина не в состоянии осуществить половой акт, потому что в этот момент кровь из пениса отходит в ягодицы... То, что я скажу, банально: сексуальное здоровье страдает, если мужчина выкуривает в день по 30 сигарет или выпивает бутылку виски.

ЗИ: Да и половины бутылки хватит.

ЯЛВ: ...или даже полбутылки, а к ней наркотики и так далее. Первый совет, какой он получит от своего врача, уролога в данном случае, потому что к сексологу пациента направляют только тогда, когда установят, что у заболевания психическая основа...

ЗИ: Психологическая.

ЯЛВ: Психологическая. И тогда первым советом будет завязать со всем этим. Впрочем, это и так ясно.

ЗИ: То же самое мы скажем мужчинам, которые ходят в качалку и пичкают себя стероидами.

ЯЛВ: Безусловно, потому что стероиды снижают сексуальные возможности. Тестостерон – тоже стероид, но сравнивать их – всё равно что сравнить ромашку со стрихнином.

ЗИ: И в этом весь парадокс: мужчины посещают спортзал, желая поправить фигуру, увеличить мускулатуру, короче – стать привлекательнее для женщин. А тут мало того что стероиды приблизили наступление эректильной дисфункции, так еще и яички стали меньше. Накачанные стероидами, мужчины становятся для женщин более привлекательными внешне: хорошая фигура, рельефная мускулатура, через майку выпирают все плюсы спортивного тела. И только ждут, когда женщины начнут их ощупывать. Но как только этот прекрасно выглядящий мужчина разденется (ведь женщина уже готова к половому акту), то выясняется, что в его пенисе нет необходимой гидравлики, о которой ты говоришь, да и яички у него какие-то странные. Этот мускулистый Адонис предстает во всей своей красе и выказывает желание орального секса, а она смотрит и недоумевает: «И это всё, что у него есть?»

ЯЛВ: Да, не позавидуешь.

ЗИ: Не смейся, это та самая диспропорция, которая часто становится великой трагедией для мужчин. Действительно, после стероидов яички уменьшаются, а когда ты говоришь, что со стероидами надо завязывать, то наталкиваешься на агрессию. Они уверены в своей привлекательности, а ты им вроде как мешаешь.

ЯЛВ: Кроме того, ведь можно подсесть и на качалку, стать от нее зависимым. Эти невероятные мускулы, демонстрируемые время от времени на самых разных кошмарных – по моему сугубо личному мнению – конкурсах, делают человека зависимым. В результате специальных обследований, проведенных, кажется, Институтом Кинси, выяснилось, что после четырех лет интенсивного употребления стероидов мужчина становится не только импотентом, но и бесплодным.

ЗИ: Очередной причиной, в силу которой у мужчин с возрастом возникают проблемы с эрекцией, является снижение уровня тестостерона. Это естественный процесс, но оказывается, что только у 10 % лиц с низким тестостероном отмечаются нарушения эрекции. Даже кастраты, у которых тестостерон вообще не вырабатывается по причине отсутствия яичек, в течение примерно пяти месяцев после кастрации могут иметь эрекцию, о чем знали все повелители гаремов. Поэтому евнухов направляли в гарем не раньше чем через полгода после кастрации. А поскольку самым точным показателем импотенции является нарушение поступления крови в пещеристое тело члена, стали исследовать возможности увеличить это поступление. Например, амазонки, знаменитое племя женщин-воительниц, держали у себя мужчин не только в военных целях, но и для удовлетворения своих сексуальных потребностей, и первое, что они делали, – ломали мужчинам конечности, чтобы те не отвлекали на себя кровь от пениса.

ЯЛВ: Сегодня существуют химические средства, позволяющие увеличить приток крови в пещеристое тело пениса. Для увеличения объема члена применяется, например, йохимбин. Экстракт из коры дерева, произрастающего на западе Африки. Его принимают внутрь, и приток крови увеличивается. Йохимбин хоть и не повышает либидо, но зато улучшает кровоснабжение примерно на 20 %.

ЗИ: Да.

ЯЛВ: Еще одно средство, о котором, возможно, мало кто знает, это нитроглицерин – штука необычайно взрывоопасная: если смешать

его с кремнеземом, то получится динамит; но его также применяют в кардиологии в виде таблетки под язык. И вот если этим самым нитроглицерином в виде геля помазать член, то произойдет более чем 30 %-ное увеличение притока крови. Только одно но: это, пожалуй, единственный случай, когда после секса, а не до него у женщины начинает болеть голова. Нитроглицериновый гель поступает с системными жидкостями в тело женщины и вызывает повышение внутричерепного давления.

ЗИ: И тогда у нас болит голова после секса.

ЯЛВ: Существуют и нехимические способы борьбы за твердость пениса. В конце пятидесятих годов прошлого века был изобретен вакуумный эректор: член помещают в сосуд, из которого откачивают воздух; образуется вакуум, кровь из подбрюшья стремится заполнить находящийся в вакууме член. С тех пор вакуумные эректоры проделали большой путь технических усовершенствований.

ЗИ: Кстати, вакуумные эректоры очень хорошо продаются в США.

ЯЛВ: До сих пор! И это во времена виагры и всего прочего. Но это небезопасно: такая практика может повредить пещеристое тело.

ЗИ: Действительно, может наступить онемение, во время процедуры часто возникает боль, уже не говоря о травмах, связанных с натертостями на члене. Тем не менее эффективность вакуумного эратора высока и находится в границах 70–94 %.

ЯЛВ: Прекрасный результат. Это больше, чем дают все вазодилататоры типа виагры, циаписа, максигры или упримы. Эффективность выше 70 % над уровнем плацебо – мечта любого производителя.

ЗИ: Вакуумные насосы доступны, но оправдывают себя лишь в некоторых ситуациях. Они эффективны главным образом при зашлакованных сосудах, при низком артериальном давлении. Насос – не единственный метод укрепления члена. Первым химическим соединением, которое пришло на помощь этой части тела, был папаверин. Он, кстати, применяется по сей день.

ЯЛВ: Речь идет (очень многим это может показаться слишком жестоким) об инъекции в член, которая дает в результате эрекцию, в два раза более длительную, чем обычно, и соответствующую жесткость пениса. Эффективное средство. Вспоминаю уролога,

который демонстрировал на одном урологическом конгрессе в США действие разных веществ, вводимых в виде инъекции в член. Доктор Жиль Скей Бриндли (*Giles Skey Brindley*) во время ежегодного урологического конгресса в Лас-Вегасе в 1983 году демонстрировал эффективность укола папаверина. Но как? Скажем сразу, довольно специфически. Сначала он представил слайды (это были времена, когда еще не было Power Point) с результатами исследований, но в кульминационный момент своего сообщения снял штаны, взял шприц, ввел папаверин себе в член и сошел с кафедры, чтобы господа врачи и ученые, сидевшие в первом ряду, смогли подтвердить степень жесткости члена.

ЗИ: Пример настоящей преданности науке. И сегодня в некоторых случаях эректильную дисфункцию лечат инъекциями. Таблетки не всегда действуют, и тогда показана инъекция в пещеристое тело, что практически гарантирует эрекцию. Многие самостоятельно делают себе укол перед половым актом.

ЯЛВ: До того как в 1997–1998 годах на фирме Pfizer синтезировали цитриниан силденафила (виагру), единственным действенным методом (если не принимать в расчет обкладывание себя молодыми девицами, практиковавшееся со времен царя Давида, и изгнание дьявола во время экзорцизмов) была инъекция папаверина. На многих ночных столиках американских мужчин (а всё началось в США) лежали шприцы. Это правда, что инъекция в член болезненна, но она спасла многие пары от распада.

ЗИ: Ну не такая уж и болезненная, чтобы вообще отказываться от половых отношений, не говоря уж о том, что в эмоциональном плане отсутствие эрекции гораздо болезненнее укола. Одно только но: считается, что укол папаверина можно делать не чаще чем раз в две недели.

ЯЛВ: А самому слабо сделать себе укол перед сексом?

ЗИ: Всё зависит от ценности секса. Был у меня один пациент, который говорил: «Я эту гадость себе не позволю колоть», но в то же время вел себя агрессивно, был раздражен отсутствием сексуальной активности. Я посвятил ему очень много времени, обсуждая темы качества жизни без секса по сравнению с возможностями, пусть с некоторым дискомфортом (инъекции), но вести хоть какую-то сексуальную жизнь.

ЯЛВ: Ну а ты, Збышек, как сексолог мог бы прописать папаверин?

ЗИ: Нет, я этим не занимаюсь, я всего лишь объясняю пациенту ситуацию, рассказываю, в чем состоит метод, и направляю к урологу.

ЯЛВ: Твои пациенты рассказывают своим партнершам о подобных проблемах? Или же идут из постели в ванную и вкалывают себе лекарство, а потом прячут шприц, чтобы она не увидела?

ЗИ: Если это постоянная партнерша, то она, скорее всего, знает.

ЯЛВ: А знаешь ли ты такие случаи, чтобы женщина сама делала мужчине такой укол?

ЗИ: Да, знаю, а всё потому, что мужчина (а у мужиков это часто бывает) боится шприца. Впрочем, в Польше эта практика не слишком распространена.

ЯЛВ: Папаверин и простагландины опасны, потому что, как только мужчинам разрешили делать такие инъекции, они стали вводить гораздо больше лекарства, чем им прописано. А это опасно, потому что такая практика может привести к приапизму. Мифологический бог плодородия Приап, наказанный постоянной эрекцией, дал свое имя этой болезни. Это страшный недуг, потому что приапизм, держащийся более двух часов, может привести к хроническому повреждению члена, а когда он длится более шести часов, то мужчина обязан обратиться к врачу. Процедура снятия постоянной эрекции выглядит так: врач отсасывает шприцем (снова придется уколоть член) кровь и вкалывает адреналин, который приводит к расслаблению кровеносных сосудов, и приапизм отступает. И в редких случаях хирургу приходится делать надрез на пенисе и выпускать кровь.

ЗИ: Наряду с инъекциями при нарушениях эрекции прибегают к хирургическому вмешательству. Импланты протезов члена, полужесткие или гидравлические, разные могут быть.

ЯЛВ: Мешает ли протез в мочеиспускании и во всём том, что касается урологии?

ЗИ: Нет, всё это так скроено и с помощью операций так встроено, чтобы не было никакого дискомфорта. У нас в Польше есть случаи установки имплантов, так что я сошлюсь на опыт профессора Барбары Даревич (*Barbara Darewicz*), одного из лучших в этой области урологов в Польше.

ЯЛВ: То есть женщина устанавливает протезы в мужской член?

ЗИ: Так точно.

ЯЛВ: Оригинально! Но чтобы уже окончательно отойти от вопросов гидравлики, задам тебе совершенно другой вопрос: может ли мужчина-импотент полюбить и любить? И что в этой ситуации может сделать женщина?

ЗИ: Когда нарушения имеют психологический характер (а чем моложе человек, тем чаще такие проблемы могут появляться), то, действительно, женщина может многое сделать.

ЯЛВ: Каковы могут быть психологические причины импотенции?

ЗИ: Приходит ко мне пациент и говорит: «Секс всегда был для меня важен, а теперь мне ничего не надо, секса тоже». Что следует понимать так: «Моя жизнь потеряла смысл» – и увидеть в этом симптомы депрессии. Психиатры, применяющие лекарства-антидепрессанты, должны говорить пациенту о положительных и отрицательных сторонах приема лекарства. Пациент должен понимать, что, принимая антидепрессанты, он получает больше шансов вернуть психическое равновесие, но что одним из последствий станет снижение либидо. Пациент с депрессией или шизофренией иногда прерывает лечение лишь затем, чтобы вернуться к сексуальной активности. Возникает порочный круг, потому что они активны в сексуальном плане, но в смысле психики начинают чувствовать себя хуже. Поэтому очень важно, чтобы врач разговаривал с пациентами.

ЯЛВ: Помню, когда у меня самого была депрессия, еще не было прозака, так что применялись так называемые трициклические антидепрессанты, одним из побочных действий которых было снижение сексуального влечения. Зато успех прозака и антидепрессантов нового поколения состоит в том, что снижение либидо стоит в списке побочных эффектов на очень далеком месте. Даже в инструкции аспирина этот момент занимает более высокое положение.

ЗИ: По теме нарушения эрекции мы можем еще затронуть психогенные причины.

ЯЛВ: Например, мужчины, которые вдруг поняли, что хотели бы быть женщинами?

ЗИ: К числу факторов, влияющих на нарушение эрекции, можно отнести бытовые проблемы, депрессии, которые часто вызывают отвращение к половой жизни.

ЯЛВ: Речь о вытеснении сексуальности на задний план?

ЗИ: Не совсем: есть такая группа мужчин, которые очень стыдятся, не хотят признаваться в том, что у них не всё в порядке. Особенно это относится к так называемым успешным мужчинам. Они много работают ради каких-то достижений, они, что называется, на коне, но такой образ жизни обрекает их на разного рода провалы в других сферах жизни. За всё приходится платить, не так ли?

ЯЛВ: Я хотел бы поговорить еще о той импотенции, которая связана с ограничением двигательной активности. Когда мы смотрим на людей в инвалидных колясках, то думаем, что у них нет половой жизни. Что-то случилось в их жизни, и вот они в коляске, импотенты, потому что, если у кого-то парализована нижняя часть тела, о какой эрекции можно говорить. Ведь у них поврежден позвоночник, спинной мозг, и, вероятнее всего, в нижнюю часть тела не доходят никакие сигналы. И хотя я знаю, что дело обстоит вовсе не так, хотелось бы спросить тебя: был ли в твоей многолетней практике контакт с людьми, которые пытались как-то побороть такого рода импотенцию? Да и каждый ли сидящий в инвалидной коляске импотент?

ЗИ: Действительно, распространен стереотипный взгляд на сексуальность людей с ограниченными двигательными возможностями: считается, что находящиеся в инвалидных колясках не испытывают сексуальных потребностей, а если и предпринимают соответствующую активность, то не могут получать от нее удовольствие. Даже среди медицинского персонала бытует мнение, что инвалиды не могут иметь потомства. Еще более примитивные мнения относительно сексуальности инвалидов от рождения, к которым относятся как к асексуальным. За последние несколько лет появилось много интересных инициатив, которые могут изменить такое отношение общества. Мне довелось руководить группой специалистов, которая при поддержке Государственного фонда реабилитации инвалидов сумела реализовать проект, касающийся сексуальности людей с физическими ограничениями. Скоро увидит свет публикация с итогами работы. Я думаю, что отсутствие более раннего опыта, связанного с длительным ограничением физических функций, и отсутствие такого пункта, как сексуальность, в лечении и реабилитации людей с ограниченными физическими возможностями

настраивает и самих пациентов стереотипно воспринимать собственные возможности в плане секса. Вспомним, что последствием ДТП и других несчастных случаев, связанных с повреждением позвоночника, являются поражения области плеч и туловища, нарушение чувственного восприятия не только эрогенных зон, но и значительной части тела, нарушение эрекции, эякуляции, а у женщин – и лубрикации. Лечение в больнице направлено на возвращение здоровья и на реабилитацию, секс при этом считается несущественной роскошью. Потом жизнь дома, часто означающая зависимость от семьи в выполнении даже самых простых жизненных функций, тоже не способствует пробуждению в себе эроса. К тому же следует добавить и психосоциальные аспекты физической неполноценности, то есть неприятие новой модели жизни, ослабление социальных контактов и ощущение несоответствия характерным для нашей культуры образцам привлекательности.

ЯЛВ: Да, невесело, но ведь ты как-то говорил, что становится всё больше причин для оптимистического взгляда на сексуальное будущее лиц с ограничениями физической активности.

ЗИ: Да, например, в рамках Всепольской программы сексуального здоровья, поддерживаемой фирмой «Польфарм», мы провели обучение для активистов из Общества активной реабилитации, которые занимаются сексуальным просвещением и реабилитацией лиц с ограниченными физическими возможностями уже на этапе лечения в больнице, а дополнительно проводят курсы для врачей и вспомогательного медицинского персонала. Необходимость подключения медицинского персонала в сексуальную реабилитацию подтверждает и выдающийся нейрохирург доктор Павел Ярмужек (*Pawel Jarmużek*), много лет занимающийся лечением пациентов с повреждениями позвоночника; он принимал участие в Всепольской программе сексуального здоровья и ввел лечение сексуальных нарушений в свою практику. Здесь стоит вспомнить также и о деятельности доктора Алиции Длуголёцкой (*Alicja Długolecka*) и доктора Изабелы Форналик (*Izabela Fornalik*), занимающихся сексуальным просвещением людей с различными физическими ограничениями. Лица с физическими ограничениями могут наслаждаться своей сексуальностью и реализовывать себя в роли родителей, но это требует достижения определенного уровня

самоутверждения, получения знаний по своей проблеме и многотрудных поисков. Часто без помощи и правильной включенности в сексуальную реабилитацию человек в инвалидной коляске проигрывает в борьбе с ограничениями своих физических возможностей, и тогда в жизни доминируют урологические проблемы, пролежни, снижение двигательной активности или деформация тела. К счастью, теперь всё чаще лица с ограниченными физическими возможностями не остаются в одиночестве, они могут рассчитывать на поддержку специалистов, на широкий выбор лекарств от нарушений эрекции, а в случае женщин – позволяющих достигнуть состояния готовности к вступлению в половые отношения и дополнительно можно прибегнуть к целой гамме предметов и устройств, которые можно назвать «помощниками эроса».

ЯЛВ: Это интересно.

ЗИ: Более того, я знаю многих колясочников самого разного возраста, которые ведут активную половую жизнь, у некоторых из них есть семьи, они воспитывают детей, чаще всего это такие союзы, где один из супругов имеет ограничения двигательной активности, но есть также семьи, где оба счастливых супруга колясочники. Естественно, еще многое нужно изменить, чтобы сделать специализированную гинекологическую помощь более доступной. В этом вопросе мы наблюдаем определенную сдержанность врачей, но надеемся, что ситуация всё же изменится.

ЯЛВ: Гарантированная возможность реализовать сексуальные потребности – необычайно важный вопрос, и на этом поле нам еще многое предстоит сделать.

ЗИ: Выделение дофамина, эндорфинов сопровождается тягой к сексу. Наше улучшившееся самочувствие вызывает еще большее желание. Радость в жизни приводит к тому, что мы начинаем оптимистичней смотреть на происходящее вокруг нас. В жизни человека с ограниченными двигательными возможностями это может иметь дополнительную ценность, и иногда надо помочь специальной терапией или таблеткой... лишь бы эта помощь была доступна.

ЯЛВ: Что ж, счастьем иногда надо помогать. Дать ему шанс.

Глава VI. О МРАЧНОЙ ИСТОРИИ ОНАНИЗМА И О ДОСТОИНСТВАХ МАСТУРБАЦИИ

ЗИ: Почему «мрачная история» должна иметь достоинства?

ЯЛВ: В одну фразу мы втиснули два аспекта этого вопроса. С одной стороны, низкую общественную поддержку этой манипуляции, а с другой – разрядку напряжения и другие положительные ее последствия. Мастурбация – термин, который научно, официально признан сексологами в качестве синонима онанизма. Определение мастурбации как насилие над собой или самоизнасилование, придуманное, заметьте, в церковной среде, абсолютно неправомерно, потому что никакого насилия над собой там нет.

ЗИ: Действительно, трудно самому себя истязать.

ЯЛВ: Насилие всегда связано с отсутствием согласия того, над кем оно совершается. В противном случае это не насилие. Мастурбации же предаются люди, которые этого хотят, так что ни о каком насилии над собой речи быть не может.

ЗИ: Определения «самоизнасилование» или «насилие над собой» имеют определенную негативную коннотацию.

ЯЛВ: Мы сами желаем осуществить мастурбацию, сами хотим получить сексуальное удовольствие от этой манипуляции, поэтому она наверняка не является никаким насилием, а тем более насилием над собой.

ЗИ: В то же самое время термин «насилие над собой», используемый определенными группами людей, показывает, что эти группы продвигают или продвигали ранее негативное восприятие мастурбации. Термин «самоизнасилование» содержит в себе нечто мрачное.

ЯЛВ: Конечно, мрачное, негативное. Начну с костёла, поскольку мы не обойдемся без того, чтобы рассмотреть отношение религии к онанизму. Анекдот: «“Береженого Бог бережет”, – сказала монашка, натягивая презерватив на свечку». Что ж, начнем с этой шутки, хоть

проблема вовсе не шуточная. Костел относится к мастурбации негативно, о чем мы прекрасно знаем, хотя нет ни малейшего повода (во всяком случае, когда анализируешь церковные документы и изучаешь Библию) трактовать мастурбацию как грех. Нигде в Библии не сказано прямым текстом, что акт мастурбации – это грех. Первое упоминание в Священном Писании, которое можно соотнести с мастурбацией, это история Онана.

ЗИ: Эта история вовсе не о мастурбации, это лишь позже ее перетолковали.

ЯЛВ: А дело было так. История Онана говорит о том, что не стоит растачивать семя так, чтобы оно падало на землю [«Онан знал, что семя будет не ему; и потому, когда входил к жене брата своего, изливал на землю, чтобы не дать семени брату своему» (Бытие 38; 9)], а не о том, чтобы не мастурбировать. Онан практиковал прерванный половой акт, а не мастурбацию. И такое поведение не понравилось Богу. Бог наказал Онана не за то, что тот «уничтожал семя», а за то, что отказался повиноваться отцу и сохранить продолжением потомства род брата своего. Таким образом, об осуждении Богом мастурбации в данном контексте речь не идет. В Евангелии от Матфея (5; 27–30) можно найти некие намеки на мастурбацию. Там, в частности, приведены слова Иисуса, который учит противостоять нечистым мыслям: «И если правая твоя рука соблазняет тебя, отсеки ее и брось от себя [ибо лучше для тебя, чтобы погиб один из членов твоих, а не всё тело твое было ввержено в геенну]». Но это слишком далеко, чтобы говорить о мастурбации в категории греха. Кроме того, трудно утверждать, что в этот момент Иисус имел в виду как раз мастурбацию, а не что-то иное. Зато, несмотря на то, что здесь нет прямого указания на мастурбацию, сам термин, обозначающий эту манипуляцию как «самоизнасилование», уже свидетельствует о позиции костела. Большинство религий выступает против мастурбации, но не все. Например, в тантризме и даосизме она признается как средство достижения блаженного состояния, перехода на новый уровень наслаждения. Для всех монотеистических религий она всегда представлялась грехом. Об этом не говорится прямо, но поскольку мастурбация связана с грешными мыслями, то, следовательно, это грех. Кроме того, христиане верят, что тело принадлежит не нам, а Богу, и является храмом Святого Духа, который

живет в нас (1 Послание к Коринфянам 6; 12–20). В связи с этим какие-либо манипуляции с телом, не имеющие целью восхваление Бога, считаются греховными. Это порождает массу проблем, о чем, как сексолог, ты наверняка знаешь лучше меня.

ЗИ: Действительно. Мы живем в XXI веке, и есть еще люди, в которых присутствует чувство вины по поводу мастурбации. Сошлюсь на старую, от 1912 года, книгу докторов Брауна и Розенблюма «Онанизм у мужчин и женщин и его последствия. Средства излечения с помощью практических медицинских рекомендаций».

ЯЛВ: Жаль, что наши читатели не видят, как профессор Издебский держит эту книгу...

ЗИ: Авторы этой книги пугают онанизмом и даже предлагают некую диету, способную якобы предотвратить его появление. В тридцатых годах XX века появилась очередная публикация на тему онанизма, книга авторства ксёндза Оконского (*Okoński*) «Великая тайна», которую в восьмидесятые годы переиздали в Польше под названием «Величайшая из тайн». В тридцатые годы святой отец Оконский писал о фатальных последствиях онанизма: дрожь в руках, и эпилепсия, и...

ЯЛВ: И слепота, и размягчение костей, особенно мелких. Прости, что перебил тебя, когда зашла речь о наказаниях за онанизм, ибо здесь ничего нового наш автор не сообщил: уже в древности говорили, что этот акт высасывает у мужчины мозг и, следовательно, является формой нанесения себе увечий.

ЗИ: Да. Тот же ксёндз, Влодзимеж Оконский, пребывая в восьмидесятые годы в эмиграции в Англии, где был духовным пастырем поляков, написал, что проблема онанизма касается людей молодых, а молодость – это состояние некоторого временного несовершенства. И поэтому, считал он, молодых людей, занимающихся онанизмом, всё-таки можно допускать к Святому причастию. Но церковь ему возразила. Я встречался с мнением, что св. о. Оконский говорит не от лица всей церкви, а это его личная точка зрения. Но даже если это и так, то я всё равно хочу показать, что в течение тридцати лет ксёндз изменил свое мнение. Он отошел от страшилок и в очередном издании книги «Величайшая из тайн» хоть и не говорит о мастурбации в положительном смысле,

но показывает, каковы условия ее появления, что она «явление не вполне добровольное», что она «состояние временного несовершенства». С течением времени подход католического Костёла к мастурбации изменялся, хоть и незначительно. Если взглянуть в Новый Катехизис католического Костёла, то мастурбация там уже трактуется не как тяжкий грех, а как форма всего лишь морального проступка. Но до сих пор многие еще живут в убеждении, что мастурбация – это что-то неправильное и патологическое. Однажды ко мне в кабинет пришел молодой человек девятнадцати лет, одетый в черные брюки, в темную кожаную куртку, волосы длинные и сам из себя весь такой... читатель меня не видит, но вот такой...

ЯЛВ: Ссутуленный, скукоженный.

ЗИ: Вот именно, весь в себе. Приходит и говорит, что он ненормальный, потому что мастурбирует. Был на исповеди, и ксёндз в качестве церковного покаяния послал его ко мне на консультацию. Из беседы я узнал, что ксёндз договорился еще с экзорцистом об изгнании сатаны из молодого человека. Я смотрел на юношу и думал, как же страшно он напуган и унижен. По вопросам веры я дискутировать с ним не мог, это домен духовного отца. Но я объяснил ему этапы сексуального развития. Рассказал про мастурбацию как естественную форму сексуальной активности, которая является весьма типичной для людей этого возраста. А как еще должен со всем этим справиться человек, испытывающий высокое сексуальное напряжение? Парень вышел через полтора часа из моего кабинета, уже расправив плечи. А всё, что я мог сделать, это объяснить ему его проблему с точки зрения сексолога.

ЯЛВ: А вопросы религии пусть выясняет со своим ксёндзом.

ЗИ: Точно. Помню еще один случай: приходит в консультацию шестнадцатилетний, ну может, семнадцатилетний паренек и рассказывает, что очень часто мастурбирует. Тоже из верующих. И говорит, что, когда он это делает, у него возникает чувство вины, греха. Регулярно посещает костёл и исповедуется, и на одной из исповедей ксёндз сказал ему, что если у него не будет улучшения в этом вопросе, то он не получит отпущения грехов, ибо нельзя постоянно исповедоваться и постоянно снова и снова грешить. Парень услышал от ксёндза такой текст: «Послушай, когда ты станешь взрослым, ты ничего не сможешь добиться в своей жизни, если ты

не можешь поставить под свой контроль то, что связано с вожделением, а именно – онанизм. Ты не сможешь проявить силу воли, не сможешь заключить брак, а если и случится он в твоей жизни и у тебя будут дети, ты не сможешь их воспитать».

ЯЛВ: На основании чего сделал ксёндз такие выводы?

ЗИ: После той исповеди парень, действительно, перестал мастурбировать. Но через какое-то время проблема вернулась, причем в более интенсивной форме. Тогда я спрашиваю его: а почему в более интенсивной? Оказалось, что он выработал такую, с позволения сказать, теорию: если он какое-то время будет мастурбировать часто и много, по несколько раз на дню, то «выдоит» себя на всё оставшееся время и освободится, наконец, «от этой гадости».

ЯЛВ: То есть он хотел «выдоить» свою похоть раз и навсегда?

ЗИ: Так точно. Потом он, естественно, перестал онанировать. Почему? А лишь потому, что его пенис был стерт, прикосновение к нему было болезненно. Во время мастурбации он испытывал физическую боль и надеялся, что эта боль вылечит его от вожделения. Некоторое время спустя – сейчас не вспомню, шла речь о неделях или месяцах, – он снова вернулся к старой практике, пусть не часто прибегал к ней, но всё же. Бывает, что мальчики и девочки считают мастурбацию чем-то неправильным. А некоторые даже говорят о ней в категориях психического расстройства. Анализируя статистику и самостоятельно собирая данные, я пришел к выводу, что мужчины, считавшие, что мастурбация – это отклонение от нормы, грех, раньше вступают в половую жизнь.

ЯЛВ: Чтобы регулярная половая жизнь отвратила их от мастурбации?

ЗИ: Именно так. Однако чаще всего они не готовы к сексуальной инициации. Разговаривая с молодыми мужчинами, часто меняющими партнерш, я спрашиваю их, зачем они делают это. И слышу в ответ: «Понимаете, такое влечение, такая страсть, что удержу нет». И тогда я спрашиваю: «Ну а если вместо этого помастурбировать?» А они мне на это: «Я что, стукнутый?»

ЯЛВ: То есть присутствует убежденность, что это всё-таки отклонение, расстройство, психическое заболевание, грех. Я считаю, что не стоит всё сваливать на Костёл, винить его за это. Мир науки, или, скорее, псевдонауки, тоже приложил свою руку.

Мир социологических и политических авторитетов, мир моралистов. В XVIII веке, который некоторые историки называют фривольным веком, а другие так просто либертарианским, появляется брошюрка (всего 88 страниц) под названием «Онания». До сих пор неизвестен автор этого бестселлера того времени. Подозрения падают на одного очень набожного англичанина. Полное название звучало так: «Онания, или Размышления об онанизме или отвратительном грехе самоистязания и его ужасных последствиях для обоих полов вместе с физическими советами для тех, кто искалечил себя этой отвратительной практикой». Признаться, что от одного только названия становится страшно, правда? В XIX веке подростков пугали подробными описаниями гниения мозга, усыхания, а потом отпадения яичек и члена, мастурбация грозила эпилепсией, умственной отсталостью, потерей памяти и, наконец, преждевременной смертью. И не только с амвона. Бенджамин Раш (*Benjamin Rush*), этот всеми признанный отец американской психиатрии, добавлял к этому списку импотенцию, сухотку спинного мозга, туберкулез легких, несварение, затуманенный взгляд, головокружение, ипохондрию и общую умственную отсталость. Все эти беды могли обрушиться на онанистов, поэтому применялись самые разные превентивные методы: инъекции горячей воды в анус, электрошоковая терапия, кровопускание, а в крайних случаях дело доходило даже до кастрации. Того молодого паренька, который пришел к тебе в черной куртке и брюках, весь такой сгорбленный, в XIX веке могли бы просто кастрировать, причем с самыми лучшими намерениями, а именно: дабы уберечь его от гниения мозга или эпилепсии. Угроза кастрации в качестве противоядия мастурбации появляется в работах Фрейда, который видит в ней глубинную основу антисемитизма. Откуда здесь взялись евреи? Из ассоциации обрезания и ампутации яичек как манипуляции вокруг мужественности. У многих такая ассоциация, по мнению Фрейда, ведет к презрению евреев. Бог с ним, с Фрейдом, с его выводами, но поражает то, как сильно тогда боялись последствий мастурбации.

ЗИ: Да.

ЯЛВ: Проклятие греха и наказаний было снято с онанизма только в шестидесятые годы работой американских сексологов – Мастерса и Джонсон (*Masters, Johnson*). Они написали (а тогда это было нечто

неслыханное и для многих просто еретическое), что мастурбация, это нормальная стадия развития, кроме того, частая, и не вызывает негативных последствий. Свой вывод они подкрепили подробной статистикой.

ЗИ: Прежде мало говорили о сексуальности человека, это были запретные темы, по которым трудно было иметь хоть какую-нибудь точку зрения. Сегодня четко говорится, что мастурбация – это естественная форма психосексуального развития и что она вписывается в рамки концепции сексуального здоровья. Но такой взгляд возобладал лишь недавно. Вплоть до 1968 года мастурбация находилась в списке психических расстройств (но не заболеваний) знаменитой Американской психиатрической ассоциации. А этот список – своего рода библия для медиков, занимающихся человеческим мозгом. Вместо номеров псалмов там стоят цифровые коды всех возможных сумасшествий и отклонений. С другой стороны, очень странно, что только в 1968 году онанистов перестали трактовать как сумасшедших. Работы Мастерса и Джонсон вышли в свет в 1966 году, а доклады Кинси – еще раньше. Потом прошло много лет, прежде чем американское общество признало мастурбацию чем-то естественным. В 1994 году министр здравоохранения США позволила себе очень неамериканское публичное высказывание (а США, надо сказать, страна исключительного ханжества, напускной религиозной добродетели), что «мастурбация – это часть человеческой сексуальности, которой надо обучать в школах». Несколькими днями позже президент Клинтон (тот самый!) дал ей отставку. Правда, было это еще до знаменитой мастурбации президентского члена устами практикантки. Больше остального из всего этого сексуально-политического скандала у меня в памяти осталось определение слова «секс». Адвокатам Клинтона удалось убедить американцев, что оральный секс – это как бы и не секс вовсе. Кинси, должно быть, несколько раз в гробу перевернулся. Может, поэтому в списках статистики Дьюрекса Америка числится в лидерах орального секса. Но это только так, размышления по ходу дела.

ЯЛВ: А теперь скажи – я думаю, это важно не только для меня, но и для читателей, – какова сегодняшняя позиция сексологов по данному вопросу. Признается ли, что занимающийся онанизмом человек не является больным, и допустимо ли сейчас говорить,

что сексуальное развитие этого человека нарушено вследствие того, что он предаётся мастурбации?

ЗИ: Да. Более того, детская мастурбация считается нормой развития...

ЯЛВ: Что, и дошкольникам интересно потрогать пенис?

ЗИ: Не просто интересно. Мальчики чувствуют при этом удовольствие открытия своей принадлежности к полу, своей сексуальности. То же и девочки. Стремление к поиску и получение удовольствия в какой-то новой форме – естественно. Если только причина не в другом. У ребенка могут быть, например, острицы, и он может расчесываться; выведем остриц и тем самым прекратим мастурбацию. Бывают также воспалительные процессы во влагалище из-за отсутствия должной гигиены. Ребенок сам не подмоется как надо, а родители могут быть против того, чтобы прикасаться к интимным частям тела ребенка. Девочка расчесывает те места, которые чешутся, но это не мастурбация. Есть и такие ситуации, когда такое поведение не может не беспокоить. Мастурбация бывает симптомом эмоциональных состояний, с которыми ребенок не может справиться, и таким способом разряжает напряжение.

ЯЛВ: И тогда на это стоит обратить внимание.

ЗИ: Да, это может быть симптомом того, что ребенок стал объектом сексуального домогательства. Надо найти причину, выяснить, не посягает ли кто на ребенка, не повторяется ли то, что один раз уже произошло. Виновником часто бывает кто-нибудь из близких, хорошо знакомый ребенку человек, а сам ребенок может даже не догадываться, что его используют в качестве объекта сексуального вожделения. Иногда родители говорят: «Наш ребенок начал мастурбировать, но при этом он совершенно апатичен». Он делает это из-за эмоционального состояния, которое перерастает его. Потому что бывают семейные конфликты, ребенок, например, может узнать о разводе родителей. И, мастурбируя, он достигает разрядки своего внутреннего напряжения. Аналогично дело обстоит у умственно неполноценных детей. Мастурбация – одна из немногих легкодоступных функций, доставляющих удовольствие.

ЯЛВ: Бывает, что взрослый говорит: «Я не знаю, почему так происходит, я не нахожусь в состоянии возбуждения, а тем не менее

мастурбирую». Так происходит под воздействием стресса, и мастурбация здесь – форма эмоциональной разрядки.

ЗИ: Не следует это состояние путать с состоянием сексуального напряжения. Это не сексуальное возбуждение. Причин для мастурбации может быть много.

ЯЛВ: Збышек, а когда молодые люди начинают мастурбировать? Существует какая-нибудь возрастная граница? Сколько лет должно быть? 12 лет?

14 лет? Я имею в виду то, когда они открывают в себе сексуальность, узнают, что прикосновение к гениталиям доставляет им удовольствие, необходимо им.

ЗИ: Из моих обследований учеников постгимназических классов (т. е. дети после девяти лет, проведенных в школе) следует, что такой опыт имели 70 % мальчиков и 26 % девочек. Чаще всего об этом заявляли те, кто испытывал сексуальное напряжение, и те, кто имел за плечами сексуальный опыт. Средний возраст, в котором респонденты впервые получили опыт, связанный с мастурбацией, составлял у мальчиков 13,83, а у девочек – 14,34 года. Среди восемнадцатилетних юношей, имевших опыт мастурбации, три четверти заявили, что продолжают делать это, остальные же говорили, что перестали мастурбировать. Среди девочек эти группы разделились практически пополам.

ЯЛВ: Но ведь у большинства мальчиков в возрасте 13 лет может еще не быть эякуляции?

ЗИ: Действительно, но многие мастурбируют, чтобы получить приятные ощущения. Пик мастурбации приходится на 16–17 лет. Гораздо больше мальчиков, занимающихся этим, чем девочек.

ЯЛВ: Когда-то, когда мы жили в Швальбахе под Франкфуртом-на-Майне, я нашел в комнате дочки экземпляр молодежного журнала «Браво» и стал его читать. Помню, там давала советы некая госпожа то ли доктор, то ли редактор, которая отвечала на письма читателей. Не знаю, были ли это вопросы, специально подготовленные редакцией журнала, или самые настоящие, от самых настоящих читателей (не проверишь), но помню, как нечто меня, человека много видевшего в жизни, особенно шокировало. Тринадцатилетняя девочка Карина спрашивала, нормально ли, что она мастурбирует под душем в ванной. Она заметила, что поливание сильной струей половых органов

доставляет ей удовольствие. Ответ был, что, конечно, да, нормально, что многие девочки делают это. Но поразил меня совет редакторши, а именно: чтобы после актов водной мастурбации девочка как следует смазала кремом свои гениталии, потому что вода высушивает кожу, что может привести к натертостям. Такой, понимаешь, совет прозорливой медсестры или обеспокоенной мамы. Мне понравился спокойный тон, в котором она отвечала, и то, что она не отговаривала девочку от мастурбации, а лишь объясняла последствия «водной процедуры». Это был журнал для подростков. А в журналах для взрослых, если на этот душ посмотреть серьезно, должно присутствовать предостережение: то, каким образом ты мастурбируешь, может повлиять на твои будущие сексуальные контакты. Особенно это касается женщин. Если, например, ты возбуждаешься струей воды под душем всегда одним и тем же способом, этот рефлекс может закрепиться. Сексологи называют это синдромом Хавлока Эллиса (*Havelock Ellis*). Это означает, что только с помощью этой стимуляции возможно достижение оргазма. Партнеру будет исключительно трудно обеспечить нечто похожее. Ну разве что тоже в ванной и под душем. Это так, между прочим. А как обстоят дела в Польше – у тебя наверняка есть какие-то данные, – сколько полек и сколько поляков предаются мастурбации? Лично мне кажется, что мастурбируют 95 % поляков, а оставшиеся 5 % в этом не признаются. Но у тебя наверняка есть данные.

ЗИ: В польской реальности 73 % мужчин сообщают, что имели опыт мастурбации, и 25 % мужчин говорят, что никогда не делали этого.

ЯЛВ: То есть 25 из 100 никогда не мастурбировали? Неужели так велика группа людей с маленькой потенцией, которым не требуется «выпустить пар»?

ЗИ: Не только по этой причине; есть некоторый процент глубоко верующих и не позволяющих себе такой практики. Мастурбирующих женщин в Польше значительно меньше, чем мужчин, всего 30 %. А вот данные, полученные от пользователей Интернета, говорят, что мастурбирующих как мужчин, так и женщин гораздо больше.

ЯЛВ: Ты это всё прекрасно разграничил. А меня этот дуализм иногда очень озадачивает: почему пользователи Интернета так сильно отличаются в статистике от остальной популяции?

ЗИ: Не беспокойся, через несколько лет все мы станем интернавтами, и статистика выровняется. А вопрос о мастурбации женщин возник из заботы об их сексуальном здоровье. Об этом говорила еще Михалина Вислоцкая (*Michalina Wisłocka*) в своей книге «Искусство любви»: женщины, имеющие опыт мастурбации, потом переживают более интенсивный оргазм. Но одна треть поляков считает, что, если ты живешь в постоянной паре, мастурбации быть не должно, а 15 % говорят, что мастурбации предпочтут случайные половые связи.

ЯЛВ: Если акт мастурбации осуществляется в присутствии своей партнерши, то мастурбация становится как бы частью прелюдии и элементом сексуальной техники. Проведенные в США исследования свидетельствуют, что взаимное возбуждение половых органов партнеров, петтинг повышает вероятность оргазма и часто делает партнеров ближе друг к другу. Так мы познаем свою сексуальность. Но сейчас я спрошу о чем-то другом: о мастурбации в ванной, пока партнерша на кухне готовит обед.

ЗИ: Что ж, такое бывает и в благополучных парах, когда одна из сторон испытывает более высокое сексуальное напряжение, чем другая, когда одной из сторон требуется более интенсивная половая жизнь.

ЯЛВ: Всегда кто-то может чувствовать себя недоласканным, и... на выручку приходит мастурбация? Наверняка это лучше, чем идти, что называется, налево.

ЗИ: Важно, чтобы был позитивный подход к мастурбации, чтобы была уверенность, что поступаешь правильно. И если жена меня заметит за этим делом, то не скажет: извращенец. А ведь часто бывает так, что жены приводят мужей ко мне и говорят: «Я его накрыла. Я его застукала». Потому что чувствуют себя как бы немного обманутыми: «Я уж и так и сяк, а ему всё мало. Чего ему еще надо?» А ему ничего не надо: он лазит по Интернету, по известно каким сайтам...

ЯЛВ: И тем самым подзадоривает себя; его сексуальное возбуждение начинает расти из его фантазий на тему не собственной партнерши, а того, что он где-то (в смысле в фильмах) видел, от кого-то слышал...

ЗИ: Если ты живешь не один, всегда приходится договариваться. Я не делал бы из этого проблемы, если бы это было частью

совместной половой жизни. Но ведь часто бывает так, что он мастурбирует перед монитором компьютера, и того, что он получает из Интернета, ему хватает. Ему партнерша, в сущности, больше не нужна...

ЯЛВ: Ты считаешь, это кризис?

ЗИ: Кризис не кризис, но ситуацию следует изучить: что произошло у данной пары, почему одна из сторон отказалась от совместной половой жизни... А вождление между тем не исчезло, потому что ему приходится разряжаться. Возможно, здесь мы имеем дело с диспропорцией в сексуальных ожиданиях. Бывает, что и женщины занимаются мастурбацией.

ЯЛВ: Конечно, и совершенно необоснованно это явление рассматривают как нечто второстепенное. Ван де Вельде (*Van de Velde*) обращает внимание, что мастурбация касается главным образом мужчин, а мастурбации женщин он посвящает в своей знаменитой книге всего три предложения.

ЗИ: У меня такое впечатление, что благодаря мастурбации женщины открывают для себя собственную сексуальность, ведь не все же достигают вагинального оргазма во время полового акта.

ЯЛВ: Противопоставление вагинального оргазма клиторальному – что-то вроде идиотской отрыжки после сексуального средневековья! Кто ввел в обращение этот лживый сексуальный апокриф? Почему стенки влагалища более важны в вопросе оргазма, чем миллионы рецепторов на клиторе? Чувствительных нервных окончаний клитора примерно в 6–10 раз больше, чем на самом большом члене, а вагина в этом отношении может только тихонечко отойти в сторону! Прости этот эмоциональный взрыв. Я просто не приемлю мифа о «более качественном вагинальном оргазме». Но вернемся к нашей теме. Она не может пережить оргазма с ним, а во время мастурбации достигает, причем вполне удовлетворительного. Но тем не менее у нее такое чувство, что она это делает в одиночку. Нет элемента близости.

ЗИ: Если отношения в паре нормальные, об этом можно говорить, и мужчина может быть рядом с ней, когда она мастурбирует и достигает оргазма. Этим она покажет, как сильно доверяет своему партнеру. Может даже проделать манипуляцию его рукой...

ЯЛВ: Ты это советовал парам?

ЗИ: Да, потому что я убежден, что доверие, чувство безопасности в браке влияют на качество половых отношений.

ЯЛВ: А мужчина после этого не скажет: «Что же получается, я больше не нужен? Мне теперь что, выкинуть этот свой пенис?» Так?

ЗИ: Не всегда так, иногда он реагирует очень даже восторженно: «Никогда бы не подумал, что это сможет меня так возбудить». Ведь когда она мастурбирует, он прикасается к ней, держит ее за руку, ласкает, обнимает. Когда она возбуждается, издает звуки, он испытывает удовлетворение, что ей хорошо, что у нее получилось...

ЯЛВ: Получилось в его присутствии.

ЗИ: Да, в его присутствии.

ЯЛВ: Мы говорим здесь о сложностях человеческой сексуальности, но на самом деле не знаем, что кого может возбуждать. Мы уже говорили, что усталость и нежелание не способствуют удачным половым актам. Но если одному из партнеров вдруг захотелось секса, что тогда?

ЗИ: Неправильно было бы подчиняться из чувства долга. Когда одна из сторон хочет близости, а вторая чувствует себя уставшей, то мастурбация – хороший выход из положения. Они могут прижаться друг к другу, почувствовать близость, а мастурбация принесет желающей секса стороне некое удовлетворение. И это отнюдь не инструментальная трактовка одного из партнеров, а акт доверия. Но кое-кто может обидеться: «Это унижительно! Как она может мастурбировать при мне?! Причем тогда, когда я так устал. Нет, это ставит под вопрос мое мужское достоинство».

ЯЛВ: Да, я согласен с тобой.

ЗИ: Я разговариваю с парами о мастурбации. Проверяю, как люди функционируют в паре и как справляются с трудностями. И каждый раз подчеркиваю, что это позитивная форма разрядки, она не грозит ни беременностью, ни СПИДом, ни какими другими болезнями, передающимися половым путем, и не угрожает прочности союза в том смысле, что приходится искать отношений на стороне. Другой плюс мастурбации, это то, что практикующие ее мужчины продлевают реальный половой акт, который следует непосредственно за ней.

ЯЛВ: То есть мастурбация как профилактика так досаждающей молодым людям преждевременной эякуляции.

ЗИ: Да, это проблема 16–18-летних молодых людей, и очень важный, позитивный аспект мастурбации, потому что это именно тот возраст, когда мужчина испытывает самое сильное сексуальное влечение. В то же самое время у него нет еще постоянной сексуальной партнерши. И хотя статистика говорит, что пик интенсивности половой жизни мужчины приходится примерно на 25-й год жизни, но, как правило, у него к этому времени уже появляется постоянная партнерша.

ЯЛВ: Меня вот еще что интересует: как мастурбируют женщины? Используют ли они при этом какие-нибудь гаджеты, какую-то особую технику? А если да, то какую?

ЗИ: В моих анкетах этого вопроса нет, но из общения в Интернете можно сделать вывод, что немалый процент прибегает к помощи вибраторов. В последнее время я наблюдаю, что рассыпался заговор молчания вокруг проблемы женской мастурбации. Совсем недавно об этом не было принято говорить публично.

ЯЛВ: Женщины были как бы святые, а мужчины...

ЗИ: Такие похотливые...

ЯЛВ: Позволю себе напомнить фильм, снятый на основе «Одиночества в сети», где недвусмысленно представлена сцена мастурбации главной героини, прекрасно сыгранной Магдой Челецкой (*Magda Cielecka*). Сегодня женщины начинают открыто говорить, что мастурбация доставляет им удовольствие. А есть ли у нас данные относительно мастурбации замужних полек?

ЗИ: К мастурбации можно относиться как к обогащению половой жизни. Многие годы женщина в браке может быть вполне удовлетворена интимной стороной жизни, но в результате опыта, полученного от мастурбации, переживание оргазма становится более ярким. Не стоит терзать себя мыслями, сомнениями, имею ли я право мастурбировать, если я живу с партнером. Если мастурбация доставляет удовольствие и происходит не в ущерб нормальным половым отношениям, то не вижу в этом ничего, что могло бы угрожать паре, скорее наоборот.

ЯЛВ: Я бы просто рассматривал это как опыт, наличие которого надо только радоваться. Но в то же самое время мы должны отдавать себе отчет в том, что сейчас всё больше женщин выбирают жизнь в одиночку, что, впрочем, не значит, что они должны отказываться

от сексуальной активности. Мы говорим о целой армии одиночек, разведенков, вдов даже в почтенном возрасте, для которых доставление себе удовольствия – одна из форм сексуальной активности. Збышек, а есть ли в твоей статистике такие, кто мастурбирует и в 50, и в 60 и в 70 лет?

ЗИ: Если возраст почтенен, это вовсе не означает, что вы должны отказываться от удовольствий секса. Я читаю лекции в Университете Третьего Возраста. Когда я говорю о том, что возраст не должен становиться приговором сексуальности, желанию совокупляться, слушатели нервно ерзают. Некоторые смущены. Если у вас возникают проблемы с партнером/партнершей, это вовсе не значит, что надо отказаться от того удовольствия, которое может дать мастурбация. Человек не должен лишать себя права еще раз пережить удовольствие.

ЯЛВ: А во время лекции бывают вопросы из аудитории?

ЗИ: Бывают, например: «Как вы себе это представляете?» Или подходят после лекции и доверительно сообщают: «Последние 10–15 лет я вообще, если не считать гигиенических процедур, не прикасалась к этой части тела, сексуальные цели у меня отсутствуют».

ЯЛВ: Но ты им объясняешь, что это удушье в себе сексуальности?

ЗИ: Да, но дамы в годах считают сексуальность в своем возрасте чем-то неуместным, полагая, что секс – дело исключительно молодежи, а просто доставлять себе удовольствие – непозволительная роскошь. Аналогично дело обстоит и с мужчинами. Молодые парни мастурбируют, а им, пожилым, что делать? Но ведь желание никуда не девается. В таком возрасте могут возникнуть разные ситуации, когда, например, партнерша не слишком хорошо себя чувствует и не может вступить в половой контакт, и тогда мастурбация выступает в форме приятной разрядки сексуального напряжения, причем очень даже естественной, но, несмотря на это, 26 % людей в возрасте 50 и старше лет считают, что мастурбация может привести к психическим расстройствам и проблемам со здоровьем.

ЯЛВ: Мастурбация мужчин на более поздних этапах жизни должна иметь место как форма профилактики рака простаты. Это подтверждают урологи: очистка каналов и провокация простаты поработать, чтобы выделить эякулят и чтобы он прошел через

мочеотводный канал, – наверняка полезная профилактическая процедура. Так что надо подчеркнуть и этот аспект мастурбации.

ЗИ: Согласен, но мастурбирующих после пятидесяти лет мужчин всего 8 %, а женщин и того меньше – 4 %. Эти данные показывают, как много еще предстоит сделать в сломе стереотипов и преубеждений в отношении сексуального здоровья. Что смеешься?

ЯЛВ: Помнишь, только что к тебе в кабинет заглянула журналистка из «Газеты Выборчей». Она договаривалась со мной на интервью, а ты ее аккуратненько выставил за дверь.

ЗИ: Потому что мы говорим о важных вещах.

ЯЛВ: Вот именно. А ты помнишь, что ты ей сказал?

ЗИ: В точности нет, но надеюсь, всё было в рамках приличия...

ЯЛВ: Очень прилично, но забавно. Ты ей сказал: «Подождите минуточку, мы тут с профессором Вишневым должны закончить мастурбацию». Только ее и видели.

ЗИ: Так мы ее должны закончить или нет?

ЯЛВ: Мы вспоминали о разных страхах, изменах и о том, что мастурбация предотвращает поиски сексуальных контактов на стороне, особенно у мужчин. В наше время парам иногда приходится расставаться на длительное время, муж или жена получает работу за границей. Я знаю много случаев, когда пары из-за физического, географического отдаления перенесли свою сексуальную жизнь в Интернет и общаются через скайп. Они договариваются о совместном виртуально-реальном ужине, об одинаковых блюдах по обеим сторонам линии, открывают бутылки вина, включают камеры скайпа и начинают соблазнять друг друга, раздеваясь и мастурбируя. Многие женщины отмечают в анкетах, предлагаемых разными журналами, что – как бы пафосно это ни прозвучало – такая практика позволила пережить расставание, сцементировала брак, а где-то и спасла его.

ЗИ: Мы ведем такие наблюдения в группе лиц, пребывающих в эмиграции. То, о чем ты говоришь, одна из форм поддержания отношений. Впрочем, кому-то это может показаться нарушением границ интимности; такие люди считают, что если мы не в состоянии осуществить акт реально, то нечего о нем и думать.

ЯЛВ: Я встречаюсь с людьми, которые вынуждены жить далеко от родины, от семьи. Сталкиваюсь с признаниями, что никогда раньше

им не приходилось столько разговаривать о своих чувствах, о любви, о ностальгии, как теперь. Разлука трудна для обеих сторон, но в то же время жизнь заставляет в силу финансовых соображений уезжать далеко от дома. Тогда мастурбация на расстоянии становится более приемлемым решением для семьи, чем ведение двойной жизни. Тем более что сейчас практически для всех доступна масса гаджетов, хотя бы вибратор. Естественно, если женщина согласится.

ЗИ: В качестве игрушки, вносящей разнообразие в сексуальную жизнь, вибратор может стать хорошим подарком на Новый год или на день рождения... Но если мы имеем дело с укоренившимися предубеждениями, то вряд ли человек будет рад такому подарку.

ЯЛВ: В принципе партнерша сама должна решить, годится ли ей вибратор. Ты задавал в своих анкетах вопрос об использовании вибратора?

ЗИ: В группе обследованных пользователей Интернета 38 % четко заявляют, что использовали вибратор в качестве средства, делающего сексуальную жизнь более разнообразной. Я хотел бы подчеркнуть, что одним из сексуальных прав человека является право получать удовольствие, и закончить эту главу призывом: надо смелее позволять себе испытывать наслаждение.

Глава VII. НУ И КАК Я ТЕБЕ?

О неврозах и страхах

ЯЛВ: Эту главу я хотел бы начать с констатации положения дел: секс должен ассоциироваться у нас с удовольствием, с загадкой, с радостью, а тем временем он отягощен большим количеством фобий. Мы будем говорить о сексуальности мужчин и женщин, но главным образом мужчин, поскольку именно они переживают гораздо больше невротических состояний и опасений. Я собираюсь придерживаться в раскрытии темы хронологического порядка, исходя в том числе и из своего личного опыта, в наличии которого ты, надеюсь, не сомневаешься. С самых юных лет, с первого сексуального опыта секс для мужчины связан с обширнейшим пространством фобий, стыда, сковывающих моментов, неуверенности, страха, сомнений. Уже на этапе первого сексуального опыта мужчина беспокоится, не произойдет ли слишком раннее семяизвержение. То есть он опасается, что его оргазм (а у мужчины он ассоциируется с эякуляцией) произойдет слишком быстро и у него не получится удовлетворить женщину. У нее не будет времени на достижение своего оргазма. И тут начинается... Первый страх появляется уже в самом начале. Ответ на вопрос: «Ну и как я?» – очевиден, половой акт был слишком коротким. Часто ли молодым полякам приходится переживать эту драму? Какая у тебя статистика на эту тему? Что ты думаешь об этом как сексолог и просто как мужчина? Обращаются ли к тебе молодые мужчины? Подозреваю, что скорее нет, потому что молодежь неохотно признается в наличии таких фобий.

ЗИ: Если внимательнее присмотреться к наиболее часто присутствующим страхам, связанным с сексом, то можно заметить разницу между страхами женщин и мужчин. Страхи женщин более статичны и сконцентрированы вокруг их тела и внешнего вида, причем даже у тех представительниц прекрасного пола, которые предпочитают всё делать в темноте. Потому что даже в темноте перед их мысленным взором встают пугающие образы их слишком толстых ног, нависшего живота, обвислой груди и, наконец (к огромной радости пластических хирургов генитальных зон), слишком сморщенных или слишком

выступающих половых губ или мешковатого клитора. Основной же страх мужчин: «Справлюсь ли я, всё ли получится?» Следующий страх касается продолжительности полового акта, что он может оказаться слишком коротким. Еще один страх – нарушение эрекции перед актом или во время него. И наконец, даже если всё прошло хорошо, мужчина всё равно нервничает: «Она на самом деле осталась довольна или только делает вид?» Эти страхи проходят, меняются в зависимости от возраста. Впрочем, не всегда они оказываются небезосновательными. Более того, иногда мужские дисфункции – например проблемы с эрекцией – партнерши принимают на свой счет, думая: «Наверное, я не нравлюсь ему» и т. д. А при слишком раннем семяизвержении она всю злость направляет на партнера: «Эгоист, только о своем удовольствии думает».

ЯЛВ: Мы постоянно хотим удовлетворить женщину и постоянно беспокоимся, достаточно ли хорошо это делаем.

ЗИ: Слишком ранняя эякуляция случается примерно у 20 % мужчин. Семнадцатилетний паренек при его уровне сексуального напряжения и либидо практически не в состоянии сдержать слишком раннее семяизвержение. Это действительно вопрос, но скорее психологический, а не исключительно физиологический. Молодой человек впервые решился на половой контакт с женщиной, посмотрелся порнографических фильмов и знает, что акт должен длиться долго, а тут... слишком высокое сексуальное напряжение, и произошло то, что произошло.

ЯЛВ: Как в том анекдоте... Молодой парень после эякуляции спрашивает девушку: «Ну и как я, нормально?» – «А чего нормального, подождал хотя бы, пока я колготки сниму». Что смеешься? Такова жизнь. Как раз такая ситуация: эякуляция произошла до реального полового акта.

ЗИ: У молодого парня или мужчины эякуляция может произойти даже после всего лишь нескольких фрикций, это психология. Чем больше опыта приобретет мужчина, тем увереннее будет чувствовать себя в сексуальных отношениях, тем выше вероятность, что со временем акт будет длиться дольше. Хорошо бы молодому человеку знать об этом, да и его партнерше тоже. Но если он не прекратит нервничать, то это отрицательно скажется на его половой жизни. Вместо того чтобы концентрироваться на том удовольствии,

которое несет с собой акт, он будет думать, получится у него или нет. Природное явление превратится в проблему, и через некоторое время – существует такой риск – она лишь усугубится.

ЯЛВ: А у тех молодых людей, у которых много партнерш, меньше проблем с преждевременной эякуляцией?

ЗИ: Парень может сказать: «Не страшно, с этой не вышло, с другой получится». То есть он перекладывает проблему с себя на девушку и решает сменить ее. Вступая в отношение с новой партнершей, он хочет выглядеть как можно лучше...

ЯЛВ: К этому прибавляется эффект новизны, новая партнерша вызывает более интенсивное желание, и опять имеет место преждевременная эякуляция. Круг замкнулся. А регулярная половая жизнь приводит к тому, что исчезает элемент новизны и со временем половой акт естественным образом становится более длительным.

ЗИ: Решить можно любую проблему, но для этого нужен диалог. Главное, чтобы ни он, ни она не делали вид, что проблемы нет. Потому что проблема есть. Молодые люди должны привыкнуть к собственному телу, к его реакциям.

ЯЛВ: Знаешь, ни один мужчина не захочет сказать: я понимаю, что всё это длилось слишком кратко, но и ты пойми... Тем более молодой мужчина, а молодые в этом смысле очень амбициозны. Да что там молодой, выдавшие виды мужчины тоже не захотят ударить в грязь лицом. Миф об одновременном оргазме до сих пор собирает свой урожай.

ЗИ: Но молодым легче, потому что после первого акта с преждевременной эякуляцией они могут осуществить второй, третий акт, а тогда уже картина будет другой.

ЯЛВ: Я знаю, что многие молодые мужчины мастурбируют перед половым актом, чтобы не было проблемы продолжительности самого акта.

ЗИ: Это правильная практика. Более того, я сам часто призываю своих пациентов к тому, чтобы первая эякуляция приходилась на время любовной прелюдии и только потом, во время очередных ласк, происходил непосредственно половой акт. Мастурбация перед актом – своеобразный метод решения проблемы на определенном этапе, но в длительной перспективе такая практика может только усугубить проблему.

ЯЛВ: Да, но это возможно только в случае молодых мужчин, у которых время рефракции, то есть время между первой и второй эякуляциями, достаточно краткое. У зрелых мужчин дело, к сожалению, обстоит иначе. Если эякуляция произошла в 22.00, то очередная сможет произойти, как правило, через двенадцать часов, потому что время рефракции с возрастом увеличивается. А есть у тебя статистика, которая подтверждала бы, что семнадцативосемнадцатилетние девочки-подростки так же часто испытывают оргазмы, как тридцативосьмилетние женщины, у которых уже есть опыт половой жизни?

ЗИ: Оргазм в жизни тридцативосьмилетней женщины наверняка будет случаться чаще и полнее, чем у семнадцатилетней, которая еще не знает, чего ей ожидать. Женщина должна дозреть до переживания сексуальности. Семнадцатилетняя женщина лишь начинает учиться переживать оргазм. У нее уже есть менструации, как правило, регулярные, но она пока еще только осваивается со своим телом, учится, как получать от него удовольствие.

ЯЛВ: Возможно, я скажу нечто еретическое, но не кажется ли тебе, что для семнадцатилетней женщины вообще не имеет значения – преждевременная эякуляция у молодого человека или нет? Для нее ведь важно, что он хочет контакта с ней, быть с ней близким. Она пока сама не знает, чего она хочет.

ЗИ: Я бы всё-таки настаивал на том, что в некоторой степени длительность акта важна и для нее. И речь даже не о том, что она испытывает, а о ее оценке способностей партнера, которого она выбрала, о том, что она видела в кино, что во всех красках расписывали подруги, говоря об отношениях. Когда же она сталкивается с преждевременной эякуляцией, она может подумать, что выбрала «бракованный товар». А современные молодые девушки они такие, глазом не моргнут – сразу дадут парню почувствовать, где его место. Они сообщают это открытым текстом, часто довольно вульгарно, что очень плохо отражается на психологии парней.

ЯЛВ: Интересно, а во времена Михалины Вислоцкой, когда она писала свое «Искусство любви», девушка смогла бы сказать парню прямо в глаза, что он полный ноль?

ЗИ: Нет. Сейчас мы живем, наверное, совсем в другом мире. Раньше женщины больше ценили то, что получают от мужчины.

Теперь же мы живем в век большой сексуальной свободы, сексуального равенства. Заметь, что женщина тридцати с небольшим лет не стала бы реагировать так резко, как некоторые девочки-подростки. В сексуальной морали произошли какие-то невероятные сдвиги, и некоторые девушки сегодня гораздо более открыты и, я сказал бы даже, непосредственны в оценке сексуального партнера.

ЯЛВ: Это относится также и к тем девушкам, у которых, что называется, случайный секс, без обязательств?

ЗИ: Я думаю, что всё зависит от того, в каких отношениях находятся мужчина и женщина. Если люди настраиваются на то, что они пара, и между ними появляется любовь, то мне кажется, они несколько иначе будут подходить к сфере секса, оценки друг друга, чем те, кто решается заняться сексом без взаимных обязательств.

ЯЛВ: А может, во времена Михалины Вислоцкой у женщины не было «претензий», и она не выказывала неудовольствие своему партнеру, потому что ей не было с чем сравнить, не было других партнеров?

ЗИ: Это важное замечание. Рискну утверждать, что раньше люди были более преданными друг другу. Поэтому, не имея богатого сексуального опыта с другими партнерами и одновременно не обсуждая этих вопросов с подругами...

ЯЛВ: Совсем о них забыл, а это важно.

ЗИ: ...женщины несколько иначе подходили к половому акту. Зато теперь, когда мы о сексе стали говорить больше, в нашем распоряжении появился Интернет, подростки выискивают там знания на тему секса. Они получают весьма скандальную информацию или попадают на порносайты и видят, как долго должен продолжаться половой акт и сколько оргазмов можно «словить» во время одного полового акта. Мне кажется, именно здесь начинается проблема.

ЯЛВ: А к тебе приходили молодые влюбленные женщины, которые хотели узнать, как помочь партнеру, у которого слишком быстрая эякуляция?

ЗИ: Естественно, приходили, и одни, и с партнером. Когда люди разговаривают друг с другом, то в определенный момент начинают понимать, что это их общая проблема. Мы много лет занимались терапией слишком раннего семяизвержения, пробовали предварительную мастурбацию, снижение чувствительности головки

члена, применение мазей и лекарств, которые хотя бы немного снимали возбуждение... На одних это действовало, на других нет, и эти другие составляли большинство. Но в прошлом году появилось эффективное средство, то есть *прилиджи*, фирмы «Берлин-Хеми Менарини». Оно стало громадным шагом вперед в лечении преждевременного семяизвержения. Лечение этого заболевания стало возможным благодаря более детальному знакомству с механизмом эякуляции. Как ты знаешь, важную роль здесь играет серотонин, который называют еще гормоном счастья и о котором ты уже говорил. Поэтому преждевременное семяизвержение лечится с помощью медикаментов, тормозящих обратный захват серотонина. Но по всем вопросам необходимо советоваться с врачом. И что интересно: в мире животных господствует преждевременное семяизвержение, несколько фрикций – и уже эякуляция.

ЯЛВ: Человек – один из немногих видов, соединяющих секс с удовольствием. Большинство видов занимается сексом для размножения. Из исследований, проведенных на шимпанзе, выяснилось, что они чувствуют нечто такое, что можно было бы назвать наслаждением или удовольствием от полового акта. Но что интересно, у макак, бонобо, шимпанзе половой акт длится всего 5–8 секунд. Был отмечен очень интересный факт: обезьянки бонобо, которые часто меняют партнеров, предпочитают обезьянок постарше. Поначалу решили, что такая преференция идет от права сильного: обезьянка постарше принесет и орех побольше и лучше защитит от опасности. Но потом выяснилось, что старшие самцы бонобо благодаря сексуальному опыту, большому числу партнерш дольше держат пенис в вагине самочки. Потому-то их и предпочитают. Иными словами, у приматов существует атавистическое желание более длительного нахождения члена в вагине во время акта. Мне на память приходит один анекдот. Посетитель зоопарка наблюдает за тем, как самец гориллы покрывает самку. И у самца, и у самки безумно грустные лица. Почему у самки грустное выражение, можно понять: слишком короток был акт, но почему у самца? И тут появляется концепция: самец понимает, что весь мир видит, как он постоянно покрывает одну и ту же самку.

ЗИ: Вот именно.

ЯЛВ: Похоже, даже обитателям зоопарка известен эффект Кулиджа. Возможно, многие молодые девушки связываются со зрелыми, тридцатилетними и старше мужчинами, надеясь на их сексуальный опыт и отсутствие проблем, связанных с преждевременным семяизвержением. Может ли состояние преждевременного семяизвержения быть перманентным? Или оно со временем проходит?

ЗИ: Да, проходит, но не у всех, и для тех, у кого остается, оно может стать настоящей трагедией, потому что настолько снижает самооценку, что некоторые мужчины даже отказываются от совместной жизни с женщиной.

ЯЛВ: Не потому ли мужчины ходят к проституткам, перед которыми не приходится стыдиться?

ЗИ: Направляясь к женщине, которой платят за секс, мужчина чувствует, что у такой женщины время – деньги. Ну и поэтому она наверняка не станет жаловаться, что половой акт длился слишком коротко. А он рад, что его не станут оценивать.

ЯЛВ: Для нее это бизнес. Она его по любому оценит, но не станет делать ничего, что спугнуло бы клиента. Это как продавщица в супермаркете.

ЗИ: Или взять, к примеру, в общем-то случайные и мало к чему обязывающие знакомства через Интернет, когда люди собираются встретиться только раз, что называется, на пробу. Новой встречи скорее всего не будет, потому что он хочет оградить себя от дискомфорта с той же самой женщиной, ему не надо, чтобы кто-то его оценивал, чтобы у кого-то могли скопиться претензии к нему.

ЯЛВ: Реальный половой акт у некоторых мужчин очень краток и заканчивается преждевременной эякуляцией, а мастурбация у них же длится несколько дольше. Неужели мастурбацией можно управлять? Что думают на этот счет сексологи: почему в реальном акте с женщиной эякуляция происходит раньше, чем при мастурбации?

ЗИ: У некоторых мужчин мастурбация может продолжаться пять и даже семь минут. То есть они вполне могут контролировать ситуацию. Я думаю, что краткость акта – во многом вопрос страхов в половой жизни. Во время акта мужчина сомневается, получится ли у него, будет ли сегодняшний акт длиннее. Он уже под таким стрессом, что наверняка что-нибудь сорвется. Есть основания полагать,

что преждевременная эякуляция – результат действия психологических факторов.

ЯЛВ: То есть причина в психике, а не в физиологии?

ЗИ: Некоторые страхи и беспокойства действительно кроются в сфере психики, физиологии же можно помочь фармакологическими средствами. Тогда ситуация становится более комфортной, да и в психологической сфере она тоже облегчается. Но при этом необходимо вспомнить об определенной тенденции в современной медицине, занимающейся проблемами пола, а именно: об идентификации предмета нашего разговора как «неконтролируемой эякуляции». И это настолько точное определение, что отменяет какие-либо временные нормы для секса – «слишком короткого», «укладывающегося в норму». А что тогда делать мужчине, у которого эякуляция случается после 20 минут акта, а его женщина говорит, что для нее это слишком мало? Можем ли мы и тогда говорить, что у него «преждевременная эякуляция»? Ключевую роль здесь играет партнерская норма, то есть то, что устраивает обе стороны.

ЯЛВ: Еще один страх, о котором говорят во всех основных публикациях, – страх несоответствия размера пениса. Мужчин страшно удручает пресловутая недостаточная величина собственного члена, и если что-то на самом деле роднит мужчин на земле, так это убежденность, что «у приятеля длиннее». Маленький мальчик впервые видит обнаженного папу с его огромной пиписькой, сравнивает со своей и начинает формировать в себе комплекс. Потом паренек идет в школу, а там уроки физкультуры, где обязательно увидит под душем, что у кого-то из его одноклассников из буйной лонной растительности выглядывает кое-что посущественнее, чем у него. Он снова укрепляется в своем комплексе, что его собственный член недостаточно велик. И с этим комплексом ему очень трудно бороться.

ЗИ: Да, кстати, о буйной лонной растительности: появилась мода обривать пах для того, чтобы пенис выглядел еще больше...

ЯЛВ: Да, я знаю об этом. Как показали последние исследования Дюрекса, именно это и составляет цель депиляции: мужчины сбрасывают лонные волосы, чтобы пенис выглядел еще больше, в смысле, чтобы производил впечатление достаточно большого.

ЗИ: Ну да, а девочки выбривают там себе разные узорчики.

ЯЛВ: Ты прекрасно знаешь, что это противоречит естеству. Паховая растительность фиксирует на себе запаховые вещества, одоранты, выделяемые половыми органами и являющиеся своего рода приманкой для самцов. Мы поступаем вопреки природе, следуя не слишком умной, с точки зрения природы, моде. Впрочем, кого-то такая мода может даже возбуждать. Отсутствие паховых волос у женщины «молодит» вагину, придает ей допубертатный вид, и женщины знают об этом. Ну хорошо, пора вернуться к мужским фобиям. Чего же так бояться поляки? Какая у них средняя длина пениса? Естественно, в эрегированном состоянии.

ЗИ: Когда я в свое время проводил анкетное обследование, то так сформулировал вопрос (зная, что многих мужчин он интересует): «Вы когда-нибудь измеряли длину своего пениса?» И еще один вопрос: «Вы довольны размерами своего пениса?» Поясню: речь шла о длине в состоянии эрекции. Из моих обследований получилось, что средняя длина пениса в Польше – 17,2 см.

ЯЛВ: Из того, что я знаю, среднемировая – 18,5.

ЗИ: А теперь позволь мне высказать свои сомнения, для которых есть два основания. Во-первых, мы говорим об измерении длины пениса в состоянии эрекции. Здесь надо считаться с тем, что каждый, кто измерял свой пенис, делал это по-своему. Где гарантия, что линейка не была приложена таким образом, чтобы результат был «в пользу» измеряющего? И во-вторых, кое-кто в зависимости от обстоятельств, при которых проводилось измерение, мог и набросить несколько миллиметров, а то и целый сантиметр, опасаясь, что его пенис окажется слишком коротким, невыгодно отличающимся от нормы. Здесь важно то, что отмеченная средняя длина, то есть 17 см, устроила поляков: 36 % обследованных сказали, что такая длина их «определенно устраивает», а 49 % – что «в общем, да, устраивает».

ЯЛВ: То есть в целом положительная оценка.

ЗИ: То есть что всё в порядке, не так ли? Более того, скажу тебе: не имевших собственного мнения по этому вопросу или равнодушных оказалось 12 %, а «определенно недовольных» – всего 3 %.

ЯЛВ: Интересно, а ты просил сообщить параметры объема, то есть толщины? Ведь это самое главное.

ЗИ: Я знаю, что это важно, но я не спрашивал об этом. Зато хочу рассказать о данных по Европе. Евросоюз всё стандартизирует, вот и здесь впервые ввел официальную классификацию пенисов с делением на малый, средний и большой. В категорию малых отнесли пенисы, не превышающие 14,1 см длины, в категорию средних – до 16,1 см, а в категорию больших – 18 см и более.

ЯЛВ: В то же время хирурги считают нормальным, то есть не требующим хирургического вмешательства, член, который в эрегированном состоянии не менее 7,5 см. Кроме того, величина пениса разная у разных этносов. Самые большие пенисы (до 25 см, во всяком случае, в среднем гораздо больше 20 см) у жителей Южного Судана, а самые маленькие – у японцев и корейцев. Но когда опросили женщин в Судане и в Японии на предмет оценки качества сексуальной жизни, то оказалось, что уровень удовлетворенности половой жизнью очень схож. В отличие от представительниц других наций японки реже обманывают. Главным образом потому, что статистически они самые молчаливые. Итак, успокаивая страхи мужчин, из всего этого следует сделать вывод, что, в сущности, длина пениса не имеет столь большого значения, как о том думают мужчины. Как выяснилось, значительно большее значение имеет его толщина.

ЗИ: Когда я был в Австралии, то встречался с председателем профсоюза проституток Австралии и разговаривал на тему профилактики ВИЧ/СПИДа. Я спросил ее, как, каким способом работницы секс-индустрии уговаривают своих клиентов использовать презерватив. И тогда она стала рассказывать мне о том, какие разные клиенты в Австралии и какие разные по длине презервативы нужны. Развернула сравнительно маленькие презервативы и сказала: «А эти мы предлагаем азиатам». Я заметил: «Наверное, для них это не слишком удобная ситуация». На что она: «Наверное, да, но при этом мы демонстрируем полное к ним расположение, желание сделать приятное, выказывая свое знание, что „азиаты предпочитают презервативы потеснее”».

ЯЛВ: При этом следует сказать, что влагалище хорошо приспособляется к разным параметрам пениса: благодаря своей эластичности оно охватит любой. И это успокаивает.

ЗИ: Мудрость природы поражает: в процессе эволюции азиатские женщины приспособились к своим мужчинам, стали несколько,

скажем так, более «тесными».

ЯЛВ: Наверное, поэтому европейские мужчины так любят азиаток. Многие немцы ездят на Восток Азии с сексуальной целью, потому что у азиаток менее глубокие и более тесные влагалища. Однако повторимся в очередной раз: главное не длина пениса, а его, что называется, обхват, толщина. Эрогенные зоны влагалища, на которые следует воздействовать во время полового акта, расположены на первых 3–4 сантиметрах, и поэтому толщина пениса важнее его длины. Строение половых органов средней женщины адаптировано к приему пениса средней величины. Природа мудра и знает, что делает.

ЗИ: Да, действительно, мы – и мужчины, и женщины – должны понимать, что важно и то и другое – и длина пениса, и его толщина. Но ведь когда мы говорим об удовлетворенности сексуальной жизнью, то оцениваем не столько количество фрикций, сколько всю атмосферу сексуальных отношений. В связи с этим те мужчины, у которых, может, и не столь длинные и толстые пенисы, как им хотелось бы, могут многое получить в плане достижения атмосферы. Этому, между прочим, способствует и ставшая довольно популярной в последнее время практика орального секса. И здесь как раз женщина вряд ли будет заинтересована членом побольше.

ЯЛВ: Природа не только мудра, но и справедлива. Действительно, у жителей Южного Судана пенис иной раз доходит до 25 см, но в состоянии эрекции он напоминает губку. А как женщинам, так и мужчинам в момент акта важна твердость пениса. Поэтому можно сказать, что пенисы суданцев не заполняют так влагалище, как его заполняют, может, меньшие пенисы, но более твердые.

ЗИ: Анализируя различия в размерах европейских пенисов благодаря опыту и знаниям дам, работающих в секс-бизнесе, мы можем сказать, что средний немецкий пенис несколько длиннее и толще польского. Примерно то же и у скандинавов. Часто этих господ как клиентов мало что заботит, кроме длины их пениса, и ведут они себя стандартно. Больше сил приходится тратить на клиентов из России: их секс простой, экспансивный, чтобы не сказать силовой, и подходят они к женщине инструментально, как к предмету.

ЯЛВ: Рассматривание пенисов в бане и сравнение своего с другими – занятие, в общем, бессмысленное. Из исследований,

проведенных на весьма представительной выборке американскими учеными Уильямом Мастерсом и Вирджинией Джонсон, следует, что оценка пениса на основе состояния покоя, то есть не в состоянии эрекции, абсолютно ложный подход. Мужчина с большим пенисом в состоянии покоя демонстрирует небольшой прирост массы и объема в состоянии эрекции – до 20 %. Зато те мужчины, у которых в состоянии покоя пенис не отличался внушительными размерами, продемонстрировали прирост в 60 %. Ученые выдвинули тезис, что все пенисы в состоянии эрекции очень похожи по размерам, а если и есть какие различия, то они невелики. Гораздо более важным, чем размеры, является то, как пенис задействован во время полового акта.

ЗИ: Вот видишь, а то в последнее время какая-то повальная мода увеличивать пенисы.

ЯЛВ: В Европе есть несколько клиник, которые проводят такие операции. Но мы не рекомендуем эту практику. Для увеличения лучше всего подходит естественный способ. Если мы хотим, чтобы наш пенис был больше, мы должны его чаще пускать в дело. А если орган не использовать, то он постепенно отмирает.

ЗИ: Чем чаще используется пенис в половом акте, тем эластичнее и длиннее он будет. То же самое можно сказать и в отношении пенисов, которые знают только практику мастурбации. Эффект тот же.

ЯЛВ: Вот именно, ведь влагалище действует не как насос. Здесь главное – наполнение кровеносных сосудов. Если это повторять часто, то их расширение закрепляется.

ЗИ: Впрочем, это вовсе не значит, что у сексоголика обязательно член длиннее, ведь частые половые акты иногда бывают вызваны неуверенностью, страхами, желанием проверить себя, доказать себе и женщине, что ты что-то можешь.

ЯЛВ: Чаще ли к тебе стали приходить мужчины с жалобами на спорадические нарушения эрекции? Вот в Германии, например, эта проблема становится всё более распространенной, захватывая в свои объятия и относительно молодых мужчин, до сорока.

ЗИ: Такие пациенты всегда встречаются в разных возрастных категориях, но общий закон таков: с возрастом происходит ослабление гидравлики эрекции. Согласно моей статистике от 2011 года

о подобного рода нарушениях сообщают 3 % мужчин в возрастной группе 18–24 года.

ЯЛВ: В возрасте 18–24 лет?!

ЗИ: Идем дальше: в возрастной группе 25–29 лет таких уже 5 %, 30–39 лет – 4 %, а в возрасте 40–49 лет уже целых 11 %. Дальше такие показатели: 50–59 лет – 13 %, 60–69 лет – 35 %, а после 70 лет – более половины. То есть мы можем естественным образом сгруппировать проблемы с эрекцией.

ЯЛВ: Я думаю, что настоящая проблема у нас в чем-то другом. Лишь 9 % мужчин в Польше прибегают к фармакологической помощи, когда у них появляются проблемы с эрекцией. И хотя на современном рынке присутствует целая гамма средств, противостоящих нарушениям эрекции, в нас сидит нежелание воспользоваться фармакологической помощью. Существует виагра, наш польский силденафил медана и максигра (аналоги виагры, предлагаемые фирмой «Польфарма»), а еще уприма, циалис, спедра.

ЗИ: И не все слишком дорогие. Так, максигра вполтину дешевле виагры. Но для некоторых пациентов приобретение этих средств – финансовая проблема. Иногда на мой вопрос: «Когда в последний раз у вас был половой акт?» – мужчины отвечают: 3 года назад, 5 лет назад, а один раз даже было 10 лет назад. Мне кажется, что такому джентльмену всё-таки стоит себя экономически простимулировать и набрать средств на таблетку раз в неделю или раз в две или три недели.

ЯЛВ: Действительно, это очень поправило бы его самочувствие.

ЗИ: Надо показать пациенту такую перспективу. Надо преодолеть трудность – психологическую установку пациентов-мужчин, испытывающих страх и стыдящихся пойти к врачу. А второй вопрос – это обязанность врача спросить пациента о проблемах, относящихся к сексуальному здоровью. И если у врача-диабетолога, терапевта или семейного доктора есть пациент, больной диабетом, то врач обязательно должен спросить о проблемах сексуальной жизни, связанных с нарушением эрекции. То же самое относится и к кардиологическим пациентам.

ЯЛВ: В Германии ситуация в этом смысле давно изменилась. Вот у меня, например, проблемы с аритмией сердца, я часто бываю не у урологов, а у кардиологов. Практически в каждой анкете, которую

я заполняю перед обследованием, присутствует вопрос об интенсивности сексуальной жизни, о нарушениях эрекции.

ЗИ: В этой области и у кардиологов в Польше тоже постепенно что-то меняется.

ЯЛВ: Ну а как у сексологов? Может ли поляк прийти к сексологу и сказать: «У меня проблемы с эрекцией»?

ЗИ: Сейчас это сделать значительно легче, чем много лет назад. Приходят сами или женщина приводит с собой. Не смейся, всё именно так.

ЯЛВ: Ох уж эта наша психология. Интересно, а в аптеке, чтобы купить виагру, польский мужчина тоже ждет, пока никого не будет за ним в очереди?

ЗИ: Покупка лекарства по рецепту – наименьшая из проблем, потому что название препарата написано на рецепте и не обязательно его произносить вслух у окошка провизора. В последние годы появилось много пищевых добавок, способных действовать аналогичным способом. Однако добавки не могут заменить фактического лекарства. Само название «добавка» говорит о том, что это приложение к чему-то более основательному. Фармацевты стали для среднего клиента аптеки своего рода советниками, так что он всегда может попросить их посоветовать что-нибудь в его конкретной ситуации. Если, конечно, клиент решится задать вопрос.

ЯЛВ: Чаще мужчина выбирает другое решение, когда начинает понимать, что он не справляется, что физиология подводит. Правда, есть и такие, кто думает, что дело не в нем, а что это жена, партнерша недостаточно привлекательна.

ЗИ: И тогда такой мужчина начинает «лечить» нарушение эрекции связями с другими женщинами, проверять, как получится с другой, более молодой, более привлекательной женщиной. Но и с новой партнершей проблема не исчезает, а углубляется, потому что пациент, решаясь на половой акт, держит в голове прежде всего одно: получится – не получится.

ЯЛВ: Страх усугубляет стресс.

ЗИ: Некоторые мужчины с нарушением эрекции стыдятся этой дисфункции и не хотят признаваться в наличии данной проблемы, в связи с чем избегают половой жизни. Он ждет, пока женщина уснет, и только после этого сам ложится спать. Такой долго будет сидеть

перед телевизором, за компьютером в ожидании. В этом случае особенно важно проговорить свою проблему. Хорошо, если у мужчины хватит смелости сказать, что у них не будет секса и почему. Женщина всё равно раньше или позже поймет, что что-то не в порядке.

ЯЛВ: И здесь появляется очередной страх. Что говорит тебе твой опыт: боятся мужчины потерять желание? Вот в один прекрасный день они замечают, что больше не испытывают влечения к своей партнерше. Сексуальная жизнь с этой женщиной не приносит им радости. Через какое-то время секс с ней становится для них рутинной, а потом и обременительным обязательством. Он начинает делать всё, лишь бы дело не дошло до секса с ней.

ЗИ: Из их отношений ушла химия, и мужчина теряет охоту к сексу с ней, а то и вообще с любой, что, впрочем, не означает, что он разлюбил свою спутницу. Он хочет проводить с ней время, но не хочет тактильного контакта, не хочет вступать с ней в половые отношения. Он потерял влечение, но всё еще связан с ней эмоционально, уважает ее, представляет себе будущее с этой женщиной как своей партнершей, а вот влечения не чувствует. У него есть всё (в виде хорошей гидравлики), чтобы реализовать влечение, если оно появится, но его нет.

ЯЛВ: Приходят ли к тебе мужчины с этой проблемой? Если да, то что ты можешь посоветовать в этой ситуации?

ЗИ: Приходят, приходят и женщины, их партнерши, очень обеспокоенные такой ситуацией, потому что не могут ни понять ее, ни принять. Женщина боится, что у мужчины кто-то есть на стороне, что он изменяет, что у него проблемы с сексуальной ориентацией.

ЯЛВ: Потеря влечения – довольно естественное явление. Влечение со временем снижается. В социологии это явление называется габитуацией, привыканием, о чем мы уже говорили. В браке мы связываем любовь с половой жизнью. Ты предостерегаешь мужчин, а может, лучше предостерегать женщин, что со временем у их партнеров наступит снижение влечения?

ЗИ: Женщине трудно смириться с этой ситуацией, если в ее жизни секс занимал важное место. Для 50,2 % полек и 62,5 % поляков в возрасте 15–49 лет секс играет роль «довольно важную» или «исключительно важную». Что же касается контингента 50 и старше, то о такой роли секса в своей жизни заявляют лишь 17 %

женщин и 40 % мужчин. В этой возрастной категории в качестве «абсолютно несущественного» секс упоминают 14 % мужчин и очень настораживающие исследователей 43 % женщин! Если партнеры окажутся в одной возрастной категории, то такое различие в потребностях может вырасти в проблему.

ЯЛВ: Согласись, Збышек, что в последнее время на возрастной шкале у женщин произошло смещение пика сексуальных желаний. Отмечается бурный рост количества пар, в которых мужчина гораздо моложе своей партнерши. У мужчин в возрасте под сорок, имеющих за плечами опыт супружеской жизни, совершенно иные сексуальные потребности, чем у их ровесниц. У почти что сорокалетних дам происходит максимизация сексуальных запросов. Это практически нимфоманки. Тем временем мужчины в возрасте 35–39 лет безумно заняты собой. Их сверстницы, которые попадают на таких мужчин, вынуждены страдать, поскольку сейчас они самые большие нарциссы, какие только могут быть: именно в это время они заняты карьерой, они хотят быть свободными, хотят нравиться как киоскерше, так и девушке в банке, где берут кредиты, они хотят, чтобы их любила жена, теща, хотят ездить на хороших авто, иметь самые модные смартфоны и самых эффектных любовниц. Какое счастье, что, когда мне было 35 лет, еще не было смартфонов. И когда мне было 39, их всё еще не было. И при этом мужчины так заняты своей карьерой, что пренебрегают личной жизнью. И в этот момент многократно отвергнутая и ощущающая свою ненужность женщина теряет интерес к сексу. К сексу со своим партнером, понятное дело. А так она очень даже заинтересована в сексе. Ей больше не хочется по первому свистку (он, видишь ли, урвал времечко!) раздвигать ноги. Потому что она, уже зная себя, предпочитает того, кто найдет для нее времени побольше и сможет в ней остаться подольше. Ничего удивительного, что больше всего вибраторов, согласно анкетам Дьюрекса, покупают женщины в возрасте 37–40 лет.

ЗИ: Среднестатистический поляк в этом возрасте очень много работает. Старается побольше заработать, повысить уровень жизни. В возрасте сорока лет он работает безумно много. Впрочем, женщины тоже.

ЯЛВ: Я знаю людей, которые общаются только через записки, прилепленные к холодильнику. Я с ужасом прочитал в немецком

журнале Psychologie Heute – это такой аналог нашего польского Charaktery, что пары с пятнадцатилетним супружеским стажем разговаривают друг с другом в среднем около 9 минут в сутки. Даже их секс длится – среднестатистически – дольше.

ЗИ: И тогда женщина начинает удивляться, что же такое произошло, что мужчина стал избегать секса с нею. У этой группы мужчин появляется жуткая усталость. А тут у женщины ожидания, что ее партнер проявит себя не только как хозяин дома, но и как мужчина в спальне.

ЯЛВ: А ему нужен только покой. Определенная группа мужчин не бросает секс со своими партнершами только ради сохранения спокойствия в семье. Они предпочитают не дискутировать на эту тему, потому что их половой акт будет короче, чем возможная дискуссия. А ко всему прочему, мужчины не любят трудных разговоров.

ЗИ: Точно.

ЯЛВ: Тогда и у мужчин можно отметить некий феномен: они теряют влечение к своим женщинам, но становятся очень игривыми, темпераментными, как только в их жизни появляется новая женщина. Это называется эффектом Кулиджа, названного так в честь одного из президентов США. Он мало что сделал для своей страны, зато получил всемирную известность благодаря анекдоту, обогатившему сексологическую терминологию. Как-то раз президент посетил ферму в штате Огайо. Супругу президента вел по ферме один человек, а самого президента Кулиджа – другой. И госпожа президентша стала свидетелем, как петух покрывает кур. Она спросила, как часто петух делает это, а гид, желая похвалиться петухом, сказал, что довольно часто. С этой вестью госпожа президентша послала помощника к Кулиджу. Тот же попросил помощника уточнить у гида, скольких разных кур покрывает петух. Именно это и назвали эффектом Кулиджа. Он наблюдается повсюду в природе, и не только у петухов. Бык в состоянии ража может покрыть корову семь раз, а на восьмой, когда у него уже нет сил, ему приводят новую корову, и тогда он, несмотря на усталость, прекрасно справляется с новой задачей. Это эффект новой партнерши. Правы ли женщины, опасаясь, что если мужчина перестает с ними жить в сексуальном плане, привыкает, то наверняка найдет себе новую партнершу?

ЗИ: Конечно, нет. И этим мы отличаемся от мира животных: наша моногамия имеет измерение не только сексуальное, но и социальное. Об этом мы говорили в главе о тяготах моногамии. О тяготах, поскольку есть люди, для кого моногамия является своеобразной формой страданий. Но мы как-то справляемся с ситуацией. Мужчина с помощью разных манипуляций может достигать разрядки своего сексуального напряжения, медицина ищет средство для увеличения желаний. Сейчас у нас есть Интернет, который снимает массу проблем. Благодаря Интернету, например, можно завести партнершу. Но пользуемся ли мы этим и как это у нас получается – об этом подробнее в главе о вкусе сигареты после сексуального акта в Интернете.

Глава VIII. КОГДА ЖЕНЩИНА ХОЧЕТ

Несколько слов

ЯЛВ: Сексуальность женщин гораздо сложнее сексуальности мужчин. Мужское восприятие секса можно описать довольно просто, а сексуальность женщин – это как далекая вселенная, если речь не только о том, что происходит в мозгу желающих секса и вступающих в половую связь женщин, но и в их организме.

ЗИ: Действительно, это так. В последние годы даже произошел перенос акцента исследований с мужчины и его секса на сексуальность женщин. Это стало возможным с появлением новых технологий, таких, как, например, компьютерная томография. Джон Бэнкрофт (*John Bancroft*) ведет, в частности, исследования на тему различий, наблюдаемых в активности мозговых центров при оргазме реальном и переживаемом женщинами виртуальном оргазме. Здесь стоит напомнить о том, что о женской сексуальности заговорили сравнительно недавно. Более глубокому пониманию темы способствовали исследования таких ученых, как Беверли Уиппл, Хелен Сингер Каплан, Алессандра Грациоттин, Розмари Бэссон (*Beverly Whipple, Helen Singer Kaplan, Alessandra Graziottin, Rosemary Basson*). Несколько лет назад известный психолог-эволюционист задал вопрос: «Почему женщины занимаются сексом?» – и после проведения исследований дал много интересных ответов в книге, написанной совместно с Синди Местон (*Cindy Meston*). Новая модель оргазма, дополняющая классическое деление на возбуждение, «плато», оргазм и разрядку, сформулированная некогда Мастерсом и Джонсон, предложила в 2001 году Розмари Бэссон, добавив очень важный контекст эмоциональной близости и уровня удовлетворенности от брака. Главными причинами изменения социальных установок в отношении женской сексуальности были: распространение таких методов планирования семьи, которые исключали опасность незапланированной беременности, последствия так называемой сексуальной революции, активность феминистских движений, женская

эмансипация, распространение в СМИ информации о сексе, пропаганда партнерских моделей в отношениях между мужчинами и женщинами, открытость женщин к вопросам секса, отделение секса от воспроизводства населения, а также отношение к нормальной сексуальной жизни как к важному фактору сохранения здоровья и повышения качества жизни.

ЯЛВ: Довольны ли польские женщины сексуальной жизнью? Есть у тебя данные на этот счет?

ЗИ: В подавляющем большинстве наши женщины довольны. Если мы посмотрим на оценку сексуальной жизни, то 67 % женщин до 49 лет довольны своей сексуальной жизнью. Причем степень удовлетворенности такая: 27 % очень удовлетворены и 40 % скорее да, чем нет.

ЯЛВ: Во всяком случае, не жалуются...

ЗИ: Определенную проблему представляют 23 % женщин, потому что они, хоть и имеют какую-то сексуальную жизнь, но не знают, довольны они такой жизнью или нет. Более определенно высказываются 8 % женщин, заявляя, что не получают удовлетворения.

ЯЛВ: В принципе меня это не удивляет, что женщины занимаются сексом, не зная, довольны они этим или нет. Но ведь вопрос о сексуальной жизни не сводится к вопросу о жизни в моногамном браке, не так ли?

ЗИ: Конечно, я спрашивал их и о количестве партнеров.

ЯЛВ: Мне хотелось бы знать, есть ли у тебя статистика, говорящая об удовлетворенности в длительном моногамном браке? Что-то вроде таблицы?

ЗИ: Нет, таблицы нет... Но мы можем сказать, что у польской женщины в среднем три партнера.

ЯЛВ: Это среднее количество партнеров за всю жизнь? Не может быть! Что же получается: сначала у нее парень из института, потом кто-то еще, а потом сразу муж? По сравнению с ними немки развратницы какие-то: количество сексуальных партнеров (без определения пола) – 5,8, по данным на январь 2014 года. Нет у меня данных по Бразилии, но думаю, что там наша соотечественница со своими тремя партнерами должна была бы сгореть со стыда...

ЗИ: Да, три партнера. Зато на мужчину в среднем приходится шесть партнерш.

ЯЛВ: Интересно, откуда они еще трех берут? Признавались ли женщины в твоих исследованиях в том, что у них есть гомосексуальные связи с женщинами? Или же в Польше эта тема настолько табуизирована, что не появляется даже в анкетах?

ЗИ: Могу сказать, что в исследованиях 2011 года 8 % женщин признались в том, что хоть раз в жизни чувствовали половое влечение к женщине, а 6 % заявляли, что имели сексуальный контакт. Женская чувственность дает им возможность хорошо понимать друг друга. Контакты женщины с женщиной часто имеют случайный, эпизодический характер, и к ним не относятся как к гомосексуальным актам. Такие ситуации возникают после потери партнера и имеют характер разрядки напряжения или терапии, являются своеобразным способом подъема уровня самооценки.

ЯЛВ: А то, что женщины лучше понимают друг друга, следует, как мне кажется, из их биохимии.

ЗИ: Акты женщины с женщиной случаются как в очень молодом возрасте (как случайность и познание собственной сексуальности), так и в пятьдесят лет, но последнее значительно реже. Женщины в пятьдесят и старше относятся к этому как к способу убежать от одиночества. Что касается анкет, то среди женщин старше 50 абсолютно удовлетворены своей сексуальной жизнью 9 %; тех, кто положительно оценивает свою сексуальную жизнь, – 46 %, а тех, кто скорее положительно, чем отрицательно, – 33 %.

ЯЛВ: То есть мало таких, кто оценивал бы свою сексуальную жизнь совсем плохо.

ЗИ: Секс у женщин после пятидесяти играет несколько иную роль. Прошла менопауза, самочувствие возвращается к равновесию, секс не грозит беременностью. Женщины начинают в этот период трактовать секс в категориях релаксации, чистого удовольствия, если они вообще еще хотят секса. Прежде их сопровождал страх «залететь», и этот страх присутствовал, несмотря на обилие и разнообразие современных противозачаточных средств. В этом возрасте следует обратить внимание на проблемы здоровья женщин. Женщина может быть после операции по удалению молочных желез. Во многих случаях женщины тогда теряют интерес к сексу и не хотят, чтобы их

разглядывали мужчины. Впрочем, это не правило. Некоторые женщины не только не теряют женственность, но и развивают ее в себе. Здесь я хотел бы обратить внимание на проблемы женщин после удаления матки и яичников, которые вырабатывают половые гормоны (ответственные не только за готовность к оплодотворению, но и за всё функционирование организма). Отсутствие гормонов ускоряет приход менопаузы, и, чтобы избежать этого, женщина должна получить соответствующую дозу эстрогенов.

ЯЛВ: XXI век на дворе, да и противозачаточной таблетке уже полвека, и, несмотря на это, всё еще остался страх перед нежелательной беременностью?!

ЗИ: Тем более что современная таблетка для женщины абсолютно безопасна. С возрастом женщины уделяют всё меньше внимания и времени половой жизни. В группе женщин после пятидесяти лет 13 % говорят, что секс для них имеет небольшое значение, а более 40 % считают, что теперь он вообще не играет роли в их жизни.

ЯЛВ: То есть мужчины после пятидесяти хотят секса, а женщины не особо.

ЗИ: Здесь мы оказываемся как бы в двух разных мирах, потому что если люди одинакового возраста оказываются в браке, то у каждого в отношении партнера свои особые, не совпадающие друг с другом ожидания. Аналогично ситуация складывается в группе семнадцати- или двадцатилетних. Девушка сконцентрирована на безопасности секса, она думает о том, как поддержать чувство любви, близости... А семнадцатилетний паренек без конца думает только об одном, им правит тестостерон. Он считает, что если ему хочется, то и ей тоже наверняка хочется.

ЯЛВ: А она соглашается на секс, потому что не хочет, чтобы он получил желаемое не от нее, а от ее подруги.

ЗИ: Всё ради того, чтобы удержать его при себе. К сожалению, графики развития сексуальных потребностей мужчины и женщины только на какой-то момент сходятся. Вся сложность в биологическом смысле состоит в том, что организмы женщины и мужчины стареют по-разному. Мужчинам приходится труднее, поскольку сокращение кровоснабжения члена и нарушение эрекции предопределены природой. От этого никуда не деться. Что же касается женщин, то они как-то справляются с ситуацией: их опыт к этому возрасту настолько

велик, что женщины знают, как получить удовлетворение, несмотря на ослабшие мышцы влагалища. Иногда женщины делают подтяжку интимных мест. Эта пластическая операция из области эстетической хирургии состоит в введении во влагалище одной или двух нитей, благодаря чему влагалище становится теснее. Нити работают как каркас, но они сделаны из такого материала, который через некоторое время рассасывается. Еще один способ достичь подобного эффекта – применение лазера.

ЯЛВ: Как меняется с возрастом сексуальная жизнь женщин? Отличается ли секс двадцатилетней от секса сорокалетней? То есть так же часто ложатся в постель (причем в данном случае безразлично, с мужчинами или с женщинами) двадцатилетние, как и сорокалетние? Кто из них больше удовлетворен своей сексуальной жизнью?

ЗИ: Понимаешь, двадцатилетние, как правило, не состоят в браке, а сорокалетние, как правило, состоят, поэтому 2–3 половых акта в неделю случаются у 11 % двадцатилетних и у 47 % тех, кто состоит в браке.

ЯЛВ: Значит, можно предположить, что сорокалетняя женщина, как правило замужняя, в среднем в четыре раза чаще занимается сексом, чем ее двадцатилетняя подруга?

ЗИ: Или дочка.

ЯЛВ: Да, например, дочка, у которой нет постоянного партнера, потому что даже если у нее и есть парень, то в силу разных ситуаций (нет крыши над головой, живут порознь друг от друга) это всё спорадические контакты.

ЗИ: Кроме того, качество секса этих двух женщин разное. Женщины, даже тридцатилетние, говорят, что удовлетворение от половой жизни с возрастом только растет. Ощущения глубже, оргазм более интенсивный, сексуальность более зрелая. Со временем женщина эмоционально развивается, созревает.

ЯЛВ: Она лучше знает свое тело, знает, чего хочет. Но на самом ли деле сорокалетние более изощрены в сексе (во всяком случае, так считается), более готовы к нестандартному поведению?

ЗИ: Нет, у меня впечатление, что теперешние двадцатилетние более открыты к новому сексуальному опыту благодаря Интернету. Знание, которое они берут оттуда на тему секса, и возможности устанавливать самые разные контакты практически неограничены.

Быть привлекательной в сексе – своего рода козырная карта молодых: буду отличной любовницей, у меня нет предрассудков, которые сдерживали бы меня в сексе... Двадцатилетние знают, как можно «оторваться», выражаясь их языком.

ЯЛВ: Было время, когда девичья сексуальность развивалась и медленнее, и постепенно, по мере прожитых в браке лет. Мужчина, который был всегда старше ее по возрасту, вводил ее в мир, а любовь открывала врата для более смелых опытов со своими одногодками. Во времена Михалины Вислоцкой девушки были поскромнее, они меньше знали о сексе. Сегодня Интернет быстро ломает барьеры и помогает преодолеть все границы, а девушки хотят увиденное в Интернете воплотить в собственную жизнь... А в общем-то удивительно получается: мы вспоминаем Вислоцкую, разговаривая в Любневицах, где недавно открыли «Парк Любви» ее имени. Это было особое место в жизни пани Михалины. Здесь, о чем не многие знают, она пережила свою большую любовь.

ЗИ: Боюсь оказаться правым, но предположу, что сексологи и социологи не успевают с исследованиями поведения молодежи. Мне часто приходится разговаривать с молодежью в консультации, в школе, на встречах с читателями, и я замечаю, что подростки на самом деле могут быть более вульгарны, развязны в своих сексуальных поисках, в том, что они предлагают, чем мы о том думаем. Бывает, что я оказываюсь не готов к такой конфронтации. Девушки перебрасываются замечаниями, как конкретно они могут манипулировать парнем. Она не всегда любит его, она просто хочет, чтобы он был при ней. Это определяет ее статус в группе.

ЯЛВ: На этом этапе жизни.

ЗИ: А то бывает, приходят ко мне девушки, которых я отсылаю на консультацию к гинекологу, потому что всё совершаемое ими в области секса оказывается болезненным и не доставляет им никакого удовольствия. Я их тогда спрашиваю: «Зачем ты это делаешь?» А она отвечает: «Потому что не хочу одна сидеть дома. Если я не сделаю это, он возьмет мою подружку, и они укатят на все выходные». Она с ним, потому что ей завидуют подружки, что у нее есть он такой, благодаря которому она приобретает статус в группе. Парень – индикатор ее привлекательности и популярности.

ЯЛВ: Потом это переходит на общение с гораздо более старшими мужчинами. Тоже с целью получить определенные бонусы. Какой-то новый тренд.

ЗИ: Ничего нового. Этот тренд существовал всегда. Двадцати лет девушка и мужик под пятьдесят. Вот я говорю, а ты не возмущаешься.

ЯЛВ: С какой это стати я должен возмущаться? Мне самому до шестидесяти рукой подать.

ЗИ: А обратная ситуация? Ему восемнадцать, а она на 15 лет старше?

ЯЛВ: Это совсем другое дело.

ЗИ: Вовсе нет... Стоит только задуматься, почему так бывает. Почему таких романтических пар немало и почему они относительно устойчивы? Может быть, потому, что такой союз соответствует определенной потребности возраста каждого из его участников. Процесс сексуального созревания молодой женщины только начинается, у нее мало опыта, потребности не особо разбужены, ну и либидо тоже. У мужчины после сорока начинается период сокращения возможностей, но он не хочет мириться с этим. Дома его ждет полная потребностей и претензий ровесница, возможно не слишком заинтересованная в сексе, и тогда ему очень приятно бывает затеряться в объятиях молодой девушки, которая пока не столь требовательна. Его либидо совпадает с размерами сексуальных потребностей молодой девушки. С точки зрения секса они очень подходят друг другу. В глазах молодой женщины сорокалетний или пятидесятилетний любовник может оказаться привлекательным в силу его сексуального опыта. Он умеет быть нежным, умеет ждать, он терпелив. Меньше вероятность, что он страдает преждевременной эякуляцией и что ему необходимо принимать прилиджи. Мужчина сорока с небольшим знает (технику он освоил), как сделать так, чтобы она была довольна. Это один аспект, а второй – его социальное положение.

ЯЛВ: Которое действует на нее как афродизиак.

ЗИ: Могут ли они полюбить друг друга? Могут. Может ли она увлечься им? Может. Может ли он увлечься ею? Еще как, даже больше, чем она им.

ЯЛВ: Само собой. Мы говорим не о парах, создаваемых с дискотечными девочками, а о молодых женщинах, образованных,

двадцати с небольшим лет студентках, умных, чувственных, сознательно идущих в брак с гораздо более старшими мужчинами. Потому что, кроме сексуального соответствия, этого вхождения в резонанс сексуальных потребностей, связанных со смещением, с переносом либидо в возрасте у мужчин и женщин, есть еще аспекты духовной природы. Мужчина сорока – пятидесяти лет обладает большим опытом, у него есть положение в обществе, деньги, знания. Они в этой постели не только обнимаются и всякое такое, но и разговаривают... Для мужчины это может оказаться весьма духоподъемным: он видит увлеченность им молодой женщины, которую он сейчас разденет, а она охотно ему позволит это сделать и еще охотнее будет слушать о его успехах, о том, какой он замечательный, как раз то, о чем его жена уже не может слышать, чем сыта по горло, и не только она – все его знакомые, коллеги, родственники и т. д. И вдруг появляется молодая привлекательная женщина, которая мало того что молодая и привлекательная, так еще и восхищается тобой.

ЗИ: Точно.

ЯЛВ: Есть прекрасная антропологическая статья на тему, почему пожилые мужчины увлекаются молодыми женщинами. В мужчинах закодирован атавизм самца – млекопитающего, хотим мы того или не хотим. Связываясь с молодой женщиной, мужчина всегда будет смотреть на нее как на потенциальную мать, даже если и не собирается заводить с ней детей. Однако чаще молодая женщина мечтает о ребенке именно от какого-то конкретного мужчины. Вступая в половую связь, мужчина редко думает о продолжении рода (в принципе никогда не делает этого), более того, если молодая партнерша рождает ему ребенка (особенно если он уже находится в законном браке с другой, как правило, более возрастной женщиной), то вызывает этим массу серьезных осложнений, которые пахнут огромными проблемами, а то и трагедией или в случае селебритиз – скандалом. Даже если речь не об измене жене или об интрижке на стороне, положение неуютное. Мужчины хотят иметь детей. Но только тогда, когда они этого хотят. Это они хотят определять момент зачатия. Или исключить его. Ребенок, зачатый неожиданно, вопреки его воле, становится для мужчины драматическим переживанием. Даже если он с ним эмоционально справляется.

Тем не менее в настоящее время имеет место удивительно большое сочувствие общества к союзам с немалой разницей в возрасте. СМИ показывают романтические фотографии пожилого владельца сети винных магазинов, актера по образованию («День психа» – гениальный фильм), с молоденькой дочкой поэта. Может, теперь такая мода? Могут ли такие пары быть счастливы?

ЗИ: Конечно, могут. Он предлагает ей безопасность, как бы олицетворяя и заменяя отца. У вступающих в такие союзы молодых женщин было, как правило, искалеченное детство, без отца, который бросил семью, умер. Это атавизм многократной прокреации/воспроизводства: он обеспечивает ей отцовскую опеку, она идет с ним в постель. Этот момент тоже необходимо принять во внимание. Кроме секса, в этом союзе должно быть еще что-то: страсть, интеллект. Ведь со временем его сексуальные возможности будут падать, и в конце концов появится проблема, а она в это время будет вступать в период самого большого расцвета.

ЯЛВ: Вот именно, а еще пышным цветом расцветут ее потребности, и, соединенные с привыканием, которое неизбежно появится в браке, и с проходящим восхищением интеллектом партнера, они создадут опасную смесь. Долговечны ли такие пары?

ЗИ: Прежде всего, не всегда дело доходит до заключения брака. Лишь половина мужчин решается после знакомства с молодой партнершей жениться на ней. Расставание с женой для зрелого мужчины очень трудное дело не только в смысле формальностей, документов, раздела имущества, но и в эмоциональном плане. А всё потому, что он, как правило, неплохо оценивает свои отношения с женой. Более того, он говорит: «Я любил жену. Она была важным человеком в моей жизни» – или: «Я многим обязан ей в этой жизни. Если бы не она, не ее поддержка, не ее мудрость... я не достиг бы всего того, что имею сейчас. Это она заботилась о развитии нашего бизнеса». Но с появлением взаимного – у него и у его новой молодой пассии – влечения он ощутил, что как будто заново родился. Но в то же самое время ему жалко расставаться с той жизнью, какую вел до сих пор. Мужчины хотят, чтобы и после сорока-пятидесяти лет у них был секс, а если у жены, которая в таком же возрасте, нет желания, то это становится первым импульсом для поиска новых способов снятия напряжения. Часть влюбленных мужчин решают расстаться и уходят

из семьи, а часть после минутного восхищения возвращаются к жене, прося прощения.

ЯЛВ: Я знаю женщину, которую муж бросил ради молодой, но его родители постоянно поддерживали с ней контакт, ходили друг к другу в гости, приглашали к себе ее с внуком, помогали ей, вместе проводили отпуск. И не принимали нового брака сына, поскольку более тесную душевную связь они ощущали с бывшей невесткой. Но перед ними дилемма – всё-таки речь идет о сыне.

ЗИ: Да, так тоже бывает. Нет универсального рецепта для всех расставаний. Я бы рекомендовал прежде всего спокойствие. Прожитые вместе годы, совместные переживания, воспоминания, имущество, дети; привычка – сильный противовес для несомненного восхищения молодостью и новым телом. Совет подружки: «Пережди, у него это пройдет» – часто на самом деле оказывается полезным. Не всегда связь с более молодой женщиной становится реальной угрозой для брака. Важна позиция женщины во время романтического увлечения мужа.

ЯЛВ: Я определенно посоветовал бы исключить истерические реакции, скандалы и выбрасывание вещей в окно. Принимая во внимание совместно прожитые годы и не связанные с сексом стороны брака, стоит смотреть на сексуальные приключения пятидесятилетнего мужика сквозь пальцы.

ЗИ: Я далек от того, чтобы посылать такой месседж, что якобы роль женщины – ждать до тех пор, пока ему самому надоест роман, после чего жена должна дать мужу шанс вернуться. Добавлю еще, что в то время, пока муж увлечен новой пассией, вполне может случиться, что женщина тоже подыщет себе пару, на что она имеет полное право, а во-вторых, даже если нет и она одинока, то это вовсе не значит, что она обязана снова принять его. Впрочем, бывает и так, что супруги остаются в моногамном союзе и, как культурные люди, поддерживают друг друга в трудных ситуациях. Жизнь предлагает разные решения.

ЯЛВ: Если расстанутся пятидесятилетние, то в смысле построения нового союза женщине наверняка придется труднее. Потому что молодость прошла. Для мужчин в возрасте за пятьдесят создать новую пару с более молодой женщиной значительно легче. Скажи мне: почему существует столь сильное неравновесие? Почему тех пар,

где женщина много старше, гораздо меньше, и общество менее благосклонно относится к ним?

ЗИ: Здесь мы затронули проблему изменения поведенческих стереотипов. У женщин появляется смелость вступать в связь со значительно более молодым партнером, и это явление становится всё более заметным, переставая нести на себе клеймо культурной эксцентрики. На улицах всё чаще можно встретить пары, в которых она старше. И нас это перестает удивлять. Мы можем только догадываться, что таких пар на самом деле больше, просто мы не все видим.

ЯЛВ: Здесь мне хотелось бы задать вопрос: на какой возраст у женщин в Польше приходится спад интереса к сексу?

ЗИ: Сами женщины сообщают, что такой границей являются 56 лет. У мужчин это 60 лет. Во всяком случае так считают женщины. Впрочем, мужчины по этому вопросу думают примерно так же. Так что роман пятидесятилетнего с гораздо более молодой женщиной становится для него своего рода лебединой песней, последней возможностью пережить что-то глубокое, а женщина поднимает самооценку.

ЯЛВ: А теперь посмотрим на такую пару: ей пятьдесят лет, ему лет эдак тридцать пять. Интересно, чем она его привлекает? Тем же, чем и пожилой мужчина молодую женщину, – своим социальным положением, деньгами, властью? Наверняка в корпорациях так часто случается: она – шеф отдела в возрасте 55 лет, он – привлекательный сотрудник отдела маркетинга в возрасте 35 лет, и у них начинается любовная связь. Как это бывает?

ЗИ: Это не лучший пример, поскольку роман в корпорации влечет за собой отказ одной из сторон от работы в корпорации или отказ от любовной связи. Мы говорим об изменении в обычаях, и это как раз одно из изменений последнего времени. А когда-то люди знакомились на работе (более 80 % пар), и свадьбу играли всем отделом, цехом и т. д.

ЯЛВ: Значительно меньше шансов выжить и стать прочным имеет союз при большой разнице в возрасте, особенно когда женщина старше. По большей части такой возрастной мезальянс сведется к мимолетным связям.

ЗИ: Женщина «в возрасте» может быть физически привлекательна, ухожена, ее сексуальные потребности вполне могут совпасть с ожиданиями более молодого партнера. Она показывает своего партнера подружкам как добычу. Мы говорим о женщине, которая не строит союза, а находится с мужчиной исключительно ради секса, она хочет почувствовать себя привлекательной, ее женственность всё еще настолько велика, что она в состоянии кого-то к себе привязать. Она ещё может нравиться. Я называю эту категорию любовников «теплые вибраторы». Впрочем, бывает, что одна из сторон на самом деле испытывает глубокие чувства.

ЯЛВ: Интересно. В своем недавно вышедшем в свет романе «Гранд» я описываю ситуацию, в которой не такая молодая, но всё еще привлекательная почти что пятидесятилетняя женщина вступает в связь с молодым научным сотрудником. Мотив ее действий – при том, что здесь присутствовал и секс, – желание отомстить. Она собирается влюбить в себя аспиранта. Она богата, она вводит его в салоны, предлагает ему шикарный быт, на который у аспиранта денег быть не может.

ЗИ: Некоторые молодые мужчины пользуются этим и очень хорошо устраиваются в жизни, потому что женщины умеют быть хорошими PR-агентами. Они могут вывести молодого человека, например, на рынок труда, помочь в его первых профессиональных шагах, в поиске контрактов. Женщины тоже могут быть спонсорами. Пока еще хватает студентов и студенток, желающих выйти на более высокий уровень, взывающих к щедрости зрелой дамы, компенсируя ей исполнением ее сексуальных фантазий. Женщина с развитым либидо и молодой мужчина на вершине сексуальной функциональности могут создать идеальную смесь (в высокой степени взрывную). Совсем другую, чем та, которую образует молодая женщина с пожилым мужчиной; здесь всё обходится без восхваления интеллекта, профессиональных достижений, без бередящих душу историй детства. В такой паре или, если угодно, системе доминировать может пассия, страсть и открытость к экспериментам.

ЯЛВ: В Германии, дело было во Франкфурте-на-Майне, я оказался на свадьбе одной пары: ему 37 лет, ей 60. Она – владелица двух домов, он – очень ленивый, любящий красиво пожить тип. На свадьбе он выглядел очень счастливым, ради этой жены он расстался

с двадцатипятилетней невестой, с которой я тоже был знаком. То есть бывают и такие истории.

ЗИ: Понятно, что бывают. Настоящая страсть, большая любовь бывает везде и в каждом возрасте. Я не говорю о таких браках, которые заключаются из чистого расчета, я говорю о любви – явлении трудноопределимом и труднообъяснимом.

ЯЛВ: Но в то же время очень романтичном. Привлекательная женщина пятидесяти лет имеет право на счастье, особенно если она входит в число тех, кто считает секс важным элементом жизни.

ЗИ: Имеет право, но чаще всего оказывается, что она умеет считать. Если различие в возрасте двадцать с небольшим лет (не в ее пользу), то у женщины тогда – если она чувствует ответственность – страх перед будущим. Она боится осмеяния, остракизма, социального отвержения. Если ее взрослые дети узнают, что ее партнер им ровесник, то женщина может порвать с ним даже хорошие отношения. Значительно легче строить союз, когда женщина живет одна, но и тогда она спрашивает себя: имеет ли всё это смысл, выживет ли любовь?

ЯЛВ: Она всё поставит на одну карту, а потом окажется, что это было умопомрачение, продлившееся два или три года.

ЗИ: И окажется, что она безумно наивна.

ЯЛВ: Я знаю таких женщин, которые могут всё поставить на одну карту. Исходя из принципа: предпочитаю 2–3 года пожить, что называется, от души, чем много лет в холодной атмосфере. Они предпочитают отказаться от мелочного быта.

ЗИ: Точно. Тогда эти женщины полностью оживают в новых отношениях, а потом, когда эти отношения распадаются, чувствуют себя уязвленными. Тем не менее они пережили три фантастических года, которые полностью изменили их. Раньше они даже не догадывались, что могут влюбиться, увлечься. А тут оказалось, что она вполне живая женщина, желанная, к которой вернулся оптимистический взгляд на жизнь... А если женщина хочет вернуться к прежним отношениям, есть ли у нее шансы, что мужчина примет ее обратно?

ЯЛВ: Большинство мужчин не прощают измен, того, что им предпочли другого самца, не прощают главным образом из-за уязвленной гордости, раненой собственной любви, что стало

своеобразным Рубиконом. Женщины в этом отношении более снисходительны.

ЗИ: Но что-то уже меняется. Если мужчина за это время не создаст новой пары, если справится с раненой гордостью, с тем, что его отвергли, и продолжит ценить то, что в прошлом было хорошего между ним и бросившей его женщиной, то вполне возможно, что простит. Он дает себе и ей шанс снова вступить в отношения (возможно, уже на других основаниях). Нельзя делать из мужика неререформируемый институт, эдакий кремень, утес, скалу. Потому что в жизни бывает так, что по прошествии некоторого времени он по-другому взглянет на свои отношения и поймет, что новая ситуация для него выгоднее, дает ему чувство свободы. С женщинами то же самое: после долгих лет отношений они иногда могут увидеть плюсы жизни одиночки.

ЯЛВ: А порнографию женщины любят смотреть?

ЗИ: Многие да. Только не любят признаваться в этом, хотя в том, что они видели такие фильмы, признаются почти 30 % опрошенных.

ЯЛВ: А практикуется ли совместный просмотр эротических фильмов? Берут ли эти фильмы с собой в постель?

ЗИ: Расклад здесь примерно такой: мужчины охотнее, чем женщины, смотрят такого рода фильмы, поэтому часто делают это в одиночку. У женщин есть своего рода сдерживающие моменты, они чувствуют некоторый дискомфорт...

ЯЛВ: Когда видят прелести порноактрис и сравнивают со своими?

ЗИ: Нет, скорее технику секса. Опасаются, что он может захотеть попробовать что-то из увиденного, а она к этому пока не готова. Люди слишком мало разговаривают о своих чувствах. Эротический фильм может оказаться хорошим поводом для дискуссий на тему взаимных ожиданий. Мужчина может высказать пожелание, что ему хотелось бы попробовать, то же самое может сделать и женщина. В конце концов они могут договориться о том, что им подойдет. Некоторые женщины предпочитают смотреть такие фильмы в одиночестве из-за чувства стыда. А еще они избегают совместного просмотра, потому что не хотят показать ему, что фильм их возбуждает, или же не хотят видеть, как мужчина возбуждается, когда смотрит на чужих женщин.

ЯЛВ: Если мужчина много времени проводит за просмотром порнографии или эротических фильмов, то на месте его партнерши я

задумался бы, почему так происходит и чего ему не хватает в реальной сексуальной жизни. А вдруг у него это уже зависимость?

ЗИ: Что-то в этом есть. Люди, у которых счастливая сексуальная жизнь, не смотрят порнографические фильмы, разве что изредка. Я знаю пары, в которых совместный просмотр эротического фильма рассматривается как прелюдия к дальнейшему нескучному вечеру. Мне известны также пары, у которых шкафы во всю стену с громадными зеркалами или зеркала на потолке, и всё происходящее они видят, что называется, он-лайн. Таким и фильмы не нужны... И тут проходит тонкая красная линия между стимулированием возбуждения и зависимостью, когда уже невозможно достичь возбуждения традиционным, естественным способом.

ЯЛВ: Это уже что, сексоголизм, а может, нимфомания, гиперлибидемия?

ЗИ: Гиперсексуальность. Похоже, что в Польше эта проблема возникает всё чаще. В Шклярской Порембе даже клинику открыли. Официальное название – Центр терапии зависимости и взаимозависимости. Похоже, что там успешно работают с этими проблемами. Даже нимфоманию лечат.

ЯЛВ: Зависимость от секса касается как мужчин, так и женщин. Многие повседневные события ассоциируются у больного человека с сексуальной активностью. Загорелая рука мужчины, садящегося рядом с женщиной в трамвае, вызывает у нимфоманки определенные сексуальные фантазии и желание их реализовать. Это болезнь. У нимфоманов распадаются семьи, потому что они постоянно думают только о сексе. Такие охотно идут на участие в опасных сексуальных техниках и смотрят порнографию в больших количествах. Доходит до того, что обычные эротические фильмы их больше не устраивают, и они переходят на порнографию гомосексуальную, связанную с зоофилией, педофилией.

ЗИ: Нимфоманка всё время думает о том, где бы найти очередного партнера. От этого может разболеться голова, хотя более вероятно, что у таких женщин обычно болит влагалище. Они так часто вступают в сексуальные отношения, их телодвижения столь интенсивны, динамичны, что у них возникают потертости и другие повреждения кожи и слизистой. У нимфоманки постоянная потребность секса, которую она не в состоянии преодолеть.

ЯЛВ: То есть у нимфоманки не только болит голова, но и влагалище, а часто и анус, поскольку секс здесь идет всеми возможными способами. Нимфомания – это зависимость, которую надо лечить и которая приводит ко многим трагедиям. А к тебе обращаются люди, зависимые от секса?

ЗИ: Да, обращаются. Эта зависимость очень похожа на алкогольную зависимость. Химический механизм похож. Нимфомания – болезнь, на которую не стоит смотреть сквозь пальцы. Нимфоманию вылечить так же трудно, как алкоголизм или наркоманию.

ЯЛВ: Эту болезнь трудно диагностировать, потому что часто больной считает, что это просто у него такой образ жизни, такой стиль поведения, а так у него всё в порядке. «Просто я люблю менять партнеров, а вы считаете меня развратной». Или так: «Ну да, я бабник, а кто не бабник, и что тут такого?»

ЗИ: Да, действительно, они ищут для себя самые разные, порой странные оправдания, не понимая, что это не образ жизни, а настоящая проблема. И только когда от них уходит муж или жена, когда они теряют работу, то спохватываются... У меня есть пациентка, которая наконец поняла, что с ней что-то не в порядке, когда она вступила в отношения с приятелем своего сына, ученика выпускного класса. Это сын ей намекнул, что определенные границы нарушены.

ЯЛВ: В Польше эта тема не самая популярная. Но в мире в сексоголизме признаются знаменитости с первых страниц газет: Майкл Дуглас, Дэвид Духовны. Известный гольфист Тайгер Вудс, у которого распался брак, тоже заявил некоторое время назад, что испытывает зависимость от секса. А вот в Польше нет пока медийного сексоголика, на которого можно было бы сослаться, который сделал бы этот факт достоянием публики.

ЗИ: Больные не заинтересованы в афишировании своей болезни, им есть что терять, хотя они и так много теряют в работе, в положении в обществе, в отношениях в семье. Все свои романы и распущенную жизнь они предпочитают соединить со славой, чем признаться в том, что такой образ жизни может быть следствием болезни. Я убежден, что некоторые ищут сексологической поддержки, а добратся до сексологов им не так просто. В такой ситуации очень важен хороший специалист по зависимостям. Лечение проходит так же,

как лечение алкоголика или наркомана. Необходимо воздержание. Это обязательное условие. Те, кто приступает к лечению в клинике, подписывают заявление с обязательством сексуального воздержания. В случае алкоголиков воздержание должно растянуться на всю жизнь, у сексоголиков та же картина. В заявлении говорится, что больше никакого секса ни с кем: ни с женой, ни с партнером. И так до конца жизни. Роль сексолога важна еще и потому, что необходимо просвещение в том, что касается механизмов контроля над собственной сексуальной напряженностью, разрядки этой напряженности, роли мастурбации в жизни человека.

ЯЛВ: Наука разрядки сексуального напряжения – это интересно.

ЗИ: Речь идет об освоении способности разряжаться не через секс, а через другие формы общения. Женщина, попавшая в зависимость от секса, видит в нем форму власти над мужчинами. У нее может сложиться впечатление, что она диктует условия мужчинам, но на самом деле ее чувство собственного достоинства подорвано в том отношении, что она готова на всё ради сексуального акта, и мужчины этим пользуются, пренебрегая ею. Интересная дискуссия на эту тему началась после выхода фильма Ларса фон Триера «Нимфоманка».

ЯЛВ: Вот именно, а что ты думаешь об этом фильме?

ЗИ: Я считаю, что это был фильм не о сексе, а о несчастной женщине, фильм об одиночестве, он показывает громаду человеческого одиночества. Фильм просто подавляет.

ЯЛВ: Фильм просто перегружен сексом.

ЗИ: Я там практически не заметил секса, и вот почему: я проникся ситуацией этой женщины, безбрежной громадой страдания и одиночества, отчуждения, тем, что ей приходится предпринимать рискованные шаги, которые угрожают ее жизни... Был секс, но я его почти не видел. Может, только последняя или одна из предпоследних сцен, когда она вступает в сексуальные отношения с мужчиной, к которому у нее когда-то были чувства и с которым секс был для нее важным. И вот что ужасно: она понимает, что он ничего не чувствует. Занимается сексом механически, ничего не чувствуя. Печально.

ЯЛВ: Немного отходя от темы болезненной зависимости и необходимости поиска сексуальных контактов, я хотел бы спросить, есть ли у полек любимые места, где они предпочитают предаваться

любви, или любимые позы. На пляже или в кабине лифта, на заднем сиденье автомобиля? Что говорят об этом люди?

ЗИ: Польки всё смелее выражают свою сексуальность и предаются любви не только по вечерам при выключенном свете, хотя в подавляющем большинстве случаев всё же в спальне. Почти 96 % опрошенных сообщают, что чаще всего делают это дома. На втором месте (так сообщают 43 %) упоминается лоно природы: на лугу, на пляже, в парке. Это говорит о том, что мы готовы заниматься сексом в самых разных местах.

ЯЛВ: Лона природы. А что, большинство мужчин с удовольствием вступили бы в связь с женщиной в лесу, но иногда он опасается сделать ей такое предложение. Но на основе того, что ты сказал, мы можем предположить, что 43 из 100 женщин охотно согласились бы на секс на лоне природы. Так что предложение не слишком рискованное.

ЗИ: Лишь бы не заели муравьи, как Телимену, героиню поэмы Мицкевича.

ЯЛВ: Короче, мы, поляки, умеем быть спонтанными. Чтобы развернуть ситуацию, пытаясь угнаться за сменой нравов, представим себе, что женщина, которая ведет машину по автостраде, вдруг съезжает с трассы вправо, в лес. Мы не должны сильно удивляться: просто ей захотелось любви.

ЗИ: Не должны. Мы любим заниматься этим и в лесу, и спонтанно – на заднем сиденье машины. Почти 43 % поляков признались, что занимались таким сексом.

ЯЛВ: А если секс в машине – значит, оральный?

ЗИ: У некоторых секс по полной программе, потому что машины стали более удобными, чем знаменитые «малютки» (Fiat 126p) времен нашей молодости. Хотя некоторые даже в «малютке» умудрялись оттянуться по полной программе.

ЯЛВ: Что такое есть в автомобиле, что он действует как афродизиак? Ты говоришь автомобиль, а держишь в уме прелюдию. Секс, разыгрывающийся на лоне природы, некоторые начинают как раз в машине. Обнимания, поглаживания, поцелуи: берешь ее за коленку, перемещаешь руку...

ЗИ: Что ты такое говоришь, ты же за рулем! Полиция не всегда докапывается до истины, но много аварий на дорогах – и я говорю это

со знанием дела, потому что слышал много раз от своих пациентов, – произошло во время орального секса.

ЯЛВ: Действительно, трудно сконцентрироваться!

ЗИ: Особенно в момент эякуляции!

ЯЛВ: Напомню ужасную, потрясающую, кровавую сцену из знаменитого фильма «Дорожный патруль» (2013). Помнишь, как проститутка во время орального секса откусила у мужика член и хлынула кровь? Невероятная сцена, всё внутри холодеет.

ЗИ: К счастью, у большинства пенисов другая судьба...

ЯЛВ: Так же, как большинство сближений в публичных местах не становится предметом наблюдений посторонних ротозеев.

ЗИ: Есть такие, кто договаривается через Интернет: одни в условленном месте занимаются сексом, а другие наблюдают.

ЯЛВ: Но это немного другая категория, хотя, несомненно, это не секс дома. Больше всего поляки ценят импульс и страсть, возникающую в результате. Мы предаемся любви не только на лоне природы: желание заняться сексом в отеле декларируют 30 % женщин, а сексом в туалете (в ресторане или в самолете, а то и в поезде – простом пассажирском или шикарном Интер-Экспрессе) – 17 %.

ЗИ: Скорый поезд сообщением Варшава – Краков. Была у меня такая пара, которая занималась сексом как раз в поезде, но только на этой трассе. Ему это пришло в голову, а она не могла ему отказать, наверное, потому, что любила его. Хотя, может, ей это тоже нравилось. Несколько процентов опрошенных сказали, что занимаются сексом на дискотеке, например, в туалете. Это такие места, куда в любой момент может зайти кто угодно.

ЯЛВ: Может, здесь главное получить удовольствие от риска? Сексуальное возбуждение связано с выделением адреналина и кортизола – мы знаем это из главы про химию любви. Может, сознание, что их могут застукать, является здесь определяющим моментом?

ЗИ: Туалет – место, связанное со спонтанностью, действием под влиянием момента.

ЯЛВ: Сидят в ресторане, и вдруг их охватывает желание, а единственное место, где они могут реализовать это свое желание, – туалет.

ЗИ: Действительно. А тебе случалось заниматься этим в ресторане или в туалете?

ЯЛВ: Пусть это будет моим маленьким секретом.

ЗИ: Я в том смысле, что химический механизм и там и там один, причем очень простой...

ЯЛВ: Да. Идешь в ресторан, как правило, в хорошем настроении, выпиваешь, заливаешь дофамином прилежащее ядро, насыщаешь желудок, но будишь половую ненасытность. Единственное место, которое подойдет для утоления вожделения, – туалет. Можно поспорить/предположить, что если бы мы собрали 100 женщин, то 17 из этой сотни (я говорю о тех, кто признался в этом в твоих анкетах) реализовали бы сексуальный опыт в туалете.

ЗИ: Это больше, чем на рабочем месте, поскольку в Польше 11 из 100 человек занимались сексом на офисном столе.

ЯЛВ: Какой секс на работе имеется в виду – соединенный с любовной интригой или просто секс ради секса?

ЗИ: Во многих учреждениях нельзя вступать в интимные отношения. Если таковые возникают, фигуранты должны объявить это руководству, в особенности если такие отношения возникают между людьми, один из которых находится в подчинении у другого.

ЯЛВ: Да, я знаю. Особенно в Америке... Полюбил – заяви. А когда заявишь, тебе скажут: «Кто-то из вас должен уволиться».

ЗИ: Поэтому люди часто не заявляют. Я знаю такие случаи, что женщина рождает ребенка, она находится в связи с мужчиной, но связь не была легально оформлена, и никто на фирме не знает, что ребенок от этого мужчины. Такой секс как будто бы без обязательств...

ЯЛВ: Без обязательств, но он вдруг заходит в комнату, где стоит ксерокс, и видит... что она с его коллегой, так?

ЗИ: Еще есть данные, что 8,8 % респондентов занимались любовью в клубе или на дискотеке.

ЯЛВ: Это я как раз понимаю. Клуб, дискотека, танец способствуют сексуальной активности. Демонстрация тела во время танца, алкоголь, ритм, музыка, приглушенный свет... Я очень удивлен, что так мало, что всего 8,8 %.

ЗИ: Примерно столько же занимаются этим в поезде, в автобусе, трамвае и в метро – 6,1 %! Помню, когда эти данные были

опубликованы, многие говорили о варшавском метро, не так ли? А еще мы занимаемся любовью в кино и в театре – 3,8 %.

ЯЛВ: О, эти театры и кинотеатры! Мы идем не на фильм, а в кино. Но ведь только 4 из 100 занимаются сексом в кино и в театре, и это при том, что там, в общем, темно?

ЗИ: В кино дело доходит до ласк, прикосновений, поцелуев, реже до секса, что называется, по полной программе. Чуть больше людей занимаются любовью в школе и институте – целых 5 %.

ЯЛВ: Ну ладно, в институте я еще могу представить (как бывший институтский преподаватель), но чтобы в средней школе?!

ЗИ: Всё больше молодежи занимается сексом в школе. Изменились нравы. Сейчас у всех есть мобильные телефоны, которые дают возможность договориться во время урока. Допустим, кто-то во время урока выходит из класса, как говорится, по нужде. Имеет право...

ЯЛВ: А в это время кто-то другой из параллельного класса тоже выходит, потому что получил эсэмэску с приглашением на импровизированное свидание.

ЗИ: Встреча может произойти в самых разных местах: в туалете, где-нибудь под лестницей, в раздевалке... Родители часто теряют контроль над подростками, не могут сохранить в неприкосновенности их невинность. Еще осталось у нас 3 %, занимающихся сексом в лифте.

ЯЛВ: В моей книге «Бикини» есть сцена, в которой герои занимаются сексом в лифте, причем не только оральным сексом, а самым что ни на есть традиционным, оставляя отпечатки ступней на зеркале в лифте, на которое пришлось опереться. 3 % – это 3 человека из 100. По-моему, это много, потому что слишком уж смело: в любую минуту лифт может остановиться на этаже, кто-нибудь войдет.

ЗИ: Они остановили лифт на каком-то из этажей или проделывали всё во время движения лифта? А тогда сколько было этажей?

ЯЛВ: Они ездили ночью. Вероятность того, что кто-то придет и вызовет лифт, была минимальной.

ЗИ: В гостиничных лифтах стоят камеры наблюдения. Можно собрать потрясающий компромат. Не говоря уже о ставшей популярной в последнее время в Польше прослушке.

ЯЛВ: Если речь о возможностях гостиницы, то за последнее время я сделал интересные наблюдения. Я часто бываю в России и езжу по этой стране, останавливаюсь в российских гостиницах. И вот как-то раз, щелкая пультом от телевизора, я, к моему удивлению, ни с того ни с сего попал на бесплатный порнографический канал. Меня это возмутило, потому что я мог оказаться, например, со своей одиннадцатилетней дочкой и оставил бы ее в номере, а она, играя телепультом в 14:00, а не в 24:00, наткнулась бы на абсолютно физиологический показ секса с чернокожим мужчиной. У русских с этим не было никаких проблем. В каждом отеле в мини-баре в России есть презервативы.

ЗИ: В некоторых отелях в Польше тоже так. Но это как раз я считаю добрым знаком. Кроме арахиса или соленой соломки, должна быть коробочка с презервативами. Почти что в каждом польском отеле тоже есть порнографические фильмы.

ЯЛВ: Которые можно посмотреть, но по заказу или в ночное время. В России же – без ограничений. В российских порнографических фильмах встречается много патриархального секса, такого, где женщина показана как инструмент, объект. Интересно было бы узнать, довольны ли российские женщины сексом, несмотря на то, что к ним относятся как к инструменту. Существуют такие исследования?

ЗИ: Исследования сексуальности в России проводил профессор Игорь Кон. В 1984 году его глава об историко-этнографических аспектах сексологии появилась в сексологической трилогии под редакцией профессора Казимежа Имелинского (*Kazimierz Imieliński*), в томе «Культурная сексология».

ЯЛВ: Мне кажется, что в сегодняшней России господствует культ молодости, даже еще больший, чем в других странах, даже в Польше. Культ молодости и выставление женщин из спальни практически накануне ее сорокалетия – никого не удивляющее типичное явление. Как-то я вел одну телепрограмму с Ирадой Вовненко, с которой мы вместе написали книгу «Любовь и другие диссонансы». Мы приглашали самых разных людей – от солистки балета до священника, чтобы поговорить на тему «Сорокалетняя женщина – уже конец или только начало?»: Вывод был такой, что никто не ожидает от сорокалетней ни секса, ни сексуальности в какой бы то

ни было форме. На улицах глаз выхватывает в основном молодых женщин, а женщины в возрасте 55 одеваются так, чтобы оставаться незаметными. Как будто само общество говорит ей: твое время прошло, ты больше не самый главный яичник, уступи место молодым. В Польше нет такого давления.

ЗИ: Существуют ли рубрики о сексе в российских цветных журналах для женщин?

ЯЛВ: Конечно, да. Я давал интервью для российского издания Cosmopolitan. Это журнал, в котором ведутся разговоры на тему, как достичь оргазма, молодым дают советы, как удержать рядом с собой мужчину. Рубрики о сексе печатают рекомендации типа, что женщина должна сделать, чтобы мужчина был доволен. У нас всё больше советов, как получить от мужчины самую большую радость, а там наоборот.

ЗИ: Феминистки, читая такие статьи, взбесились бы. Но такой подход имеет социальное и историческое обоснование.

ЯЛВ: В России с момента окончания Второй мировой войны сложилась такая пропорция: 80 мужчин на 106 женщин. Хуже дело обстоит только в некоторых регионах Китая. В связи с этим девушки должны очень постараться, чтобы найти себе мужчину. Место женщин – постоянно находиться в тени большого патриархального дуба. Чем провинциальнее Россия, тем раскидистее ветви этого дуба. А теперь у меня такой вопрос: можно ли сказать, что польские женщины из провинции любят по-другому, чем городские женщины? Можно ли сказать, что в деревне живут польские женщины-традиционалистки, а во Вроцлаве, Познани или в Кракове – эмансипатки?

ЗИ: Женщины в Польше не слишком требовательны, если речь о сексе, так следует еще из одной анкеты. Провинция более консервативна, женщины там менее требовательны в смысле удовлетворения сексуальных потребностей. Зато внебрачные сексуальные отношения или настоящие измены на том же самом уровне, что и в городе. Впрочем, и в других отношениях различия между городом и деревней стираются. Польские социологи четко указывают на снижение уровня социального контроля также и в деревне. Достаточно съездить на сельскую дискотеку под Гарволином,

чтобы убедиться, насколько изменились сексуальные нравы сельской молодежи, особенно девушек...

ЯЛВ: По всей Польше женщины так же активны?

ЗИ: Похоже, что да. Правда, восточная часть страны более консервативна. В этих регионах религия продолжает оказывать сильное влияние на жизнь. Западная Польша более открыта к разным сексуальным техникам, и поведение здесь менее сковано.

ЯЛВ: Если я захочу орального или анального секса, то больше вероятность найти соответствующую партнершу на западе страны, в Щецине, чем на востоке, в Жешове.

ЗИ: Зато более верную партнершу ты найдешь ближе к восточной границе. Причем заметь: не менее активную, а более верную.

ЯЛВ: То есть на восточных территориях люди практикуют более традиционный секс? Меньше секса орального, анального, меньше сексуальных партнеров, и они более верные?

ЗИ: Именно так. Но в больших городах, независимо – восток это или запад страны, ситуация складывается несколько иначе. Там много пришлых людей, туристов, интенсивнее миграция. Я сразу хочу сказать, что Варшаву следует выделить из воеводства, поскольку данные по городу Варшаве несколько отличаются от данных по воеводству. Варшава более либеральна, если речь идет о взглядах и разнообразии сожителства. В общем, не так скучно, как во всем Мазовецком воеводстве.

ЯЛВ: А Краков тоже занимается любовью иначе, чем традиционная Малопольша?

ЗИ: О Кракове этого не скажешь. В свое время я проанализировал ситуацию с сексом в больших городах: какой из польских городов больше остальных подходит под определение большого города? Краков, Познань, а может, Вроцлав?

ЯЛВ: А Лодзь?

ЗИ: О, уже горячо! Лодзь очень даже подходит. Сексуальность больших городов можно выделить, она имеет определенные черты, и эти черты различны, индивидуальны. Краков в этом отношении интересен, потому что Малопольское воеводство в плане секса консервативно. О Кракове можно сказать, что он как бы раскололся.

ЯЛВ: В каком смысле?

ЗИ: Вообще, в жизни Кракова царит традиционный консерватизм, но одновременно на эротической карте Польши это город, в котором, с точки зрения туриста, происходит много интересного в сфере секса.

ЯЛВ: Может, потому англичане приезжают в Краков, что их ждет встреча не только с Вавелем, но и с другими, если можно так сказать, достопримечательностями?

ЗИ: Да, Краков интересен людям разной ориентации.

Глава IX. ПОЧЕМУ ЛУЧШЕ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ, ЧЕМ БОГАТЫМ У здоровых секс лучше?

ЯЛВ: А теперь мы постараемся доказать, что лучше быть здоровым, чем молодым и богатым. Здоровье важнее всего, тем более важнее любых продуктов, придающих жизни колорит, делающих ее, может быть, не столь пресной, но чрезвычайно ее усложняющих. Существует масса причин нарушения эрекции, и одна из главных – алкоголь. Результаты исследования с помощью плетизмографа, проведенные Мастерсом и Джонсон, показывают, что первый эпизод отсутствия эрекции у большинства мужчин в возрасте 40–50 лет является результатом поступления в организм чрезмерного количества этанола.

ЗИ: Алкоголь, конечно, афродизиак, но только если принимать его в очень умеренных количествах.

ЯЛВ: Однако мы должны обратить внимание на все принимаемые внутрь вещества. Особенно на психоактивные. Даже обычная сигарета, в нашем случае «до», может существенно повлиять на нашу, скажем так, работоспособность. В последнее время были проведены интересные исследования по измерению твердости пениса в разных ситуациях. Перед половым актом мужчины курили сигареты, после чего делались измерения твердости пениса в состоянии максимальной эрекции. Другой, тоже довольно многочисленной, группе мужчин, находящихся в таком же (молодом) возрасте, также перед сексом не давали курить; у них тоже измеряли твердость пениса. Результаты потрясли. Группа некурящих продемонстрировала медиану коэффициента твердости на 14,5 % выше, чем группа курильщиков! И к такому эффекту привел отказ от всего лишь одной сигареты! Напомню, что исследование твердости производится на плетизмографе и состоит в том, что к пенису прикрепляются грузики и проверяется, при грузике какого веса эрегированный член согнется.

ЗИ: Заметим, что речь идет не только о принимаемых внутрь стимуляторах и т. п., но и вообще об образе жизни и питании.

ЯЛВ: Можно сказать, что сексу мешают, в частности, поедание свиных рулек, потому что холестерин забивает кровеносные сосуды, становится причиной инфарктов и приводит к импотенции, нарушая гидравлику члена. Не буду особо оригинальным, если скажу, что здоровое питание – это основа здоровой жизни. Тогда мы чувствуем себя лучше и лучше подготовлены к сексуальной жизни.

ЗИ: Для полной ясности: мы не отговариваем от бокала вина, от похода на дискотеку. Мы лишь напоминаем, что умеренность – золотая середина для здоровья. Расспрашивая пациента, мы всегда задаем вопросы о курении и потреблении алкоголя. А когда увидим пациента с прекрасно развитой мускулатурой, спрашиваем его об источниках такой красоты: только ли одна качалка, то ли он еще «немножечко помогал себе» стероидами. Мужчины несут ответственность за правильный прием стероидов, потому что нарушения в этой области отражаются на качестве эрекции и на плодovitости.

ЯЛВ: Установлено, что у пьющих женщин гораздо менее интенсивное сокращение мышц влагалища, то есть они как бы пропили свои оргазмы. У злоупотребляющих алкоголем проблемы с сексом. Это можно объяснить на уровне химии. Просто алкоголь, который поначалу создает хорошее настроение, способствуя производству дофамина и выделению эндорфинов в мозгу, приводит к тому, что восприятие сексуальных стимулов ослабевает. В свою очередь, никотин приводит к сужению кровеносных сосудов. Если мы рассчитываем на второй половой акт в течение одной ночи, то лучше после первого закурить не сигарету, а сигару. И женщинам это советую, и мужчинам, поскольку вид женщины, курящей толстую сигару, у большинства мужчин пробуждает фантазии.

ЗИ: Скажи, а почему секс после принятия наркотиков некоторым кажется более возбуждающим? Наверняка это связано с тем, что человек не знает, что вышел за границы, связанные с зависимостью.

ЯЛВ: Каждое улучшение настроения приводит к «росту аппетита», мы стремимся к повторению того, что приносит нам удовольствие. Речь не только о сексе, но здесь главным образом о нем. Собственно говоря, это не столько зависимость от наркотиков, сколько зависимость сексуальных реакций от наличия в крови или в мозгу,

допустим, каннабиноидов. Дым каннабиса действует на те же самые рецепторы, что и эндогенно производимые во время сексуального возбуждения опиаты, появляющиеся в мозгу, о чем мы говорили в главе о химии любви. Кроме того, наркотики освобождают людей от скованности. Под влиянием каннабиноидов люди готовы к более нестандартному сексуальному поведению. Согласно статистике Института Кинси, до группового секса дело доходило чаще всего после коллективного курения.

ЗИ: Происходит также продление акта во времени и усиление интенсивности ощущений.

ЯЛВ: Это вызвано повышением чувствительности рецепторов влагалища, которое становится чувствительным на протяжении 6 сантиметров от входа в отличие от обычных 3 сантиметров, а кроме того, стимулы ощущаются гораздо интенсивнее. У мужчин тоже наблюдается повышение чувствительности головки члена, в связи с чем они переживают секс гораздо интенсивней.

ЗИ: Понятно.

ЯЛВ: Боже упаси, никому ничего не собираюсь советовать, более того – даже выступаю против, но в качестве информации могу сообщить, что наркотик может быть для кого-то эффективным средством отсрочивания эякуляции. Повторюсь: этот способ не имеет никакого отношения к медицине и не является врачебной рекомендацией. Каждый, кто употреблял этот наркотик, знает, что если его вдохнуть в нос, то он может повредить слизистую оболочку. Он действует как анестетик, а это значит, что количество стимулов, поступающих на слизистую оболочку, должно быть гораздо более значительным, чтобы получить хоть какие-то ощущения; и это относится в равной мере как к слизистой носа, так и к рецепторам, находящимся на нервных окончаниях пениса. Типично для употребляющих порошок постоянное потягивание носом, потому что они не чувствуют, течет у них что-то из носа или нет. Наркотик сдвигает на более поздний срок эякуляцию из-за своих анестетических свойств. Но в то же время это очень дорогостоящий и вредящий здоровью способ профилактики преждевременной эякуляции.

ЗИ: Главное, что нелегальный. Для тех, кто обращается к этому порошку только потому, что у них проблемы с преждевременной эякуляцией, лучше воспользоваться новым лекарством – прилиджи.

ЯЛВ: Святая истина, профессор. Кроме того, прилиджи действует на мозговом уровне. Наркотик действует анестезиологически путем закупорки и делания бесчувственными несколько миллионов рецепторов удовольствия на мужском члене, поэтому члену нужно больше – простите за механическое сравнение – тереться о стенки вагины, но только так мужчины получают оргазм. Этот наркотик придает силы, то есть поднимается давление, исчезает усталость. У человека появляются силы заниматься сексом всю ночь. Большинство употребляет наркотик, чтобы больше работать, такая у них цель. Таким способом они гонят сон прочь.

ЗИ: Интересно.

ЯЛВ: Прилив энергии позволяет уставшему мужчине вдруг почувствовать себя молодым богом. Многие мужчины вводят порошок через анус: там квадратные километры слизистой оболочки. Женщины вводят его через влагалище, но бывает, что и через анус тоже. Наркотик можно ввести в организм везде, где есть слизистая оболочка. Потом мы чувствуем силу, мощь, усталость как рукой снимает, и мы полнее наслаждаемся сексом. Если у проститутки много работы со многими клиентами в течение дня, то она вводит наркотик во влагалище, чтобы снизить болезненные ощущения, в гей-клубах предлагают смесь для вдыхания, которая делает половые отношения более динамичными.

ЗИ: Мы никого не призываем употреблять наркотики ни через пенис, ни через нос. Секс прекрасно идет у людей отдохнувших, естественным образом восстановивших свой организм. А с наркотиками такая история: никогда не знаешь, когда появится зависимость.

ЯЛВ: Кое-кто говорит, что каннабис в малых количествах, аналогично небольшим количествам алкоголя, является всего лишь стимулятором. В Институте Кинси были сделаны исследования на тему качества сексуальной жизни, и там пришли к выводу, что оно повышается после вдыхания каннабиноидов.

ЗИ: Но таким способом очень легко можно дойти до состояния, в котором секс станет невозможным без наркотиков. А со временем, после длительного приема, можно и навлечь на свою голову проблемы с эрекцией.

ЯЛВ: Ты видел фильм «Волк с Уолл-стрит»? Это как раз пример того, о чем ты говоришь. Там много сцен, в которых мужчина сначала впихивал себе в нос скрученную в трубочку банкноту, втягивал порошок и только потом переходил к сексу. То есть сначала наркотизация, а потом приходит возбуждение от порошка и секс, причем довольно brutalный и механистичный; последовательность ясна, и она патологична, потому что такие мужчины, похоже, способны на секс только и исключительно под влиянием наркотиков. Впрочем, старый и хорошо известный многие века, любимый Фрейдом порошок – не единственное вещество, которое действует таким образом. Значительно более сильным в смысле обеспечения исключительных сексуальных возможностей оказывается МДМА (3,4-метилендиоксиметамфетамин). В свое время я читал рассказ мужчины, описывавшего сексуальный акт без применения МДМА как «запихивание дряблого пениса в монетную щель телефона-автомата, стоящего где-то в Сибири на сорокаградусном морозе». Без МДМА он не мог прочувствовать возбуждения. Он стал не только гидравлическим (отсутствие эрекции), но – и это было значительно серьезнее – эмоциональным импотентом.

ЗИ: Изменения в нравах, к сожалению, касаются и области экспериментов с наркотиками. На вечеринках, в дискотеках, на встречах дома молодежь возбуждает себя наркотиками, чтобы за один вечер успеть «перепихнуться» со многими партнерами или партнершами.

ЯЛВ: Могу поделиться своими воспоминаниями тридцатилетней давности, когда я был на стипендии в США в Нью-Йорке в 1984 году. Тогда меня приглашали на самые разные вечеринки. В то время, да и сейчас, Нью-Йорк был весьма эмансипированным, и я не помню ни одной вечеринки, ни одной дружеской встречи, просто вечером или в уик-энд, где люди в туалетах не доставали бы дозы, где не было бы вдыхания разных химических веществ, где обошлось бы без таблеток МДМА. Это делали все, и действительно, надо было обладать огромной решимостью, чтобы уметь отказать угощающим тебя доброжелателям. А те объясняли, что это ничего, что это так, чтобы расслабиться.

ЗИ: Некоторые из моих пациентов, прожившие какое-то время за границей, рассказывают о подобных ситуациях. Прежде в Польше

у них не было опыта с наркотиками, но, оказавшись на вечеринке за границей, они не хотели выглядеть неотесанной деревенщиной, отсталыми провинциалами и не смогли отказаться. Иногда делали это из естественного любопытства, но большинство, сознавая, что есть возможность впасть в зависимость, тем не менее не отважились отказаться, чтобы не выглядеть белыми воронами.

ЯЛВ: Да, я понимаю, но это фатальная ошибка. Однажды мне случилось принять наркотик вопреки своей воли, по незнанию. Я был на приеме, где подавали вино и пирожные брауни, которые выглядят точь-в-точь как наши пряники. Меня удивило, что эти самые брауни подают как единственную закуску, тем более что на мой вкус они оказались слишком сухими и не особо вкусными. Выяснилось, что эти пирожные во время приготовления пропитали маслом, содержащим тетрагидроканнабинол (ТНС). Каннабиноиды из брауни поступают в кровь во время пищеварения. Вариант, когда вещество вводится через желудок, а не через легкие. Ждать эффекта придется дольше, но действует точно так же. Многие знатоки утверждают, что секс после съеденных брауни интереснее, доставляет больше положительных эмоций, наверное, потому, что под действием ТНС мы раскрепощаемся. После этих печенюшек у меня, к сожалению, не было секса, но зато я как будто смешинку проглотил – одно из типичных проявлений потребления каннабиса. Но тогда я не понимал, почему меня разбирает смех.

ЗИ: Одноразовое потребление не вводит в зависимость, даже крысы после инъекции огромных доз различных наркотиков не становятся зависимыми, так что такого риска нет. Хуже дело обстоит, если происходит сращивание определенного поведения с наличием наркотиков.

ЯЛВ: Сегодня на дискотеках, в клубах имеют место очень опасные ситуации, когда в выпивку подбрасывают таблетки насилия или дурманящие вещества высокой концентрации. Без алкоголя эти вещества не действуют. Будучи потребленными, они приводят к потере контроля над сознанием. Это очень сильные дурманящие средства, но не относящиеся к группе опиатов.

ЗИ: Стоит предостеречь молодых людей, предупредить о необходимости проверять состояние своего напитка, как бы смешно это ни звучало, даже находясь в кругу своих знакомых, друзей.

ЯЛВ: Мы на дискотеке оставляем свой бокал на стойке бара, а сами идем танцевать; чаще всего после возвращения мы пьем свой напиток и через некоторое время у нас как бы обрывается фильм. Таков самый частый сценарий. Мы даже не подозреваем, что в наш напиток могли подсыпать какое-то вещество. Я не слышал о таких случаях, чтобы кто-то хотел, чтобы у него произошла отключка, потому что секс после «оборванного фильма» не является желательным сексом, от которого можно получить удовольствие. Немецкая фирма выпустила средство, окрашивающее напиток в определенный цвет, если в этом напитке находится что-то, что в обиходе называют таблетками насилия. Жаль, что на практике этот краситель трудно применить. Ты представляешь себе такую ситуацию: после каждого возвращения с танцев к барной стойке ты бросаешь в свой стакан таблетку-индикатор, чтобы проверить, не подсыпали ли тебе чего, пока тебя не было? Во-первых, эти таблетки-индикаторы пока слишком дороги. Во-вторых, люди, находящиеся в легком подпитии, не склонны проявлять бдительность, совсем напротив, они хотят расслабиться и, что называется, оторваться. Рефлекторно хватаются за стакан... Всё, что происходит после таблетки насилия, должно подпадать под статьи УК о насилии!

ЗИ: Но всё происходит вопреки воле одурманенного человека.

ЯЛВ: Ты знаешь, уже были такие предложения юристов, которые умеют довести каждую ситуацию до абсурда, что, дескать, этот человек не выступил против/не противился.

ЗИ: Потрясающе. Тем более что таблетку насилия бросает чаще всего кто-то из близких знакомых или приятелей.

ЯЛВ: Таблетка действует не сразу. Насилие происходит не на дискотеке, а позже, спустя некоторое время, когда принявший ее возвращается домой и внезапно отключается. В настоящее время немецкий производитель разрабатывает более удобную форму проверки напитков на предмет содержания посторонних примесей, чтобы этот индикатор выглядел наподобие лакмусовой бумажки. Но пока что у нас нет надежных способов проверки напитка, и надо, перед тем как пойти на танец, просто его выпить. До дна.

ЗИ: В польских аптеках тоже можно купить тесты на наличие таблетки насилия в напитках: капля напитка наносится на обозначенное на коробке поле, и если в напитке что-то

присутствует, то поле сменит цвет. Но вся проблема в том, что в клубках, как правило, темно, а напитки сами по себе бывают разноцветными и разными по составу, так что не на все напитки этот тест действует. Кроме того, как ты уже говорил, никто на вечеринке не станет ждать, пока реакция пройдет и тест покажет результат. А еще проблема в том, что те вещества, о которых мы говорим, не имеют ни вкуса, ни запаха, ни цвета. Когда они в нашем питье, то мы не в состоянии с помощью наших органов чувств обнаружить их наличие, да и из нашего организма они быстро улетучиваются. Если у нас складывается такая ситуация, что «обрывается фильм», и мы подозреваем, что это могло произойти из-за таблетки насилия, то лучше всего сделать анализ крови в течение 24 часов. После этого срока мы вряд ли можем рассчитывать на получение хоть каких-нибудь данных. В консультации мы сталкиваемся с разными случаями, поэтому и говорим о круге знакомых. Девушка или парень часто могут подбросить такую таблетку из желания отомстить, из ревности или за то, что их любовь была отвергнута, а также просто из желания снять на мобильник не самый приглядный образ своего бывшего партнера. Например, девушка хочет отомстить за отвергнутую любовь и сделать что-то назло сопернице, она бросает ей в бокал таблетку, чтобы дискредитировать девушку в глазах своего бывшего и снимает ролик с ее странным поведением, когда та теряет контроль над собой. Или бросает таблетку в стакан парню, а потом снимает, как она с ним милоется, то есть она использует парня в сексуальном плане. Он не в состоянии совершить с ней половой акт, а она раздевает его и себя и снимает, а потом либо посылает сопернице, либо шантажирует парня. Подбрасывают таблетки насилия и в других ситуациях; мне известны такие случаи. В купе поезда, когда кто-то выходит на минутку, оставив недопитую бутылку с соком, водой, с чем угодно. С ними так поступают не столько, чтобы изнасиловать, сколько, чтобы обокрасть, или и то и другое.

ЯЛВ: Говоря об осторожности в области секса, невозможно не упомянуть один поистине драматически важный момент, а именно – нависшую над человечеством угрозу СПИДа. Среди болезней, передающихся половым путем, заражение ВИЧ остается самым опасным. Это до сих пор неизлечимая болезнь, 99,9 % зараженных этим вирусом умирают, если не получают набора ретровирусных

медикаментов, которые доступны только в очень богатых обществах. СПИД стал чумой XX века, как в XVI, XVII или в XVIII веках ею были сифилис и гонорея. Те болезни считались карой за грехи, точно такой же этикеткой снабдили и эпидемию СПИДа в середине восьмидесятых годов, поскольку особенно высокая заболеваемость была отмечена среди тех, кто вел беспорядочную половую жизнь или принимал наркотики. ВИЧ проникает в организм с кровью, не всегда через половой контакт, он может попасть в организм через иглу шприца или после переливания крови.

ЗИ: Внутривенное введение наркотиков в Польше уже не на первом месте среди причин заражения. А в России таких зараженных полтора миллиона, на Украине – 800 тысяч. И это всё заражения не через половые контакты, а через внутривенный прием наркотиков.

ЯЛВ: В Германии программы бесплатного распространения игл и шприцев среди наркоманов дали ожидаемый результат. Заражение вирусом иммунодефицита человека было замечено, когда болезнь попала в круги наркоманов и гомосексуалистов и стала распространяться. Первоначальный подход к этой болезни был весьма дискриминационным, кроме того, в США большую долю зараженных ВИЧ составляли выходцы из Центральной Америки или чернокожие граждане США, афроамериканцы. Никто не задумывался, что всё это из-за тех экономических условий, в которых оказались эти люди. Лишь научные исследования разных сообществ дали объяснение. В сообществах некоторых стран, где обладание многими партнершами и допустимо, и активно практикуется, наблюдается эпидемиологическое распространение вируса. Есть в Африке страна Свазиленд, где 86 % населения являются носителями ВИЧ, но там промискуитет – образ жизни, норма. Почти 9 из 10 человек в Свазиленде ВИЧ-позитивные. Меня такая информация просто лишает дара речи!

ЗИ: Здесь следует сказать, что благодаря Фонду Билла Гейтса удалось много сделать, чтобы сдержать эпидемию в Африке. Возникли программы противодействия распространению вируса.

ЯЛВ: Ты ведь занимаешься проблемами ВИЧ в Польше, принимаешь участие во многих конференциях по этой теме, работаешь в правительственных программах по защите от ВИЧ. Дает это какие-нибудь положительные результаты?

ЗИ: С прискорбием должен сказать, что в Польше растет количество новых случаев заболевания и падает уровень знания на тему ВИЧ, СПИДа. Мы осуществляем столько превентивных действий, а впечатление такое, что мы сражаемся с ветряными мельницами. Что-то мы проглядели здесь. Тема эта недостаточно поднимается в школе. Собственно говоря, не проводятся крупные кампании на тему безопасного секса. Существует школьный предмет «Подготовка к семейной жизни», в программу которого вписаны сведения о болезни, и знание, что лучший способ предохраниться от заражения – это воздержание и взаимная верность, но годится и презерватив для снижения риска заражения.

ЯЛВ: Однако наличие такого знания, видимо, не сдерживает молодых людей, занимающихся сексом. Когда они вступают в контакты со многими сексуальными партнерами, у них не загорается красная лампочка: «Смотри, можешь заразиться!»

ЗИ: И всё-таки еще раз скажу: знания на тему СПИДа у нас недостаточно. Из общепольской статистики следует, что почти 49 % поляков считают, что можно заразиться ВИЧ, пользуясь общественными туалетами, одновременно 40 % считают, что не заразятся, если будут избегать укусов комаров и прочих кровососущих насекомых. Короче, уровень понимания темы резко падает.

ЯЛВ: У меня такое впечатление, что молодежи сообщается определенное знание, но эти молодые люди как бы не соотносят это знание с собой, не примеряют его к своему поведению. Некоторые знают: можно заразиться половым путем, то есть сперма, выделения из влагалища, кровь. Во время сексуальной инициации пользуются презервативами, но со временем, когда освоятся с сексуальными контактами, их бдительность притупляется.

ЗИ: Необходимость пользоваться презервативом относится не только к молодым людям, но и к более зрелому поколению, к тем взрослым, половая жизнь которых не ограничивается постоянным партнерским союзом. На данный момент в Польше насчитывается 16 тысяч человек, зараженных ВИЧ. Но я считаю, что существует большое количество неучтенных статистикой носителей ВИЧ, которые, может, даже не знают, что являются таковыми. И еще один момент: существует стереотип зараженного как грязного неопрятного

бомжа. Прямо скажем, ложный стереотип. Много новых случаев заражения выявляется у женщин, когда им за пятьдесят лет. И только тогда обнаруживается СПИД со всем набором симптомов. Женщина болеет, слабеет, только во время обследований выясняется, какова настоящая причина ее недомогания. Могу привести пример женщины-вдовы, которая больше десяти лет не вступала в половую связь ни с кем, а в годы супружества не изменяла мужу, который умер от осложнения после воспаления легких.

ЯЛВ: Он ее и заразил. Умер от СПИДА, а врачи вовремя этого не обнаружили.

ЗИ: Сейчас появилась рекомендация Национального центра по вопросам СПИДа, которая устанавливает, врачи каких специальностей должны посылать на анализ на предмет наличия ВИЧ. В Польше такие анализы делают слишком редко. Женщина на более поздних этапах жизни больше подвержена риску заразиться ВИЧ, чем двадцати-тридцатилетняя женщина, поскольку у пожилых пропадает естественная лубрикация влагалища, которое становится более сухим и поэтому менее защищенным от натертостей и ссадин. Женщина в этом возрасте больше не боится нежелательной беременности, и половой акт со случайным партнером часто проходит без презерватива, то есть если имеются потертости и дело доходит до контакта с кровью, то вероятность заразиться возрастает.

ЯЛВ: То есть все половые акты в домах отдыха, санаториях, на курортах должны проходить с использованием презерватива?

ЗИ: Обязательно, потому что большинство мужчин, сообщавших о половых контактах на курортах, не использовали презерватив. Как я уже говорил, когда речь шла о польских фобиях, женщины больше всего боятся незапланированной беременности. Дамы, пребывающие на санаторном лечении, часто находятся уже в менопаузальном периоде своей жизни. Беременность им не грозит, но они не понимают, насколько велика опасность заражения инфекциями, передаваемыми половым путем, в том числе и ВИЧ. Я изучал секс в санаториях, не будем преувеличивать, его там не так уж и много. В гораздо большей степени это относится к тем, кто выезжает за границу и там вступает в половые контакты. В этом случае риск гораздо выше.

ЯЛВ: Вот именно. Взять хотя бы секс-туризм в Египет, Тунис, Таиланд и в другие жаркие страны. Молодые загорелые мужчины

ходят по пляжу, предлагая себя, и получают за сексуальные услуги деньги. Никто потом не проверяет, сколько людей возвращаются из поездки больными.

ЗИ: Однако основой половых отношений и вообще совместной жизни является ответственность за себя и за партнера. В том числе и забота о здоровье. Так что, если ты хочешь с кем-то жить, иметь сексуальные отношения, если ты любишь этого человека, то просто во имя любви сдай тест на ВИЧ и только потом начинай с ним совместную жизнь. Мы говорили, что в отношении алкоголя или наркотиков можно занять жесткую позицию, и это не будет восприниматься как покушение на честь, достоинство, это всего лишь забота о здоровье. Аналогично следует поступать и в случае сексуальных отношений. Если кто-то хочет иметь с тобой секс, но отказывается от презерватива, ты тоже можешь не согласиться с таким вариантом. Надо распространять принципы более безопасного секса, даже несмотря на то, что в Польше лечение зараженных и больных СПИДом бесплатное и на хорошем уровне. Так же, кстати, как и в Германии.

ЯЛВ: Можно допустить, что продолжительность жизни тех, кто регулярно проходит антиретровирусное лечение, аналогична продолжительности жизни здоровых людей, не занимающихся спортом, курящих, пьющих. В Польше исследования по этой теме проводил ксёндз-доктор Аркадиуш Новак (*Arkadiusz Nowak*). Его исследования показали, что многие в нашей стране живут с ВИЧ, СПИДом по двадцать лет и более.

ЗИ: Мы долго ждали, что у нас будет прививка против ВИЧ или лекарство от СПИДа. Но его так и не изобрели. В настоящее время применяется лекарственная терапия, благодаря которой пациенты могут в меру нормально учиться, работать. Качество их жизни явно повысилось.

ЯЛВ: Что ты имеешь в виду, когда говоришь, что лекарство так и не изобрели?

ЗИ: В том смысле, что нет какого-то единственного медикаментозного средства, с помощью которого можно было бы вылечить от СПИДа. Вирус так быстро мутирует, что изобретение прививки представляется весьма сложным. И что интересно, я заметил, что благодаря возможности лечения в некоторых группах

отмечается теперь бóльшая склонность к рискованному поведению. Люди думают примерно так: «Всё равно не умру, всё равно меня будут лечить». Лечение дает шанс выжить, а потом в меру сносно жить. А потому и страх заболеть не столь велик, как в конце прошлого века.

ЯЛВ: Да, страху явно поубавилось. Часто это результат чрезмерно оптимистических обещаний, распространяемых через СМИ, абсолютно не связанных с медициной. Взять хотя бы пример препарата *трувада*, который бульварная пресса США окрестила «прививкой против СПИДа». В случае ВИЧ-положительных этот препарат – а применяется он с 2005 года – дает очень хорошие терапевтические результаты, эффективно сокращая количество копий вируса иммунодефицита человека в крови. В середине 2012 года американское управление по регистрации лекарств (FDA) допустило труваду в качестве «профилактического лекарства» для ВИЧ-негативных. В американских СМИ стали говорить, что прием трувады (ее отпускают по рецепту) каждый день в течение недели гарантирует от заражения СПИДом на 99 %. При этом СМИ ссылаются на исследования американского Национального института здравоохранения (НИИ), проведенные под руководством профессора Роберта Гранта. В настоящее время в США идет жаркая дискуссия, в которой труваду сравнивают с «химическим презервативом». Особенно опасна эта дискуссия с подтекстом «наконец-то без презерватива» в среде американских гомосексуалистов. В Германии трувада не допущена в качестве средства профилактики СПИДа. Врач там не может выписать это лекарство тому, у кого не обнаружен вирус иммунодефицита.

ЯЛВ: Польское гинекологическое общество рекомендует женщинам, собирающимся рожать, обязательно пройти тест на наличие ВИЧ, но 37 % гинекологов даже не предлагают женщине сделать это. Женщина может отказаться, но она должна понимать свои права.

ЗИ: У нас нет прививки против ВИЧ и лекарства от СПИДа – трувада не является им, и в Польше тоже ее нельзя прописать ВИЧ-негативным пациентам, но мы являемся свидетелями большого прогресса медицины, поэтому важно, чтобы женщины охотно шли на такие тесты, и даже будущая мать, если окажется, что она заражена ВИЧ, сможет благодаря соответствующим медицинским процедурам

родить здорового ребенка. Итак, опасно идеализировать сексуальных партнеров, надо просто их просить пройти тест. Сейчас в Польше растет количество новых заражений в группе мужчин-гомосексуалистов. Существует большая группа людей самой разной сексуальной ориентации, которые, познакомившись через Интернет, встречаются и заражаются после случайных контактов в реальной действительности, если пренебрегают основами безопасного секса с презервативом.

ЯЛВ: Вычеркивает ли ВИЧ людей из сексуальной жизни?

ЗИ: Нет, не вычеркивает. У нас есть примеры людей, вступающих в брак, в котором оба участника являются носителями ВИЧ. В свою очередь, если один из партнеров заражен, то на нем лежит обязанность сказать об этом другому партнеру. И тогда они сами выберут способ безопасных отношений друг с другом. Более того, сегодня прогресс медицины настолько внушителен, что если женщина находится в отношениях с мужчиной – носителем ВИЧ, то мы можем с помощью соответствующих процедур удалить у него вирус из семени и произвести ее оплодотворение здоровым семенем. Она может родить здорового ребенка.

ЯЛВ: Да, сегодня медицина может творить чудеса. А интересно, те, кто постоянно физически активен, занимается спортом, не спортом высоких достижений, а ради здоровья, они улучшают свои кондиции? Имеют ли занятия спортом связь с продолжительностью жизни и уровнем либидо? Ну например, регулярно бегающие, занимающиеся физическими упражнениями живут дольше?

ЗИ: Главное, что они живут здоровее. Это связано с изменениями кровяного давления. Лучше снабжаются кровью не только подбрюшье, но и сердце, легкие, весь организм. Во время бега, как и во время секса, мы дышим по-другому.

ЯЛВ: Выполнение отдельных спортивных элементов требует страховки; то же и о сексе. Секс и спорт роднит то, что они служат здоровью. Чем больше секса, тем лучше здоровье. Впрочем, и сам секс требует здоровья. Во всяком случае, лучше всего быть и здоровым, и богатым. Мы оба с профессором Издебским считаем, что человек будет здоровее, если у него будет нормальная половая жизнь.

Глава X. ХОЧЕТСЯ ЛИ ЗАКУРИТЬ ПОСЛЕ ОРГАЗМА В ИНТЕРНЕТЕ И НЕ МЕНЯЕТСЯ ЛИ ВКУС СИГАРЕТЫ? Киберсекс и прочие фантазии

ЯЛВ: Интересно, iSex, то есть интернет-секс, это всего лишь фантазия, несбыточная мечта, или его можно сравнить с теми ощущениями, которые мы получаем в реальной жизни? Я прекрасно знаю, что тебя очень заинтересовала группа людей, которые пользуются Интернетом настолько интенсивно, что переносят часть своей жизни в виртуальное пространство.

ЗИ: Эти активные пользователи Интернета или, как их еще называют, интернетчики, или интернавты, четко отличаются от всей популяции по многим параметрам, в частности, также и тем, что касается сексуального поведения. Они пользуются Сетью не только ради того, чтобы черпать из нее сведения или проверять информацию. Из-за того, что эти люди постоянно, что называется, «онлайн», они просто живут в интернет-пространстве. Но как они дошли до жизни такой, и с каких пор Интернет стал ассоциироваться с сексом?

ЯЛВ: Что ж, Интернет заслужил, чтобы написали его историю. Компьютерная сеть возникла в 1969 году под совсем другим названием для нужд армии, но тогда наверняка еще не думали о присутствии в нём секса. Секс пришел в Интернет с развитием технических возможностей, когда уже можно было посылать большие файлы, например графику эротического содержания. Сначала эти файлы добавляли к письмам в виде приложений. Должно было пройти еще некоторое время, пока в 1993 году появились первые интернет-сайты и был введен протокол http. А интернет-страницы можно было кликать, их можно было посмотреть, послушать и... возбудиться.

ЗИ: Ты сначала объясни, что такое протокол.

ЯЛВ: Самое важное, что предлагает http (протокол передачи гипертекста), – это возможность в сети адресовать индивидуальные файлы. До этого можно было адресовать только компьютеры. У каждого компьютера был свой индивидуальный IP-адрес, то есть закодированную однозначную последовательность цифр: два компьютера соединялись друг с другом. Сейчас можно послать любой файл – картинку, текст, звук – на любой подключенный к сети компьютер. Когда мы кликаем по какому-нибудь линку (линк – это скрытый признак, указатель, где находится файл и какого он типа), то переносимся как бы по адресу конкретного файла, находящегося на другом компьютере. А поскольку соединение в сети осуществляется исключительно быстро, то нет практического значения, где конкретно находится данный файл – на компьютере жены в соседней комнате или на компьютере любовницы в Рейкьявике. Когда-то такими файлами могли быть только тексты, потому что соединения были очень медленными. В девяностые годы для посылки имейлов пользовались модемом, у которого скорость передачи была не более 2400 бит в секунду. Не килобит, не мегабит, а всего лишь бит! Пересылка какого-нибудь текста побольше могла занять до получаса, а о посылке картинок, занимающих огромное количество мегабайт, вообще речи не было. Просто коммуникация в Интернете ограничивалась только эмейлами. Лишь с развитием технологии стало возможным передавать на расстояние картинку и звук и соответственно фото, фильмы. То есть по-настоящему сексуальность в потребительском смысле вошла в Интернет только в 1993 году. Теперь просмотр эротического фильма в Интернете, даже слежение онлайн, не представляет трудностей.

ЗИ: Важный момент, характеризующий интернет-контакты, в том числе и на тему секса, – анонимность.

ЯЛВ: Да. Мы можно увидеть адрес компьютера, с которого мы подключились к сети, можно идентифицировать IP. Однако адрес электронной почты, все данные, которые мы о себе сообщаем, могут не иметь ничего общего с правдой. Благодаря этому возможная скованность, которая присутствует в нас, исчезает, у нас появляется смелость сделать что-то такое, чего под своим истинным именем мы никогда не сделали бы или не подкрепили бы это изображением своего лица. Анонимность делает людей более открытыми. Кроме того,

важно, что установить контакт стало гораздо легче. Люди встречаются в Интернете, начинают разговаривать и после 8 минут общения говорят то, на что отважились бы только после 8 традиционных свиданий.

ЗИ: Точно.

ЯЛВ: А причина такой легкости – мимолетность встречи. Неизвестно, как долго она продлится, сколько своего внимания захочет нам уделить другая сторона, не вытащит ли вдруг штепсель из розетки и не выключит ли компьютер. В связи с этим следует использовать свое время и рассказать массу интересных вещей как можно быстрее. Кроме того, люди в Интернете, как правило, врут, а всё из-за анонимности. Причем врут не специально, а как бы неосознанно. Сначала приукрашивают, представляются чуть более выгодно, чем дело обстоит в реальности, потому что сами о себе мы, как правило, думаем гораздо лучше, чем о нас думают другие.

ЗИ: Если мы анонимны, то нам должна быть безразлична чья-то оценка, но нам всё равно хочется быть привлекательными, и мы начинаем манипулировать своим имиджем.

ЯЛВ: Истинность наших слов невозможно проверить. Мы можем представиться кем угодно. Весьма комфортная ситуация. Мы рисуем образ нежного, чувствительного, спокойного мужчины, но в действительности мы до хрипоты спорим по мелочам. Собеседник, с другой стороны, ожидает встречи с человеком с определенными чертами, даже если мы о них не говорим, то в каждом нашем высказывании найдется что-то такое, что собеседник сможет интерпретировать в соответствии с его собственными ожиданиями: наш обман плюс его самообман и получается что-то вроде двойного обмана. Кроме того, в Интернете царит то, что женщины особенно любят, – слово. А с этого всё и началось, как сказано в Евангелии от Иоанна: «В начале было Слово». Вот мы словами и создаем определенную картину.

ЗИ: Не только для женщин, но и для многих мужчин слово важно. Мужчины тоже любят поговорить. Интернет раскрывает другую сторону мужской личности: мужчины очень заинтересованы в том, чтобы хорошо выглядеть в вербальном общении, с которым в реальности у них часто бывают сбои. Бывает, что в Интернете

собеседник вдохновляет на построение более длинных, сложных и изящных фраз, чем это было бы в обычных обстоятельствах.

ЯЛВ: У них больше времени собраться с мыслями.

ЗИ: Это у кого как; некоторые разговаривают сразу с несколькими собеседниками одновременно.

ЯЛВ: Да, но речь здесь не о тех мужиках, которые умудряются разговаривать в четырех открытых на мониторе окнах с четырьмя женщинами и всем копируют один и тот же текст, рассчитывая, что хотя бы одна на него клюнет. Мы говорим о начальной фазе интереса двух людей друг к другу, гомосексуально или гетеросексуально настроенных, – здесь это не играет никакой роли, но предположим, что это гетеросексуальная пара – он и она. Женщина ждет определенных слов, и эти слова появляются, пусть и не искренние.

ЗИ: Неискренние, но с добрыми намерениями. Портал Yahoo провел исследования среди мужчин, которые повелись на женщин из Интернета: 70–72 % из них считали, что их собеседница женщина интересная. При этом они не видели фото, не слышали голоса, строили свои домыслы только на нике, фамилии, имени.

ЯЛВ: Понятно, а разве могло быть иначе? Мы ведь всегда ведемся на исключительно привлекательных женщин!

ЗИ: Еще одна характерная и довольно забавная черта поведения (это атавистическая интересная физическая реакция): мужчины, получившие послание, своеобразный предвестник флирта, даже если они сидят за письменным столом, втягивают живот. Сексуальный подтекст в интернет-общении появляется практически мгновенно. У людей нет никаких сдерживающих моментов, они не боятся быть отвергнутыми. В реальной действительности, когда люди смотрят друг другу в глаза, они не так скоро дошли бы до этих тем.

ЯЛВ: В Интернете отношения между мужчинами и женщинами значительно проще и проходят в более быстром темпе. Если разговор затягивается и выходит за рамки одной темы, становится понятно – вырос интерес, который, возможно, даже вышел в фазу очарования. Кто-то первый не выдерживает и хочет услышать голос, набирает номер телефона, конечно, если они обменялись номерами, обязательно хочет увидеть того, кто сидит по другую сторону экрана, посылает свои фотографии, просит собеседника прислать своё фото... Пока

наконец не наступает последняя фаза, к которой стремятся практически все, кому удалось обратить на себя внимание, они хотят встретиться и прикоснуться друг к другу. Это вполне нормально. Многие говорят, что влюбились в того, с кем познакомились в Интернете. Это значит, что контакты с другим человеком, общение, иногда ежедневное – утром, вечером и ночью, – приводят к тому, что эти люди испытывают те же самые эмоции, что и влюбленные в реальной жизни. Ученые исследовали томограмму мозга влюбленных в реальности и в Интернете методами функционального резонанса, чтобы убедиться, действительно ли области в лимбической системе активны, как это обычно бывает у влюбленных. Оказалось, что мозг представителей обеих групп демонстрирует одинаковую активность. То есть их влюбленность – не иллюзия, не самообман. В плане нейробиологии и химии они реагируют одинаково, демонстрируют активность одних и тех же отделов мозга.

ЗИ: Естественно, что возбуждение, ощущение близости мы переживаем точно так же, как и в реальности. Это положительные эмоции, которые дают нам прекрасное настроение. Мы ведем себя так, будто только что познакомились с кем-то не виртуально, а в реальности. Иногда это относится к людям, с которыми мы уже встречались в своей среде, и которых мы считали угрюмыми и брюзгами, а они вдруг оказываются очень милыми людьми.

ЯЛВ: Многие чувствуют, что реализуются в Интернете. Они получают поддержку (пусть только на словах) тому образу, который выработали для себя и с которым выступают в Интернете. В сети можно показать как свое настоящее лицо, так и с начала до конца придуманный образ. Если кого-нибудь это будет раздражать, он может просто выключить компьютер.

ЗИ: Точно.

ЯЛВ: Здесь тебя не отвергнут, здесь тебя не осудят. Может так случиться, что ты на самом деле попадешь на человека, который ищет любви, и завяжется интересное знакомство. Люди начнут строить отношения. Я знаю таких, кто поддерживает параллельные связи, – и это никакая не полиамория, ну разве что интернетная полиамория. В реальной действительности у каждого из них нормальные отношения со своей половиной – женой, подругой, девушкой, а в Интернете у них другая, придуманная, театральная любовная связь.

Но ведь их разговоры с типично сексуальным подтекстом, пусть и не реализованном тактильно, уже в каком-то смысле измена. Потому что измена состоит вовсе не в том, что мы с кем-то обменяемся системными жидкостями, прикоснемся друг к другу, поцелуемся и так далее, а как раз в том, что мы разделим с кем-то наши сокровенные мысли. Интересно было бы знать, сколько из тех, кто вышел в Интернет и изменяет своим партнерам виртуально, позже выходит на реальный секс с тем, с кем он познакомился в Интернете. Ты понял, о чем я?

ЗИ: Изволь: 22,9 % тех, кто является половинкой постоянного союза, заявили, что у них есть сексуальные контакты в реальной действительности с тем, с кем они познакомились в Интернете. Практически каждый второй респондент – 49 %, будучи в сепарации или в разводе, заявляли о реальном контакте с тем, с кем они познакомились в Интернете. Кроме того, такие контакты имели также 32,2 % не состоящих в браке людей.

ЯЛВ: То есть эти различия не столь велики – между 22,9 % и 32,2 % всего лишь 10 процентных пунктов. Это значит, что с новыми знакомыми из Интернета одинаково активны и замужние, и женатые, и барышни, и одиночки.

ЗИ: Я всё чаще говорю, что поляки живут как бы в треугольниках. Обязательно встретишь в сети кого-нибудь очень приятного и поддерживаешь с ним постоянный контакт. У вас общность мысли, одинаковый взгляд на вещи и под всем этим вашим разговором постоянный сексуальный подтекст. Дома жена, дети, походы в магазин, учеба, уборка, а бывает, что и скандалы... И говоря о треугольнике – он, она и сеть, – я имею в виду такую ситуацию, что время для супружеского секса в Польше – это вечер пятницы. Только вот у него после трудовой недели и неудачного дня нет никакого желания, хоть сексуальное напряжение присутствует. Так что он предпочтет «разогреть» себя в Интернете, пережить что-то приятное, чем вступать в половую связь с женой, к которой у него своеобразная внутренняя претензия.

ЯЛВ: А часто ли имеет место такое явление: мужчина в комнате за компьютером занимается мастурбацией, а рядом, в спальне, находится его жена, ждущая своей законной порции секса?

ЗИ: Да, да... Интернет основательно вошел в нашу жизнь. Некоторые предпочитают избегать трудных разговоров с реальными партнерами, а испытываемое сексуальное влечение реализуют в мастурбации. Более того, виртуальный опыт может оказаться гораздо более интенсивным, потому что Интернет поставляет всё новые и новые стимулы. Кстати, это касается также и женщин. У них это соединяется, как правило, с их специфической чувствительностью, потребностью установления контактов и создания хорошей атмосферы. Заметь, что многие женщины ведут корреспонденцию, сидят в чатах или на интернет-порталах. Муж в комнате рядом, в спальне, а она бороздит просторы Интернета и общается с совершенно посторонними мужчинами, а в разговорах тех всплывают однозначно сексуальные темы. Невероятно, что до такой женщины часто не доходит, что, действуя таким образом, она вредит своему реальному, а не виртуальному партнеру, она же считает, что не изменяет мужу, потому что не вступает в тактильный контакт с другим мужчиной, «даже не целуется». На определенном этапе виртуальных отношений ее перестает удовлетворять простой разговор, и она начинает стремиться к встрече. Но и здесь она продолжает считать, что ничего не разрушает, поскольку ее стремление логично, естественно вытекало из предыдущих безобидных отношений.

ЯЛВ: А такие разговоры, понятное дело, касаются не погоды на улице, а секса...

ЗИ: Более того, у меня сложилось впечатление, что для некоторых женщин это такая форма расширения границ в познании себя, на которую они никогда не решились бы, сидя, например, в ресторане. Это еще и вопрос языка, непосредственности, формулировки ожиданий...

ЯЛВ: Кое-кого возбуждает употребление вульгаризмов. В ресторане за ужином при свечах ты не станешь объяснять в недвусмысленных терминах, где и чем мы займемся. Но вполне возможно, что ты скажешь это на портале свиданий. Мы подсознательно взвинчиваем себя: чем сильнее слова, тем сильнее впечатления. Женщина, например, может поместить на портале призыв: «Затрахай меня!» – чего она никогда не сказала бы своему реальному партнеру в действительности.

ЗИ: Мы таким образом удовлетворяем какую-то часть нашей личности, мы делаем вещи и говорим о делах, которых в силу каких-то соображений мы не затрагиваем при общении с партнером или самыми близкими людьми.

ЯЛВ: А что говорят твои исследования: женщины тоже мастурбируют перед компьютером, а потом отправляются на супружеское ложе, к мужу?

ЗИ: Нет, не все мастурбируют, но идут в спальню в состоянии возбуждения, а наивный партнер думает, что это предвкушение встречи с ним так завело женщину. Часто я слышу от мужчин: «Вы даже не представляете: она становится мокрой от одной только мысли...» А того не понимают, что она к нему вышла после прелюдии, которую только что «исполнила» перед монитором компьютера.

ЯЛВ: Что же получается: она уже с мужем, а всё еще продолжает держать в голове мужчину из компьютера?

ЗИ: Продолжает... и получает оргазм с...

ЯЛВ: Вот именно! С кем?!

ЗИ: Физически со своим мужем, а психически нет. У меня такое впечатление, что женщины относятся к своим мужьям как к вибратору с подогревом. Но ситуацию можно рассмотреть и с другой стороны: то же бывает и с некоторыми мужчинами.

ЯЛВ: А ты не считаешь, что мужчины оказываются чаще не в состоянии сдержать такого возбуждения и мастурбируют так долго, что потом становятся, скажем так, непригодными?

ЗИ: Это вопрос возраста. Молодой парень после десятка другого минут будет готов к новому акту. Более того, мужчины с преждевременным семяизвержением знают, что мастурбация перед половым актом им не повредит, потому что вторая эрекция будет дольше.

ЯЛВ: Может, это тот самый случай проявления заботы о женщине? Может, такие мужчины мастурбируют, чтобы потом лучше удовлетворить свою партнершу, чтобы сделать половой акт более длительным? Разумеется, это относится только к молодым, потому что в зрелом возрасте время рефракции между эякуляциями существенно увеличивается. Но не считаешь ли ты, что это может быть поведение в определенном смысле исполнено благородства

и заботы о женщине, хотя, с другой стороны, слегка смахивает на извращение?

ЗИ: Возможно. Но я бы подчеркнул это прежде всего потому, что женщины порой испытывают ревность к тому, чем их мужчины занимаются в Интернете. «Сделайте что-нибудь, – обращаются они ко мне, – так дальше продолжаться не может».

ЯЛВ: Но к кому они ревнуют? Потому что, если спросить его, есть ли у него кто на стороне, он говорит, что нет, что он просто сидит в сети. Разумеется, проблема появляется тогда, когда это нарушает его нормальное течение его жизни. А спорадическое заглядывание на эротические страницы большого ущерба не нанесет. Что ты советуешь такой женщине? Говоришь ей, что эта ревность необоснованна и отличается от пресловутой ревности к соседке? Что существует качественное различие? А может, речь не только о гетеросексуальных контактах, но и о гомосексуальных? Она о чем-то догадывается? Проверяет?

ЗИ: Вполне возможно. Многие осознают влечение к лицам того же самого пола и в сети пытаются проверить наличие у себя гомосексуального начала, хотят проверить, насколько оно сильно. Такой человек задает себе вопрос: «Каковы мои сексуальные предпочтения? Кто я – еще “гетеро”, уже “би” или совсем уже “гомо”?»

ЯЛВ: Да, но ты ведь сам знаешь, как относятся к гомосексуалистам во многих социальных группах. И если человек не отважится проверить свой сексуальный статус в реальной жизни, то почему бы не прибегнуть к помощи Интернета? Он просто хочет убедиться, устроят ли его такие отношения, он пока не знает, как это расценивать – как измену или считать пока еще игрой?

ЗИ: Трудный вопрос, но придется сказать, что всё больше интернастов, особенно женщин, считают изменой использование Интернета для контакта (связанного с сексом) с другими людьми без оповещения партнера. Каждый десятый из опрошенных мною пользователей счел изменой ведение в Интернете разговоров о сексе даже без эмоциональной вовлеченности, например, шутки ради, даже если партнер поставлен об этом в известность. «Поставлен в известность!» А вот сообщение интернет-собеседнику номера своего телефона, посылка своих фото и тому подобное в тайне от партнера

признают изменой 40 % мужчин и 60 % женщин! Таким образом, можно сделать вывод, что интернауты проявляют строгость в оценке поведения их партнеров в сети. Как и для меня, активность в сети для них важна ничуть не меньше, чем активность в реальном мире, и в связи с этим происходит сближение критериев оценки реального и виртуального поведения партнера. Так что ничего удивительного, что в отношении к партнеру, который шарит по сети в поисках виртуального флирта, появляются обида, ревность, сомнения, всё ли в наших отношениях в порядке. Но пока не иссякнут эмоции, отношениям, похоже, ничто не грозит.

ЯЛВ: Поговорить один раз – это еще не измена, а вот если она вместе со своим партнером сядет перед экраном и поведет разговор сексуального характера или такой разговор, который ведет к сексу с каким-то мужчиной в сети, а сидящий рядом партнер смотрит на всё это и они всё это вместе читают... Это измена?

ЗИ: Для кого как.

ЯЛВ: Как мы считаем: измена начинается тогда, когда что-то произошло несколько раз с тем же самым человеком? Например, вызывающий сексуальное возбуждение разговор – это уже измена? А если мы делаем это в тайне от партнера?

ЗИ: Я думаю, что всё вызывающее проявление эмоций – измена.

ЯЛВ: Смотреть порнофильмы – измена? Ведь многие в Интернете смотрят эротические материалы, более 60 % обследованных утверждают, что порнография вызывает их интерес.

ЗИ: Приблизительно 4 из 10 говорят, что ощущают возбуждение, когда смотрят порнографические материалы.

ЯЛВ: Каждый третий клик в Интернете касается материалов, которые в той или иной степени, опосредованно или напрямую связаны с порнографией. Как тебе – медику, сексологу – видится это явление? Это движение в позитивном направлении? Наверное, мы стали более открытыми? Ведь в Интернете наконец можно пережить то, чего человек никогда не отважился бы пережить в реальности, и в связи с этим у него повысились качество жизни, ее уровень. Расскажи, а как люди предаются любви в Интернете. Каким сексом занимаются? Чем он характеризуется? Быстрее ли по сравнению с остальной частью общества пользователи Интернета приступают к сексу? Чаше ли по сравнению с другими они прибегают

к оральному и анальному сексу? Да и вообще, что мы понимаем под термином «секс по Интернету»? Они друг другу только рассказывают об анальном или оральном сексе, а может, позже, в реальной действительности, воплощают в жизнь все эти фантазии, но уже с другими партнерами? Можно ли считать их более свободными? А может, они более всеядны, то есть просто у них больше партнеров?

ЗИ: Мои исследования, в ходе которых я изучал пользователей Интернета, охватили 10 тысяч человек. Следует, впрочем, добавить, что страницы, на которых я выложил анкету, посетили в три раза больше людей. То есть можно предположить, что в исследовании участвовали люди в каком-то смысле мотивированные заполнить ее. Возможно, такие, для кого секс является чем-то важным в жизни. А может, и такие, у которых проблемы в этой области. Но в любом случае надо иметь в виду, что аудитория Интернета имеет свою специфику, и по данным, полученным от пользователей Интернета, не следует судить по всей стране. Среди обследованных интернастов было много молодых людей: 51 % выборки составляли люди в возрасте 18–30 лет. Обследованные в большинстве своем (72 %) были выходцами из крупных городов и 40 % обследованных были свободны от брачных уз. Анализируя сексуальную активность пользователей Интернета в реальной, а не в виртуальной жизни, мы приходим к выводу, что они более активны, чем остальная часть общества. Большинство сообщают, что занимаются любовью по крайней мере раз в неделю. Треть интернастов говорит, что в реальности, не в Интернете, они имеют половой акт 2 или 3 раза в неделю.

ЯЛВ: А продолжительность акта?

ЗИ: У обследованных пользователей Интернета он длится в среднем 18,7 минут. Наиболее представительная группа опрошенных (23,8 %) указывала на временной промежуток 6–10 минут. Время 11–15 минут отметили 20,6 % респондентов. Процент же тех, у кого половой акт длится больше 20 минут, значительно ниже. К ответам на этот вопрос, как и к ответам на вопрос о длине пениса в состоянии эрекции, я подхожу с определенной осторожностью, потому что среди респондентов хватает желающих приукрасить действительность.

ЯЛВ: И в итоге акт более продолжительный у кого – у интернет-пользователей или у всей популяции?

ЗИ: В 2001 году я спрашивал поляков о продолжительности акта, тогда средняя продолжительность составила 18 минут. Я повторил тот же вопрос через десять лет, в 2011 г., и тогда получилось в среднем (по стране) 13,8 минуты, а у пользователей Интернета – 18,7 минуты. Так они говорят. В этой группе мужчины чаще, чем женщины, испытывают оргазм во время акта. Более половины интернастов (56,1 %) испытывает оргазм во время каждого или практически каждого акта. Чаще об испытываемом оргазме говорили мужчины (75,5 % мужчин испытывали оргазм во время каждого акта). Доля женщин, испытывавших оргазм при каждом половом акте, составляла 38,4 %. В отсутствии оргазма признались 6,9 % женщин и 4 % мужчин. Возраст респондентов сильно коррелировал со способностью испытывать оргазм: чем моложе респондент, тем больше проблем с оргазмом.

ЯЛВ: А как эта проблема выглядит у всего населения, а не только у пользователей Интернета? С оргазмом дело обстоит еще хуже, так ведь?

ЗИ: Да, действительно, если взять всё население, то можно отметить небольшое снижение показателей оргазмов по сравнению с группой обследованных пользователей Интернета.

ЯЛВ: Чем заканчивается большинство контактов через Интернет, имеющих сексуальный подтекст, – мастурбацией перед монитором?

ЗИ: Видимо, да. В общем, по группе пользователей Интернета 85 % отмечали наличие опыта мастурбации, что выше показателя по всей популяции (52 %).

ЯЛВ: То есть интернетчики занимаются мастурбацией, несмотря на наличие хорошего секса в реальной жизни, потому что они чаще, чем остальная часть населения, испытывают оргазм.

ЗИ: 80 % обследованных заявили, что ведут разговоры, которые возбуждают, а половина из этой группы – и женщины, и мужчины – признались в том, что мастурбируют во время этих разговоров.

ЯЛВ: О мастурбации мы подробно говорили в главе «О мрачной истории онанизма и достоинствах мастурбации». У меня такое впечатление, что в польских СМИ, а также в польской сексологической прессе – это не упрек тебе – предполагается, что мастурбация

мужчины это нормально, а вопрос мастурбации женщин от нас закрыт каким-то железным занавесом молчания. А ведь это важный опыт для женщины в плане достижения оргазма.

ЗИ: Социологи пытаются предугадать, в какую сторону пойдет такое явление, как виртуальный секс, и не перенесется ли со временем вся наша сексуальность в виртуальное пространство. Но исследования этого опасения не подтверждают: решительное большинство опрошенных – 89,7 % мужчин и 88 % женщин – сочли, что виртуальный секс хуже секса реального.

ЯЛВ: То есть, занимаясь сексом в Интернете, мастурбируя, люди всё равно знают, что настоящие переживания ждут их только в реальной действительности?

ЗИ: Да.

ЯЛВ: А потому (отвечая на наш вопрос из названия главы) после секса реального сигарета идет лучше, чем после секса виртуального, о чем и говорит статистика.

ЗИ: Однако на вопрос, куришь ли ты после интернет-секса, некоторые отвечают утвердительно. Да и, вообще, они ведут себя точно так же, как и после реального секса.

ЯЛВ: Настоящий секс – это не тот, после которого ты выходишь на балкон закурить, а тот, после которого все твои соседи выходят закурить каждый на свой балкон.

ЗИ: Пользователи Интернета более открыты в сексуальных отношениях. Это особенно хорошо видно на примере орального секса: 84 % женщин и 83 % мужчин из числа пользователей Интернета имели опыт орального секса в реальной жизни. Довольно высокий показатель. Мы видим также большую открытость пользователей Интернета в вопросе анального секса: такой секс практиковали 49,8 % женщин и 49 % мужчин.

ЯЛВ: И в одном и в другом случае показатель превышает данные по всей популяции более чем в два раза.

ЗИ: И вот какая еще «изюминка»: среди тех, кто практикует оральный и анальный секс, 95 % позиционировали себя в качестве верующих. Думай что хочешь: или не считают это грехом, или надеются отомолить его.

ЯЛВ: Пользуются ли интернавты какими-нибудь средствами, гаджетами, делающими секс разнообразнее?

ЗИ: Увлажняющими гелями пользуются 63 % обследованных, эротическим бельем – 56 %, какими-то экзотическими презервативами – тоже почти 50 % интернастов. Вибратор используют в реальных партнерских связях 38 % обследованных. Женщины прибегают к помощи вибратора во время общения по Интернету. Гаджеты гаджетами, но до реального секса с тем, с кем познакомился в Интернете, доходит у 30,5 % мужчин и у 27,1 % женщин.

ЯЛВ: То есть можно сказать, что каждый третий из ведущих в виртуальном пространстве разговоры на тему секса, позже, в реальности, осуществляет этот секс с тем, с кем разговаривал по Интернету?

ЗИ: Позволь напомнить: мы говорим здесь преимущественно о молодых людях. Наши исследования показывают, что основная масса тех, кто занимается реальным сексом, но познакомился в Интернете (38 %), находится в возрасте 28–30 лет. А в популяции людей моложе 20 лет таких нашлось 25 %.

ЯЛВ: Что же получается: практически каждый четвертый выпускник школы?

ЗИ: А в группе 41–50 лет таких будет 24 %. И что интересно: в группе старше 50 лет 21,6 % познакомились через Интернет. Очень рад, что Университеты Третьего Возраста внесли свой вклад.

ЯЛВ: А ты не считаешь, что Интернет превратился в своего рода бюро знакомств?

ЗИ: Интересное наблюдение.

ЯЛВ: После публикации «Одиночества в сети» в 2001 году (а это было время, когда Интернет в Польше делал первые шаги и знакомство через сеть не было чем-то типичным) я еще несколько лет получал от людей письма, что они познакомились в Интернете. За три года я получил почти 30 тысяч имейлов. Мне было над чем подумать. Более того, я получил тридцать приглашений на свадьбы от незнакомых мне людей. Благодарили меня, рассказывали свои истории. Они познакомились в Интернете благодаря моей книге. В определенном смысле я внес свой вклад в создание всепольского, если не сказать всемирного, матримониального бюро.

ЗИ: Можно сказать, что благодаря своему творчеству Януш Леон Вишневский стал причиной не одного оргазма в Польше.

ЯЛВ: Ну чтобы так прямо, мне никто не писал, но многие не без волнения в голосе говорили, что пережили в точности то же самое, что и герои моей книги. Понимаешь, люди чаще должны давать себе шанс. Брак, заключаемый с помощью Интернета, вовсе не должен быть хуже тех, что заключают в других условиях.

ЗИ: Это правда, знакомство в компании друзей, на дискотеке, у знакомых, на фирме, где угодно, несет в себе точно те же угрозы, что и знакомство через Интернет. Мы ведь тоже об этом человеке ничего не знаем.

ЯЛВ: Кто-то сказал, что есть снимки черно-белые, цветные и ненастоящие, из Интернета.

ЗИ: Но если мы сделаем достаточно честный профиль в социальной сети, то на самом деле узнаем через Интернет об этом человеке больше, точнее и более профессионально, чем когда мы знакомимся с человеком даже через знакомых. Социальные сети создаются специалистами-психологами, и содержащиеся там анкеты дают комплексный портрет человека, который мы в действительности творим годами. Но ведь есть такие, кто может и соврать в профиле. Только чем это отличается от реальной действительности, где нас тоже всё время обманывают. Честность – такая черта характера, которая зависит от нашего подхода к людям и к тому, чего мы хотим достичь. Я вспоминаю одного фармацевта, который был таким педантичным (протертые бокалы, стерильная ванная), что терял все связи с женщинами. Он очень прилично зарабатывал, был хорош собою, приятный собеседник, имел массу достоинств, ценимых женщинами. К тому же неженатый. Но когда дело доходило до более близкого знакомства и он перед сексуальным актом складывал всю одежду по стрелочке, в уголок...

ЯЛВ: Как же он вообще скатился до нестерильного секса?

ЗИ: Он всё время попадал на женщин, которые оказывались не на высоте его требований. Но человеком он был настойчивым, целеустремленным, прибегал к разным формам коммуникации и поиска партнерши, четко формулировал свои требования и наконец встретил такую женщину в Интернете. Тоже педантку.

ЯЛВ: Сейчас существуют специальные порталы, занимающиеся «составлением» пар. Они очень популярны в Германии и США. Там заняты статистики и математики, которые обрабатывают

алгоритмы на основе характерных черт. Надо заполнить очень подробную анкету и немало заплатить, чтобы воспользоваться услугами портала. Более половины зарегистрированных нашли себе партнера на свидании. Во всяком случае, речь шла не о случайном сексе, а о том, чтобы встретить спутника жизни.

ЗИ: Да, сейчас с этим трудно, мы замотаны, нетерпеливы, а это как-никак шанс построить жизнь.

ЯЛВ: Благодаря Интернету могут встретиться люди, которые на улице никогда не обратили бы друг на друга внимания. Представим себе такую ситуацию: он – маленький, лысый или даже с животиком, но через сеть, благодаря их долгим разговорам, женщина поняла, что их многое связывает. У них общие интересы, похожий темперамент, они находят много общего, и жизнь с таким человеком представляется ей интересной. Очень часто люди говорят на порталах такие вещи, о которых нигде в другом месте не сказали бы, потому что раньше это никого не интересовало. И мужчина, идеалом которого была брюнетка с большим бюстом, вдруг встречает блондинку с маленькой грудью, но после того, что он о ней узнал, о чертах ее характера, эти моменты уже не имели значения.

ЗИ: Многие теперь знакомятся именно так. Мы, как правило, идем напрямик, мыслим стереотипами женственности, мужественности и теряем шанс на хорошее знакомство (не говоря уже о хорошем сексе) только потому, что порой не хотим дать шанс себе и другому человеку.

ЯЛВ: Но всегда есть и обратная сторона медали: случается, что те, кто прекрасно выглядят в Интернете, производят впечатление необычайно внимательных, тонко чувствующих, после встречи в реальной действительности оказываются совсем другими, и она после 15 минут в кафе уже знает, что не хочет с ним быть, хотя и имела на него определенные планы. Потому что он, например, накричал на официантку, устроил скандал...

ЗИ: Да, но я знаю больше положительных случаев. Приходят ко мне воодушевленные люди, чтобы сказать, что через Интернет можно влюбиться.

ЯЛВ: Моя героиня из «Одиночества в сети» решает вернуться к мужу и говорит: «Это всего лишь Интернет». Сегодня мы знаем, что сеть – точно такое же место встреч, как и все прочие места. Люди

находят здесь любовь точно так же, как и в других местах... Расскажу тебе кое-что, приведу конкретный пример. В «Одиночестве в сети» я привожу электронный адрес, который придумал для героя: jakub@epost.de. Герой жил в Германии, так что адрес вполне правдоподобный. Более того, я – Януш Леон Вишневский – потом открыл этот адрес на себя. И представляешь, пришло более 400 имейлов, которые хранятся у меня в специальной папке. Четыреста человек написали письма вымышленному герою книги, из которых более трехсот – женщины. В Интернете они отважились рассказать ему такое, о чем прежде никому не говорили. И рассказывали это не реальному человеку, хотя имелся подтекст, что, быть может, я всё это прочту, так что они рассказывали всё это некоему нереальному, вымышленному, идеальному герою, каким был Якуб из «Одиночества в сети».

ЗИ: Забавно.

ЯЛВ: Интернет может не только познакомить людей, но и сохранить их брак. Сеть имеет существенное значение для людей, находящихся далеко друг от друга, особенно при нынешних огромных миграционных потоках. Многие пары, причем супружеские, договариваются о встрече в скайпе. И можно сказать, «отдают свой супружеский долг» через Интернет. Их секс ограничивается сексом в виртуальном пространстве, но в рамках своей пары, что позволяет как одной, так и другой стороне не искать каких-то других партнеров для удовлетворения своего сексуального влечения.

ЗИ: Это позитивные стороны Интернета, но Интернет несет с собой и опасности. Здесь я хотел бы обратиться к теме порнографии, которая не должна попадать туда, куда порой попадает.

ЯЛВ: Это правда. Когда порнография, часто жесткая, попадает в детские руки, она шокирует душу ребенка, определяя в большой степени будущий подход человека к сексуальности. Это один аспект, а второй – Интернет стал местом, где ведут свою охоту педофилы, умеющие подобраться к ребенку под вполне благопристойной личиной, уговорить его, использовать. Это так называемый побочный эффект Интернета. Как ты считаешь, должна ли быть цензура Интернета?

ЗИ: Я бы, скорее, призвал к организации курсов общения со СМИ как для родителей, так и для детей. Я бы предложил ввести в школах

новый предмет – медиальное образование.

ЯЛВ: Но ты должен понимать, что это громадный труд.

ЗИ: Я не сторонник цензурирования Интернета, но понимаю, что даже ребенок в состоянии дать регистрационные данные взрослого человека... Надо говорить с детьми на тему порнографии и вообще тех сайтов, на которых ребенок может нечаянно увидеть жесткий, вульгарный секс. Такие сайты иногда сами открываются, или ребенок может зайти на них из любопытства, просто потому, что они запретные. Тем не менее не следует начинать сексуальное образование детей с введения запретов или выяснения основательности своих подозрений. Я убежден, что дети должны получать в первую очередь позитивное знание о сексуальности. Наша сексуальность – это нечто прекрасное. Я бы, скорее, рассказал молодежи, что психосексуальное созревание девушек и юношей прекрасно и ценно. Я показал бы, как сложна человеческая сексуальность, что связано также с половым влечением и возможностью его реализации. Я рассказал бы, что существуют разные проявления любви, в том числе и в физической, сексуальной сфере.

ЯЛВ: Я видел учебники моих дочек по сексуальному воспитанию, учебники для третьего класса начальной школы, правда, немецкой школы, потому что они учились в Германии. Были в тех учебниках картинки тела мужчины и женщины в разрезе, была показана матка с развивающимся плодом. Этот учебник был хорошо сформулирован, потому что рассказывал, как происходит зачатие и рождение ребенка, показывал половой акт как введение пениса в вагину. А вот оценочных формулировок типа: «это очень приятно», «это очень мило», «это хорошо» там не было. В Польше сексуальное воспитание в школах предусмотрено, когда детям уже 13 лет.

ЗИ: Первые уроки запланированы с пятого класса, хотя мы знаем, что такого рода занятия должны быть раньше. И речь здесь о передаче знания молодежи, а не о возбуждении интереса к сексу. Хорошо было бы рассказать об эндорфинах, о приятных ощущениях, испытываемых при прикосновении к половым органам, а не только о зачатии и рождении. Об этом надо говорить и к этому готовить ребенка. В современном мире так много информации, связанной с сексуализацией нашего публичного пространства – СМИ, клипы,

телереклама, – что ребенок должен иметь четкое представление, как себя вести. Но я против введения цензуры в Интернете.

ЯЛВ: Если бы ввели цензуру на Интернет, он потерял бы смысл.

ЗИ: В Польше чудовищно инструментально подходят к детям и молодежи, ограничивая им доступ к сексуальному образованию в школе. Очень важно, чтобы и со стороны родителей, и со стороны воспитателей в школе был поднят вопрос педофилии. Надо объяснять детям, что такие ситуации могут иметь место, что возраст подружки, с которой ты только что познакомился в Интернете, на самом деле может быть не 14, а 40 лет. Детей надо настроить так, чтобы они всегда сообщали родителям, что идут на встречу с человеком, с которым познакомились в Интернете.

Глава XI. БИ, ГОМО, ГЕТЕРО: ЭТО, ВООБЩЕ, ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ?

ЯЛВ: Твои исследования привели к удивительному выводу: у женщин бывает больше гомосексуальных эпизодов, чем у мужчин. Можешь сказать, почему так?

ЗИ: У женщин бывают разные мотивы для гомосексуальных эпизодов. Например, печаль, подавленность, возникающие чаще всего после распада брака, любовного разрыва, измены. Женщина остается одна со своим страданием и болью. Она разочаровалась в мужчинах, потеряла доверие, она больше не надеется ни на что хорошее с их стороны. И вот в таком состоянии она приходит к подружке, допустим, в общежитие или куда угодно, переночевать, а там только одно спальное место. Подружки обнаруживают, что прикосновение друг к другу дает приятные ощущения. Потом дело доходит до классического гомосексуального контакта. Таким образом, девушка открыла в себе бисексуальность. После этого эпизода спорадические встречи подруг продолжают некоторое время.

ЯЛВ: То есть у этих женщин спустя какое-то время снова просыпается интерес к мужчинам? Я сам много раз слышал воспоминания о бисексуальных отношениях, когда женщины сообщали, что никто так хорошо не целует, никто не доставляет такого удовольствия, особенно в области вагины, чем другая женщина, которая, будучи сама обладательницей вагины, прекрасно знает, что может доставить самое большое наслаждение. Основной вопрос, который я хотел бы сформулировать в этой главе, таков: а может быть, человек, все мы вообще по своей природе немного «би»? Я не говорю здесь о явных гомосексуалистах, которые с рождения или с определенного момента своей жизни уже являются гомосексуалистами. Есть такие мужчины, у которых никогда не было женщины, равно как и женщины, у которых были только лесбийские контакты. Но есть и такие, – и ты наверняка знаешь эти случаи, – у которых в их жизни лишь эпизодически случались периоды бисексуальности. Повторю: у женщин это встречается чаще, чем у мужчин. Может быть, мы на самом деле немного «би»?

ЗИ: Кто-то да, кто-то нет. Я думаю, что не все люди бисексуальны. Есть и такие, кто четко себя определяет: «Я – гомо», «Я – гетеро». Так уж повелось, что нам хочется всё разложить по полочкам, всему дать четкое определение, всё упорядочить. Но человеческая сексуальность часто бывает текучей, неоднозначной. Однако следует помнить о том, что на сексуальное поведение человека и определение того, что в нем правильно, норма, а что нет, громадное влияние оказывает культура. Половые связи древних греков часто были гомосексуальными. Связь между мужчинами превозносилась в образованных и благородных кругах, среди элиты. У мужчин, конечно, превалировали гетеросексуальные контакты, у них были жены, тем не менее, считалось, что лучший секс – это секс между людьми одного пола.

ЯЛВ: Даже в 449 году после Рождества Христова, когда уже христианство окрепло, на карте Рима можно было найти публичный дом. Интересно, что древние римляне на плане города обозначали мельницы, больницы и публичные дома. В древнем Риме их было более 45. Тогда в них работали юноши, то есть там оказывали гомосексуальные услуги, потому что среди клиентов публичных домов женщин не было. Я не говорю здесь о педофилии, поскольку в те времена юноши-подростки в нашем понимании считались уже вполне взрослыми и ответственными членами общества. Во всех главных современных религиях – иудаизме, исламе, христианстве, индуизме – гомосексуальные контакты осуждаются, попадают под запрет и несут на себе нечто такое, что – проводя параллель с христианством – можно назвать грехом. Почему так получилось?

ЗИ: С точки зрения науки гомосексуализм – не отклонение и не извращение. Это зависимая от разных биологических факторов, возникших на ранних этапах формирования плода и независимых от воли человека, определенная сексуальная ориентация. Существует масса разных биологических свидетельств, подтверждающих гомосексуальную ориентацию, но продолжаются исследования того, связаны они друг с другом или нет. Нет также никакой терапии, которая смогла бы вылечить от гомосексуализма, разве что аффирмативная психотерапия, ставящая целью принятие пациентом своей сексуальной ориентации, чаще всего в этом случае неприемлемой, то есть гомосексуальной. Почему церковь отвергает

гомосексуальность? Прежде всего потому, что союз людей одного и того же пола не ведет к размножению, а рождение детей – основная задача мужчины и женщины, поставленная им Богом в момент сотворения мира. Впрочем, мы вторглись на территорию таких проблем, по которым сексолог не выступает.

ЯЛВ: Это правда. Ученые с помощью самых современных приборов проникают в мозг людей гомосексуальной ориентации, хотят найти корень гомосексуализма. В последнее время начались детальные исследования гипоталамуса мозга. Это необычайно важная область, ответственная, между прочим, за такие важные функции, как терморегуляция организма, сон, чувство голода, жажда, координация динамики половой системы, суточный ритм, родительское чувство, ну и сексуальное влечение. Гипоталамус мал размерами – не больше горошины, – но из-за этих своих руководительских функций для нейробиологов предстает первым подозреваемым, если в поведении гомо сапиенс обнаруживаются какие-то отклонения. Методами томографии установлено, что находящееся в гипоталамусе так называемое третье ядро INH3 у мужчин-гомосексуалистов вдвое меньше, чем у гетеросексуальных мужчин. Кроме того, опорное ядро концевой полоски BSTc (оно тоже в гипоталамусе) у мужчин наполовину больше, чем у женщин. В свою очередь, у транссексуалов оно имеет размер, соответствующий их психическому, а не генетическому полу, с признаками которого человек родился. Может, эта информация пригодится участникам дискуссии о «гендере». Но это еще не всё. В другой части мозга, в так называемой передней мозговой комиссуре, также были отмечены морфологические различия. У гомосексуальных мужчин она на 35 % больше, чем у гетеросексуальных, но лишь на 18 % больше, чем у гетеросексуальных женщин. Я считаю эти наблюдения важными и нужными. Отношение к гомосексуализму в Польше напоминает мне дискриминацию левшей в Средневековье. Тогда их сжигали на кострах в некоторых странах. Заметьте: леворукость и гомосексуальность имеют нечто общее, а именно тестостерон. Американский невролог Норман Гешвинд (*Norman Geschwind*) представил данные, из которых следует, что у левшей еще в утробе матери в левое полушарие поступило слишком много тестостерона. Его избыток замедлил прирост массы этого полушария. У геев всё с точностью до наоборот:

левое полушарие получает в период формирования плода слишком мало тестостерона или он поступает в него слишком поздно. Я слышал эти заунывные польские псалмы, звучащие не только с амвона и призывающие к лечению гомосексуалистов. Предлагаю лечить лесбиянок и геев в тех же самых клиниках, что и левшей. Дешевле обойдется. Интересно, какие обряды будет проводить над лесбиянкой-левшой ординатор такой сюрреалистической клиники. Мне это напоминает темные времена пятидесятых годов в США, когда в некоторых южных штатах появились отвратительные расистские статьи, призывавшие к «лечению» белых, осмелившихся утверждать, что влюблены в черных. Но пока что это очень долгое – как это за мной водится – отступление. Вернемся к теме: ты, как сексолог, можешь ли сказать, что люди имеют встроенный элемент бисексуальности? Лично я не могу подтвердить этот тезис, я сам никогда не выказывал гомосексуального интереса, но у меня есть коллеги, которые являются мужьями и отцами, но в определенный момент жизни, после расставания с женой, погружались в гомосексуальные связи, дававшие им хоть какую-то отдушину, что вовсе не значит, что они хотели стать гомосексуалистами и что это станет их образом жизни.

ЗИ: В сексологии для определения сексуальной ориентации используется шкала Кинси. В 1948 году Альфред Кинси (*Alfred Kinsey*) разработал шкалу, в соответствии с которой можно на основании собственного опыта отнести себя к определенному отрезку на этой шкале. Шкала очень простая, состоит из семи пунктов – от 0 до 6, где 0 означает исключительную гетеросексуальность, а 6 – исключительную гомосексуальность. Всё, что расположено между 0 и 3, это гетеросексуальность с эпизодами (частыми или редкими) гомосексуального опыта, а всё, что между 3 и 6, это гомосексуальность с эпизодами гетеросексуального поведения. Некоторые исследователи утверждают, что в нас есть корень бисексуальности. Как показывает шкала Кинси, люди делятся на гетеро-, гомо- и бисексуальных. Но при этом стоит отметить, чем отличается сексуальная ориентация (которая может быть гетеросексуальной, гомосексуальной или бисексуальной) от гомосексуального опыта. Эти две вещи следует четко различать. Если в своих исследованиях я спрашиваю о гомосексуальном опыте, то лишь 3 % мужчин признаются, что испытывали сексуальное

влечение к лицам мужского пола, и столько же признаются в опыте гомосексуальных мужских контактов. Что же касается женщин, то 8 % испытывали сексуальное влечение к лицам своего пола и 6 % имели опыт гомосексуальной связи с женщиной. Когда же мы говорим о польских пользователях Интернета, а это, как я уже много раз отмечал в нашем разговоре, значительно более открытая группа, 84,8 % определили себя в качестве гетеросексуалов, 3 % – в качестве гомосексуалистов и 5,3 % – в качестве бисексуалов. Анкета охватила большую (10 тысяч человек), но не репрезентативную группу.

ЯЛВ: И мужчин и женщин?

ЗИ: И мужчин и женщин. И теперь, если мы примем во внимание этих интернастов, то более 13 % из них, в том числе 16,7 % охваченных обследованием женщин и 9,7 % мужчин, указали, что имели сексуальный контакт с лицами своего пола. То есть гораздо больше, чем для всей популяции, в которую входят и те, кто не связан с Интернетом. Почти 10 % обследованных и позиционирующих себя в качестве гетеросексуалов имели сексуальный контакт с лицами своего пола. А это много, даже очень много. Я вновь и вновь подчеркиваю, что пользователи Интернета – это специфическая группа, а в сфере сексуальности – это ищущая группа. Мы должны понимать, что всё это люди, которых не назовешь гомосексуальными, но у которых на разных этапах жизни могли иметь место эпизоды гомосексуализма.

ЯЛВ: Ты говоришь о заключенных и клириках?

ЗИ: Вообще об особых группах. Пребывание в оторванных от остального мира замкнутых пространствах – вроде тюрем или монастырей – нетипичная ситуация для человека. Когда приходит пациент с проблемами, я прошу его изложить свою сексуальную биографию, и тогда оказывается, что в его жизни имел место инцидент в заключении. Однако именно об этом, о том, что имеет принципиальное значение для его нынешних проблем, такой специфический пациент предпочитает не сообщать.

ЯЛВ: В тюрьме его либо заставили, либо он сам снимал сексуальное напряжение гомосексуальным путем, только он не хочет вспоминать об этом.

ЗИ: Вся тюремная субкультура исключительна, и на самом деле о сексуальной жизни в заключении мы знаем сравнительно мало.

Некоторые гетеросексуалы, оказавшись в тюрьме, вступают в гомосексуальные отношения. Если это молодой человек с сильным сексуальным влечением, то гомосексуальный контакт очень возможен. Но бывает, что сексуальное влечение ни при чем, и мужчину-заключенного насилуют в плане подчинения тюремной иерархии. Приходят ко мне пациенты и говорят, что не хотят вспоминать тот период, потому что считают тюремный этап своей жизни перевернутой страницей. Они хотят вернуться к гетеросексуальной жизни. И даже если они встречаются с бывшими сокамерниками, то не для того, чтобы заняться сексом, а в силу каких-то других интересов.

ЯЛВ: Многие из гомосексуальных опытов возникают из любопытства. Могут ли эти люди подсесть на такой секс, может ли он войти у них в привычку?

ЗИ: Когда-то приходится выбирать жизненный путь. Гомосексуальное поведение, особенно когда мы рассматриваем секс между мужчинами, мы стереотипно понимаем главным образом как анальный секс, хотя существуют и другие его формы. Но при этом надо помнить, что анальные контакты – самая рискованная форма сексуального поведения в плане заражения ВИЧ. Когда в начале восьмидесятых годов XX века был открыт вирус иммунодефицита человека (ВИЧ), отметили очень большое число заболеваний СПИДом. С того времени сексуальное поведение мужчин-гомосексуалистов радикально изменилось. Когда-то это были беспорядочные половые связи с большим числом партнеров, и лишь эпидемия ВИЧ, ибо только так можно назвать это бедствие, вызвала в Соединенных Штатах появление новой культуры гомосексуальных отношений.

ЯЛВ: Действительно, когда появился СПИД, много говорили о гомосексуалистах, о проститутках, наркоманах, пока наконец болезнь не добралась до гетеросексуального сообщества. Люди поняли, что неважно, какой ты ориентации, важно другое – чтобы любой секс был безопасным, защищенным, важно использовать презервативы, особенно если речь идет об анальном сексе. Мы перестали говорить о группах риска, мы начали говорить о рискованном поведении.

ЗИ: Презерватив снижает риск заражения. Отсюда необходимость внедрения культуры использования презерватива. Ясно, что не все гомосексуалисты предпочитают контакты анального характера.

В сексуальном акте могут иметь место ласки, поцелуи, оральный секс. В гомосексуальных связях (и не только в них) существенную роль играет тактильный контакт.

ЯЛВ: Мы говорили, что на определенных этапах своей жизни гетеросексуалы решаются на гомосексуальные контакты. Иногда к этому вынуждает сама жизнь, как, например, пребывание в местах лишения свободы, но бывает, что человек идет на такие контакты в силу собственного свободного выбора. Я имею в виду проституирование юношей, ведь не только женщин мы встречаем в секс-бизнесе. Проститутки-мужчины зачастую оказываются обычными гетеросексуалами, у которых есть семьи. Секс-бизнес для них – работа, источник дохода.

ЗИ: Не только. В гомосексуальные отношения иногда вступают в ходе поиска новых ощущений, из желания познать границы собственной сексуальности. То есть они проверяют, что именно могут позволить себе, что их устраивает в сексуальных отношениях. Бывает и так, что на определенном этапе жизни человек может увлечься особой одного с ним пола. Я не говорю о том, что они влюбляются, но влечение в силу разных причин имеет место, и они вступают в сексуальный контакт, допуская поцелуи, ласки, возможно, оральный секс, но не обязательно секс с проникновением. Другим поводом гомосексуальных контактов может быть желание быстро сделать карьеру, продвинуться в социальном плане. В определенных кругах люди получают таким образом доступ к знаменитостям, актерам, художникам.

ЯЛВ: Много говорят о голливудской бисексуальности, но там она является в основном следствием скуки от традиционных контактов и желания попробовать что-то новенькое. Здесь главное – любопытство и желание более острых ощущений.

ЗИ: Да. Людей манит неизведанное. Аналогичное явление имеет место и в Интернете. Некоторые из любопытства заглядывают на сайты и страницы, адресованные гомосексуалистам, хотя никогда раньше у них не было такого рода опыта, и вступают там в дискуссии, позволяют соблазнить себя... А ведь начиналось всё так невинно: простое любопытство и... Еще раз подчеркну: следует различать гомосексуальные «шалости» человека с традиционной сексуальной ориентацией от жизни гомосексуала.

ЯЛВ: В Польше между этим часто ставят знак равенства.

ЗИ: Единичное или даже несколько раз состоявшееся в определенной жизненной ситуации сексуальное сближение – объятия, поцелуи, ласки между лицами одного пола – еще не определяют сексуальной ориентации. Более того, можно быть по природе своей гомосексуалом и при этом не иметь никаких сексуальных контактов с лицами своего пола, ограничиваясь лишь гетеросексуальными контактами. Но на самом деле в определении того, какая сексуальная ориентация у человека, главное его собственная убежденность и самооценка, а не мнения и оценки других.

ЯЛВ: Здесь возникает еще одна, очень существенная проблема. Подход общества к гомосексуальности женщин в корне отличается от его подхода к гомосексуальности мужчин. Он проявляется хотя бы в желании просмотра определенных эротических фильмов. Я много раз разговаривал со знакомыми женщинами, которые знали, что мы готовим книгу о сексуальности (потому что тема, которую я поднимал, довольно деликатная), и спрашивал, какого рода порнофильмы они склонны смотреть, и каждая из них призналась, что фильмы о контактах гетеросексуальных и лесбийских. А вот на мужчин, – сказали мне мои гетеросексуальные респондентки, – у них никогда не было охоты смотреть. Для них мужской половой акт связан с жестокостью, звериным началом, грязью и физиологией, с чем-то таким, что эстетически принимается ими в качестве негативного стимула.

ЗИ: Интересно.

ЯЛВ: В страстном слиянии двух любящих друг друга женщин, целующихся, удовлетворяющих друг друга орально, проникающих друг в друга с помощью пальцев или вибраторов, они не видели ничего отталкивающего. Они могли бы посмотреть и фильм с мастурбирующим мужчиной. Интересный, привлекательный мастурбирующий мужчина приемлем. Они посмотрели бы на него с большим удовольствием. Скажи мне, как бы ты отнесся к тому, что в Интернете появляются объявления, что пара ищет третьего для секса? Причем чаще всего ищут женщину.

ЗИ: Это опасная игра. Многосторонняя и многоуровневая. Женщины, соглашающиеся на отношения подобного типа, очень часто

получают приятные ощущения. Неожиданно приятные. Они даже не предполагали, что их тело так положительно отреагирует. Впрочем, они не рассматривают совместной жизни с женщиной в качестве постоянной практики на будущее. Но бывает и так, что некоторые мужчины говорят: «Это не должна быть женщина. Это должен быть мужчина». И этот третий начинает не только ласкать его женщину, но и претендовать на совместную жизнь, и неожиданно (опять неожиданно, поскольку мы не в состоянии предвидеть, какие ощущения нами руководили, когда мы образовывали «треугольник») этот мужчина (муж или постоянный партнер) начинает ревновать.

ЯЛВ: И вспыхивает скандал. «А чего ты такая довольная?! А чего ты раньше, когда была со мной одним, все свои эмоции при себе держала?!» Одно дело фантазировать, и совсем другое дело видеть, как твоя жена у тебя глазах занимается любовью с другим мужчиной, причем с твоего же согласия. Дело доходит до насилия, которое мы направляем на мозг, на душу, на впечатлительность, не зная, как эта вторая сторона на самом деле отреагирует на это, как мы сами отреагируем.

ЗИ: Групповая сексуальная активность может создавать непредвиденные ситуации. Так, жена может с удивлением заметить, как муж начинает ласкаться с другим мужчиной, что он допускает такой тип отношений. Она думала, что ее партнер возбудится, когда увидит, как она вступает в контакт с другим мужчиной, а оказалось, что это муж вступил в сексуальные отношения с ним, пусть даже в виде ласк или орального секса. А для некоторых выясняется, что вновь открытые ощущения оказались приятными. Возможно, до сих пор он считал, что секс с женщиной состоит в анальных контактах, а тут получил ласки, поцелуи или даже имел оральный секс...

ЯЛВ: ...с женщиной, и относится к этому как к новому, интересному опыту.

ЗИ: Понятно, что в группе тех, кто провоцирует треугольники, могут оказаться, и часто оказываются, люди с бисексуальными наклонностями, и такие «треугольные» контакты – способ разобраться в своих предпочтениях. Мы не собираемся здесь развивать тему свингеров, но на интернет-сайтах видим объявления свингеров, то есть тех, кто любит меняться сексуальными партнерами. С одной стороны,

мы имеем дело с гетеросексуальными отношениями, но также люди по ходу таких контактов из любопытства вступают и в гомосексуальные отношения. Потому что именно так и происходит, когда любовью занимаются трое, четверо, пятеро. Просто не понимаешь, сколько их может быть. Здесь надо быть психологически готовым к тому, что можешь столкнуться с разными ситуациями. Может появиться ощущение, что секс с кем-то другим был лучше. Приходишь на встречу, а тут твой партнер или партнерша на этой «вечеринке» больше интересуется не тобой, а кем-то другим – женщиной, мужчиной, и тебе это непонятно. В заключение темы скажу: надо помнить, что подобные отношения должны быть добровольными и осуществляться по обоюдному согласию. Мы также должны понимать, что после них у некоторых пар больше не будет такого секса, как раньше.

ЯЛВ: Да, им будет не хватать возбуждения, вызванного нестандартными отношениями, и с этим придется считаться, но большинство участников таких отношений подобного оборота событий даже не ожидают. Одни стараются вести себя аккуратно, надеясь только попробовать, а в нужный момент «завязать», другие же с головой бросаются в омут страстей, делая такое поведение стилем своей жизни. И всё вроде бы хорошо, но только до тех пор, пока не рушатся партнерские отношения.

ЗИ: Допустим, ты сможешь выйти, но всё равно потом будешь не в состоянии возбудить себя так, чтобы захотеть, а твой партнер тоже больше не в состоянии тебя возбудить. И получается, что ему или ей для этого возбуждения уже требуется еще одна (а может, и не одна) женщина и еще один (а может, и не один) мужчина.

ЯЛВ: После таких встреч выясняется, что одна из сторон бисексуальная и время от времени позволяет себе гомосексуальные контакты. Это значит, что жена узнает, что муж изменяет ей не с женщиной, а с мужчиной. Встречались тебе такие случаи в твоей практике?

ЗИ: Одна из сторон, как правило, догадывается, но не признается себе в том, что это может быть правдой. До тех пор, пока с другой стороны не прозвучит однозначная декларация: «Я лесбиянка, кроме тебя, у меня есть девушка». А муж скажет: «А у меня есть мужчина». Поэтому люди предпочитают на всякий случай не лезть с расспросами.

Потому что не знают, как поступать дальше, или знают, что придется развестись, а не хотят делать этого...

ЯЛВ: То есть в данной ситуации присутствует некий позитив: партнер не собирается рвать узы.

ЗИ: Да. В этом случае мужчины и женщины думают одинаково. Муж, зная, что у жены есть какая-то женщина или что у нее бывают эпизодические контакты с женщинами, чаще всего не относится к этому как к измене.

ЯЛВ: Но есть и другой подход, вовсе не связанный с супружеством. Мне известен случай, когда муж не мог смириться с тем, что у его жены задолго до их знакомства был в молодости гомосексуальный эпизод, о котором она по простоте душевной рассказала ему. Понимаешь, многие мужчины не могут даже допустить в мыслях, что их жены когда-то занимались любовью с женщинами.

ЗИ: Сейчас в бытовом поведении поляков происходит много перемен. Когда-то такие отношения в среде известных людей, политиков не предавались огласке, но существовали. Приведу пример. Я знаю о существующем много лет союзе: две женщины и один мужчина, то есть супружеская пара и сердечная подружка жены. Обеих женщин связывали также сексуальные отношения. Все вместе ездили на отдых. Но не спали все вместе в одной постели: у них было две комнаты и две постели. Такая вот тройка. Знаю также ситуацию, когда в отпуск за границу едет одна женщина и двое мужчин. То есть она с мужем, а ее муж – с другом.

ЯЛВ: И она знала, что они...

ЗИ: Знала, но тоже были два гостиничных номера.

ЯЛВ: То есть бисексуал(ка) выработал(а) такую систему, такую жизненную ситуацию, которая не проста, но при которой он(а) удовлетворен(а).

ЗИ: Я даже рискну утверждать, что никто им не говорит: «Или ты со мной, или с ним». Получается, что лишь такой компромисс делает их счастливыми.

ЯЛВ: Похоже, что ты первый ученый в Польше, который исследовал вопрос бисексуальности в таком масштабе?

ЗИ: В общей сложности обследование охватило 20 тысяч человек. Потому что исследование геев и лесбиянок при сохранении репрезентативности выборки дело очень трудное. Конечно, мы можем

из каждой группы выделить какой-то процент лиц, заявляющих о своей гомо– или бисексуальности, но это всегда маленькие выборки, маленькие числа...

ЯЛВ: Вообще, в мире примерно 7 % популяции – это лица с гомосексуальной ориентацией, заметьте, мы говорим об ориентации, а не о практике, не о стиле поведения. Это значит, что 7 % населения мира вместе с Камеруном, где за поцелуй мужчины с мужчиной можно получить пять лет тюрьмы, гомосексуально. Биологи давно отметили и хорошо исследовали гомосексуальную практику у карликовых шимпанзе (бонобо), мартышек или горилл. В случае бонобо анальный секс двух самцов наблюдается сверхнормативно часто. И как оказалось, это тесно связано с организацией жизни в группе. Бонобо настроены друг к другу необычайно миролюбиво, а к сексу относятся как к одному из наиболее эффективных методов разрядки агрессии. Жаль, что это не относится к политикам. Голландский зоолог профессор Франс де Вааль (*Frans de Waal*), которого в мире науки считают непререкаемым гуру, по крайней мере в отношении изучения поведения бонобо, обосновывает гомосексуальные склонности бонобо очень убедительно. Ревнивый самец может прогнать другого самца от самки, после чего самцы встречаются и в качестве примирения приступают к анальным ласкам. Или же после того, как взрослая самка ударит чужое дитя, мать последнего может атаковать напавшую, но в конце концов взрослые самки – тоже в знак примирения – предаются генитальным ласкам. То есть природа не лишена гомосексуализма. Но для того чтобы остаться в согласии с совестью, скажу открыто: животные демонстрируют гомосексуальное поведение, но пока что мы не можем подтвердить ни на одном из примеров, что они – в отличие от некоторых людей – гомосексуальны. Изменения бытового поведения поляков идут по пути либерализма и допущения сексуальных связей самой разной ориентации. Если мы взглянем на людей в возрасте 40, 50 и 60 лет, то подавляющее большинство мужчин этих возрастов связывало свою жизнь с женщинами вне зависимости от своей сексуальной ориентации. Сегодня молодые мужчины легче принимают решение о связи, соответствующей их сексуальным предпочтениям, поскольку не чувствуют такого давления со стороны общественного мнения, какое было всего несколько лет назад.

ЗИ: Молодые мужчины в современной Польше стали гораздо смелее и позволяют себе быть тем, кем они себя ощущают. Более пожилые мужчины образовывали параллельные семьи. Мужчины женились, вели, казалось бы, обычный образ жизни, но у них была другая, тихая, связь с мужчиной. Они старались держать свои гомосексуальные контакты в тайне от общества и иметь прикрытие – женатый, имеющий детей мужчина наверняка не может быть гомосексуалистом. Я знаю такие пары, где мужчины бисексуальны как бы от природы. Молодые мужчины на начальной фазе сексуальных контактов живут с женщинами, чтобы попробовать, смогут ли они вести гетеросексуальную жизнь. Первый гомосексуальный интерес появляется в возрасте 18–19 лет. Самая большая группа в моих исследованиях – 400 мужчин-гомосексуалистов испытали свои первые ощущения между 16 и 18 годами жизни.

ЯЛВ: Довольно рано.

ЗИ: Это больше 33 %. Практически каждый пятый (18 %) – до 15 лет, а почти каждый третий (31 %) – до 18 лет. Многие уже в начальной школе или в гимназии почувствовали, что объектом их интереса являются люди одного с ними пола. Это отнюдь не результат того, что в жизни человека есть гомофильный период, то есть фаза развития, в которую мальчики интересуются главным образом мальчиками, а девочки – девочками.

ЯЛВ: Я точно не могу вспомнить, когда сам стал интересоваться полом, но думаю, что мне тогда было лет 12–13. Я заметил, что существуют девочки, их эстетика, красота меня привлекали. Наверное, это было либидо, сексуальное влечение, которое я еще не умел выразить словами. И тогда я уже наверняка знал, а сегодня могу это открыто сказать, что в сексуальном, физическом плане мальчики меня ничуть не привлекают.

ЗИ: Мальчик в этом возрасте уже может иметь ощущение своей гомосексуальности, несмотря на то, что он стремится к отношениям с девочками, потому что они интересуются им. Хватит ли у него смелости сказать девочке, что его больше интересуют мальчики? Что ему на это скажут девочки? Она говорит: «Нет, это невозможно, что ты гей. Я вылечу тебя». У женщин иногда появляется потребность наставить мужчину на путь истинной сексуальности, на гетеросексуализм. Некоторые на это поддаются. Потому что

устроено так, что если бы мы могли выбирать собственную сексуальную ориентацию, то большинство геев и лесбиянок выбрали бы гетеросексуальную ориентацию. Хотя бы просто потому, что в обществе так легче жить.

ЯЛВ: Интересно.

ЗИ: У сексологии нет способов «вылечить» от гомосексуализма. Многие из польских сексологов, имеющих многолетний опыт работы, скажут, что было время, когда занимались лечением гомосексуалистов, но тогда на этих людей смотрели как на отклонившихся от сексологической нормы. Зато мы знаем, что после семидесятых годов XX века с точки зрения сексуального здоровья гомосексуальность стали рассматривать как одну из трех ориентаций. То есть не как патологию.

ЯЛВ: Так почему же Польша такая гомофобская страна? Почему существуют страны, как, например, Германия, где гомофобия – исключение, находится на статистически незначимом уровне, а есть страны, как, например, Россия, где антигомосексуализм получил правовую санкцию.

ЗИ: Это вопрос знаний на тему сексуальности человека. В Польше нет собственной образовательной системы в отношении сексуального просвещения, мы выпускаем из школ людей, которые не знают или почти ничего не знают о своей сексуальности. В моих исследованиях 35 % респондентов считают, что мы должны сделать всё, чтобы ощущающие половое влечение по отношению к лицам своего пола изменили свои сексуальные пристрастия и прошли лечение. Зато 32 % поляков говорят: «Я с таким утверждением ни согласен, ни несогласен». А 25 % говорят, что это не лечится. Зато 48 % не имеют ничего против гомосексуалистов, но при этом считают такую ориентацию неестественной.

ЯЛВ: В польском парламенте есть депутат, который официально заявил, что он гомосексуалист, есть среди депутатов и транссексуалка.

ЗИ: Да, это проявление позитивных изменений в польских нравах, поскольку этих людей выдвинули их избиратели, выдвинули сознательно и добровольно. В то же самое время мы живем в стране множества мифов и стереотипов. У меня такое впечатление, что, к сожалению, далеко не все отваживаются открыто заявить о своей гомосексуальной ориентации в своем доме, в своей семье, но зато

более открыто признаются в этом в той среде, где они, например, учатся или преподают, а порой и там, где работают.

ЯЛВ: Что же получается? Моя бухгалтер может знать, а моя бабушка нет? А отец? А мать?

ЗИ: Но при этом проблема сексуальности появляется в сериалах, где, например, показывают героя, у которого была семья, дети, а потом он выбирает гомосексуальную связь. Особенно много позитивного происходит в молодежной среде. Мы, конечно, видим беспокоящие нас явления в группировках правого толка, часто экстремистских и агрессивных по отношению к гомосексуалистам, но я думаю, что и так уже много изменилось в нашей жизни. У нас есть специальные клубы для гомосексуалистов, где можно спокойно провести время. Или, скажем, сауны. То есть существуют такие места, где люди гомосексуальной ориентации – я говорю и о геях, и о лесбиянках – могут встретиться.

ЯЛВ: По сравнению с тем, что творится в огромной России в смысле подхода к этим вопросам, Польша – заповедник свободы. На мой взгляд, эта ситуация в России объясняется влиянием религиозных общин и их связью с правительством, и она только ухудшилась с принятием закона, «осуждающего» гомосексуализм.

ЗИ: Я задал в своей анкете вопрос об отношении к правам, которые должны иметь люди, вступающие в гомосексуальную связь. В частности, я спрашивал о возможности усыновления и воспитания приемных детей. И здесь 9 % высказались за признание такого рода права для гомосексуалистов, если была бы правовая возможность легализовать их связь. Но вот 75 % были против. Затруднились ответить на этот вопрос 13 % респондентов. Что интересно, когда я исследовал группу гомосексуалистов и задал им аналогичные вопросы (но на этот раз более конкретно: «Хотели бы вы в будущем иметь возможность усыновления приемных детей?»), лишь 5 % опрошенных ответили положительно. Хотел бы заметить (потому что в Польше многие говорят: «Не следует давать такого права: гомосексуалисты воспитают гомосексуального ребенка»), что те самые гомосексуалисты, которых мы лишаем этого права, были воспитаны в гетеросексуальных семьях! А потому мы не можем утверждать, что сексуальная ориентация – это вопрос воспитания. Поэтому я считаю, что польское общество еще не готово к такого типа

отношениям. Саму возможность правовой легализации гомосексуальных браков теперь поддерживают 32 % общества.

ЯЛВ: Да, в Польше еще много непонимания проблемы и гомофобских настроений, что говорит о необходимости большой просветительской работы. И вот что интересно: если ты спрашиваешь людей, есть ли в кругу их знакомых человек с гомосексуальной ориентацией, большинство отвечает, что да, а из твоих исследований можно сделать вывод, что статистически такое невозможно, что свидетельствует лишь об одном: гомосексуалисты скрывают свои склонности.

ЗИ: Скорее, просто не афишируют, кроме того, существует множество оттенков сексуальности. Часто пожилые люди, когда их двадцатилетний внук или внучка сообщает, что является гомосексуалистом, не могут сдержать удивления: «Кто бы мог подумать, пан профессор, он(а) ведь совершенно нормальный(-ая)». Это значит, что существует представление о гомосексуалистах как о людях, немного странных. У них должны быть рога, татуировки, третий глаз, и они должны быть страшно распущены в плане секса.

ЯЛВ: Мы пребываем в каких-то стереотипных представлениях, что гей женоподобен, а лесбиянка мужиковата. Спортивного сложения парень не может быть гомосексуалистом. Но я спрашиваю: какое это имеет отношение к делу?

ЗИ: Перед родителями встает трудная проблема, когда они узнают, что у их ребенка негетеросексуальная ориентация. И труднее остальных это переживают отцы, особенно в случае с сыном-гомосексуалистом. У отцов возникает сильное ощущение поражения. Я много раз встречался в консультации с такой реакцией отца: «Господин доктор, что я не так в жизни сделал, что у меня такой пидор вырос?» Он считает, что проблема в нем. Он-то думал, что произвел на свет продолжение своих генов, а тут вдруг оказывается, что те гены, которые он подарил, вовсе не такие, как он себе их представлял. Вся проблема заключается в мужском начале сына. Потому что удалось родить парня, которому предстояло продолжить род, а тут оказывается, что мало того что за него стыдно перед людьми, так он еще и род не продолжит.

ЯЛВ: И хоть в Германии не обсуждается закон о праве усыновлять детей гомосексуальными парами, но там есть возможность мужчине,

находящемся в гомосексуальной связи, отдать свою сперму и методом *in vitro*, с помощью суррогатной матери, дать жизнь ребенку, у которого будут 23 хромосомы этого гомосексуального мужчины. Хотя бы так передать свои гены.

ЗИ: В Польше мы тоже работаем в этом направлении. Я был на встрече в Фонде Изы Яруги-Новацкой (*Iza Jaruga-Nowacka*), в котором мы вручаем Очки Равенства. Я встретился там с матерью уже взрослого гомосексуалиста, который является отцом ребенка, воспитанного лесбиянками, одна из которых – биологическая мать этого ребенка. Получается, что у этого ребенка три бабушки. Мы каждый раз показываем, как изменяется структура семей в Польше. В настоящее время Институт психологии ПАН ведет исследования на тему воспитания детей однополыми парами, в частности лесбийскими. У нас есть много гомосексуальных пар, в которых воспитываются дети. Впрочем, это специально никто не афиширует.

ЯЛВ: Жизнь создает разные ситуации и предлагает выходы из них. То, что женщина остается одна с ребенком, не редкий случай. Такое бывает либо после развода, либо если женщина родила ребенка, не будучи в браке.

ЗИ: Есть семьи, где ребенка воспитывают в основном женщины. Наверняка было бы неплохо, если бы перед ним был и мужской образец, но коль скоро жизнь сложилась именно так, то вовсе не значит, что малыш получит меньше любви и вырастет женоподобным. Работая много лет в консультации, я часто восстаю против такого понимания, что, дескать, если парня воспитывала только мать и еще бабушка, то он в будущем будет испытывать эмоциональный дефицит. Иногда можно услышать от гомосексуалиста такое: «Мой отец был таким эмоционально отсутствующим, а мать так доминировала в семье, что, наверное, именно поэтому я стал гомосексуалистом».

ЯЛВ: Короче говоря, без бутылки здесь не разберешься. Достойное завершение главы.

Глава XII. МОЖНО ЛИ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ БЕЗ СЕКСА?

ЯЛВ: А можно ли быть счастливым без любви?

ЗИ: Без любви или без секса? Уточни. Ведь наша книга о сексуальности человека, то есть о сексе и вожделении.

ЯЛВ: И о любви. Интересно, неужели ты, как сексолог, отметил такую тенденцию, что есть люди, которые хотят жить без секса?

ЗИ: Мы ведь говорим о так называемом «белом браке», когда супруги живут как брат и сестра, о сознательном отказе от секса в браке? Люди живут под одной крышей, они семья, и, несмотря на то что больше не занимаются сексом, продолжают любить друг друга. Они просто вместе. Понятно, что так бывает. Я думаю, что главная причина того, что они не расходятся, – чувство безопасности, потому что вместе в жизни легче. Если у людей нормальное общение по всем другим житейским вопросам, похожее мировоззрение, взгляды на мораль, вкусы, то отсутствие сексуальной активности (если оно принимается обеими сторонами) не мешает. Скорее надо было бы задаться вопросом: в чем причина отказа от секса?

ЯЛВ: Может, гомосексуальные склонности одной из сторон, или вызывающие блокаду давние душевные травмы, или слишком маленькое либидо?

ЗИ: Ты указал причины, которые как раз лечатся. Лично мне кажется, что не ведущие половую жизнь супружеские пары существуют потому, что у них есть какая-то непроработанная, недиагностированная проблема.

ЯЛВ: Есть группы людей абсолютно асексуальных, так называемых АСЕ. Возникли даже сайты, интернет-форумы, участники которых хотят установить эмоциональные контакты, но которые абсолютно не чувствуют либидо. Это называется абсолютная асексуальность, эмоционально это можно назвать ангедония, то есть отсутствие или потеря способности получать удовольствие. Абсолютный эмоциональный холод. Это значит, они не только не испытывают чувств, эмоций, связанных с сексуальностью, близостью, тактильным контактом, но и вообще

не испытывают никаких эмоциональных ощущений. У многих мужчин ангедония проявляется в том, что они не в состоянии плакать даже на похоронах своих детей. Абсолютное эмоциональное охлаждение. Но я говорю сейчас о другом типе ангедонии – об асексуальности. Я был удивлен, когда узнал, что возникают форумы, на которых люди этого типа хотят встретиться друг с другом с целью установить отношения, иметь связь, потому что хотят вместе ходить в кино, беседовать, проводить время в обществе. Но при этом они с самого начала исключают сексуальную сторону жизни. Причина проста: ни у него, ни у нее нет сексуальных потребностей. Их либидо находится на таком низком уровне, что они просто не ощущают его, а сексуальность ассоциируется у них с грязью, неудобствами, диссонансом, с животным началом.

ЗИ: Группа лиц, именуемых в наших исследованиях как асексуальные, составляет примерно 2 % популяции. Это не так уж мало. Мы начинаем замечать проблему, поскольку процент этих людей постоянно растет. Ряд сексологов считает, что мы должны к группе асексуалов отнести как к очередной сексуальной ориентации. И тогда появляются голоса: «Если мы решили выделить асексуалов, то, может, выделим и склонных к аутоэротизму?» Лично я не сторонник так далеко заходящей стратификации. Кроме того, невозможно определенно утверждать, что это менее ценные люди.

ЯЛВ: Я даже в мыслях этого не имел! А многие из них даже ощущают, что они более ценны, потому что освободились от «животного инстинкта». Они устанавливают надежные отношения, в которых сексуальность не играет никакой роли: и он и она знают, что, даже если они будут обнимать друг друга в постели, прикасаться, прижиматься, это не будет иметь сексуального подтекста. И вот еще что заинтересовало меня: счастливы ли отказывающиеся от секса люди, у которых здоровье в порядке, у которых есть либидо, генерирующее в мозгу под влиянием разных стимулов всю химию, начиная от окиси азота, которая поступает с кровью в пещеристое тело – в клитор или в пенис, у которых есть весь химический и гидравлический (в случае мужчин это особенно важно) потенциал для занятия сексом и которые испытывают сексуальное влечение?

ЗИ: Здоровых мужчин и женщин, которые по разным причинам и на разных этапах своей жизни живут без секса, много.

ЯЛВ: Да, знаю. И это, как ты сам понимаешь, побольше, чем польский епископат, которых как раз немного. Именно потому, что многие решают вести такой образ жизни, мне хотелось бы знать, может ли такая жизнь быть счастливой? Есть отшельники, чаще всего мотивированные идейно, религиозно; они удаляются от цивилизации и всех ее искушений, молятся в одиночестве в лесных дебрях, в горах, в пустыне. Эти люди отказались от своего либидо, они борются с ним, вытеснили его в какие-то очень далекие уголки своего сознания. Впрочем, Фрейд утверждает, что нет таких уголков, в которые можно было бы поместить и запереть на ключ свою сексуальность. Если что-то вытеснить из сознания, то оно вернется бумерангом из подсознания. Про секс можно не думать, но трудно его прогнать из сновидений. Существуют целые социальные группы, как, например, ксёндзы и монахи, которые вытесняют вожделение во имя призвания, во имя обета чистоты. Они сознательно воздерживаются от реализации своего либидо. Можно ли назвать целибат (обет безбрачия) хорошим выбором? Не опустошает ли он наши мозги, нашу личность? Не ведет ли к депрессии, а то и вообще – к психозу?

ЗИ: Может, и ведет, только ведь к ней может привести также и бурная сексуальная жизнь. Я знаю людей, которые в жизни придерживаются принципа целибата (во всяком случае, у меня сложилось такое впечатление), но при этом во всём остальном живут полной жизнью. Я считаю, что вера или призвание у них настолько сильны, что на самом деле сфера секса не играет в их жизни существенной роли, а то и вовсе никакой не играет. Истинная преданность Богу придает силы. Это кажется трудным, но весь их жизненный путь, вся профессиональная, духовная активность четко свидетельствуют об этом. Слушая то, что они говорят, наблюдая за тем, что они делают, видя их самоотверженность, я проникаюсь мыслью, что всё, что связано с преданностью Богу, для них становится формой счастья, вполне возможно, не понятной для других. Потому что эти люди как-то умудрились все это бесконфликтно соединить в себе. Я знаком с несколькими ксёндзами, но я никогда не разговаривал с ними о целибате в категориях дилеммы. Более того, они чувствуют себя лично свободными. И истины ради добавим, что не у всех это в одинаковой степени срабатывает: некоторым очень

трудно размежеваться с тем жизненным опытом, который у них был до пострижения или принятия сана.

ЯЛВ: Они умеют сконцентрировать свою любовь к Богу, сосредоточиться на определенной идее. Когда смотришь на составляющие любви, о которых мы уже говорили, то последняя фаза любви, самая полная, это *caritas* – отказ от собственных желаний ради счастья другого человека. Аналогом такой любви для многих в теологии является любовь Бога к людям, Который Своего Сына пожертвовал из любви к ним ради их добра. Поэтому в любви в фазах *agape* или *caritas* сфера секса может быть приглушена: чувство сформировалось через другие ценности и другую активность, а не через связующую людей роль секса. Они считают, что их эти инстинкты не касаются.

ЗИ: Сексуальное влечение лежит в основе многих, причем не самых легких жизненных коллизий мирян. А у людей костёла внутреннее чувство свободы, они ощущают в себе силы и видят возможности реализовываться в других, несексуальных сферах деятельности.

ЯЛВ: Да, но если бы секс не был столь божественным, каким он бывает, то не было бы грешников. И тогда вопросы секса, вероятнее всего, не интересовали бы костёл.

ЗИ: Жизнь стала бы скучной.

ЯЛВ: Секс занимает мысли, с которыми приходится бороться, находить выход для сексуальности. С ним связано появление ряда негативных эмоций, таких как зависть, ревность, мстительность.

ЗИ: Мы начинаем плохо говорить о любви.

ЯЛВ: Действительно, что это мы.

ЗИ: Понимаешь, люди выбирают целибат, имея при этом самые разные мотивации. Любовь, влечение... Не все попадают в монастырь или в духовную семинарию в молодости. Те мои знакомые, которые придерживаются целибата, прошли трудный жизненный путь. Кто-то остался один, вдовцом, но та любовь, которая ушла вместе со смертью любимой женщины, была такой большой, такой неземной... Если бы ее можно было выразить в поэзии, в музыке, то это были бы самые прекрасные стихи и самые чудесные мелодии. Он не представляет для себя жизни без нее и поэтому и свою энергию, и свои мысли направляет в сторону метафизики, Бога.

ЯЛВ: Он не представляет, что мог бы прикасаться к кому-то другому.

ЗИ: Тот, кто потерял любимого человека и не может с этим смириться, не в состоянии создать новую пару и часто выбирает целибат. В этом смысле он лелеет память о близком человеке, и эта память – воплощение добра. Даже если такой человек приходит ко мне как к специалисту, я не особо что могу сделать, сексолог здесь не лучший советчик.

ЯЛВ: А к кому им тогда надо идти? К психологу, да?

ЗИ: Глубоко верующих я иногда направляю к священнику. На разговор. Для кого-то такой разговор становится своего рода терапией, позволяющей несколько иначе, с другой перспективы взглянуть на жизнь. А то у некоторых траур длится бесконечно.

ЯЛВ: Целибат как форма траура? Ты это хотел сказать?

ЗИ: Траур длится (в зависимости от того, насколько сильно были мы привязаны к тому человеку, которого потеряли) в среднем от двух до трех лет. Потом мы должны суметь дать себе право вновь реализовать себя в сексуальном плане, право снова влюбиться... А еще я знаю случаи целибата у тех, у кого на совести очень рискованное поведение, например, в связи с ВИЧ.

ЯЛВ: Речь о гомосексуальных связях?

ЗИ: Не только. Иногда в жизни наступает такой момент, когда человек встает перед фатальной неизбежностью. Потому что оказалось, что его партнер или партнерша, с которыми была связь много лет назад, больны СПИДом. Для многих анализ становится шоком и страшным выбором. Анализ надо сделать быстро, но человек бывает настолько парализован сознанием того, что и он может оказаться ВИЧ-положительным, что оттягивает момент сдачи до последнего. Он вообще не представляет, что будет делать, когда ему сообщат о том, что он носитель ВИЧ. Несмотря на богатый жизненный опыт, он никогда не рассматривал ситуации своего заражения. Его жизнелюбие, жажда жизни настолько высоки, что возможность заражения он воспринимает как полный жизненный крах. И когда результат анализа оказывается отрицательным, он принимает решение: на будущее уберечь себя от таких страхов и переживаний.

ЯЛВ: И с этого момента решает отказаться от половой жизни?

ЗИ: Да, кое-кто отказывается и живет спокойно, потому что у них стопроцентная гарантия, что не заразятся. Это своего рода благодарность судьбе, жертва, вызванная громадным страхом.

ЯЛВ: Но отказ от половой жизни ассоциируется главным образом с определенным ограничением, берущим начало в религиозной доктрине, причем не обязательно католической, хотя католицизм здесь, несомненно, лидирует. Введенный Ватиканом целибат, если смотреть с исторической точки зрения, был чисто экономическим решением, которое в определенный момент жизни католической Церкви было принято для того, чтобы не делиться имуществом с теми детьми священника, которые не выбрали стезю церковного служения, то есть чтобы церковное имущество не перешло к светским лицам, не раздробилось. При введении целибата прежде всего имели в виду то, чтобы духовные лица не транжирили церковное имущество. Однако, принимая это решение, Ватикан совсем забыл о том, что в свое время сказал апостол Павел: «А не могут воздерживаться, пусть женятся. Лучше вступить в брак, чем гореть в огне» (Первое послание к Коринфянам, гл. 7, стих 9). Протестанты не хотели гореть в огне и не согласились с решением Ватикана. Разочарованный немецкий монах Мартин Лютер категорически отверг целибат и женился на бывшей монашке Катарине фон Бора. Видимо, назло Папе Римскому, потому что в любовную страсть Мартина Лютера к Катарине как-то плохо мне верится. В исламе целибат по религиозным причинам невозможен, в чем нас убедил пример женатого, и не один раз, Пророка. Есть также религии, в которых целибат считается даже в каком-то смысле грехом. Так это в дзэн-буддизме, в рамках которого аскеза и воздержание от половой жизни недопустимы, потому что противостоят естественной – природной – задаче человека размножаться и являются отступлением от «Срединного Пути». Поэтому те, кто воздерживаются от половой жизни, считаются отступниками от религиозного канона. Но дальше всех от идеи целибата отстоит индуизм. Именно эта религия создала Камасутру, а Кама – то есть любовь в ее чувственной плотской ипостаси – один из четырех неотъемлемых элементов жизни.

ЗИ: Наверняка каждому из нас знакомы люди, которые много лет живут в одиночестве. У них хорошее образование, определенное положение в обществе, но тем не менее они одиноки. Окружение часто

недоумевает: «Почему он/она один/одна?» К ним часто относятся как к лузерам. Но если мы познакомимся с ними поближе, то может оказаться, что они вовсе не прочь, чтобы у них был партнер/партнерша. Однако те требования, которые они предъявляют к потенциальным партнерам, таковы, что никто из претендентов не соответствует высоким требованиям. Вот они и ведут вполне спокойную жизнь одинокого человека.

ЯЛВ: В основном это касается женщин. Господствует мнение, что женщины могут быть успешными на многих поприщах – научном, профессиональном, финансовом, но если рядом с ней нет мужчины, то она как бы не смогла полностью реализовать себя в жизни. А это не так.

ЗИ: Ты прав, однако при этом к женщинам-одиночкам у нас менее претенциозное отношение, чем к мужчинам-одиночкам, которых мы трактуем как, что ли, слегка неполноценных. Но в чем причина? Почему он одинок? Может, испытал в жизни какие-то страдания или импотент? Что с его сексуальной ориентацией?

ЯЛВ: Я думаю, это потому, что сексуальность женщины гораздо более сложна. Считается, что она всегда готова к сексу, точнее было бы сказать, что у нее всегда есть возможность вступить в половой контакт, пусть и не всегда приятный. Согласно народной мудрости, мужчина всегда хочет, но не всегда может, а женщина всегда может, но не всегда хочет. И только желание женщины приносит ей реализацию и радость. А вот у мужчины, чтобы осуществить половой акт, должны сработать многие моменты: прежде всего гидравлика и вожделение, которое может пропасть. Может быть, поэтому мы считаем, что одинокий мужчина – это своего рода отбракованный материал.

ЗИ: А еще часто бывает, что мужчины-гедонисты-эгоисты не хотят терять свободу. Если мужчина до определенного возраста не вступает в отношения, потому что у него «как-то не складывается», то с определенного момента, лет так 40–45, ему, как правило, уже не хочется. Он так эгоистически и эгоцентрически настроен на свой комфорт, на свой образ жизни, на отсутствие необходимости выполнять какие бы то ни было обязательства, что половая жизнь его просто больше не интересует, что, впрочем, не значит, что он живет в celibate.

ЯЛВ: Есть и такие, кто достаточно объективно подходит к себе, отмечая то, что не годится для постоянных отношений, а изменять не хочет.

ЗИ: С половым воздержанием связан еще один вопрос. Считается, что у зрелых женщин есть материнский инстинкт. Подразумевается, что в определенном возрасте женщина захочет иметь ребенка. А если этого не происходит, то людям кажется странным, что у женщины отсутствует материнский инстинкт.

ЯЛВ: Но ведь и счастливо живущие в браке женщины порой не решаются заводить ребенка. Причем, не из-за трудностей, возникающих с беременностью. Я знал такие случаи, что люди при заключении брака договаривались, что не будут заводить детей, но после нескольких лет совместной жизни мужчина менял свое мнение и хотел стать отцом, а вот женщина ни в коем случае не представляла себе жизни среди пеленок. Что это? Эгоизм? Нежелание делиться своим временем, своими деньгами, своим комфортом?

ЗИ: Может, и своеобразная форма эгоизма, но и сознательный зрелый выбор, определенная жизненная концепция. Они просто не хотят. Это трудно понять окружающим, но таков выбор человека, и мы должны уважать его.

ЯЛВ: Трудно говорить о справедливости в жизни, но многие из женщин, несмотря на невероятные усилия забеременеть, по разным причинам не могут иметь детей. Случается, что, даже будучи в инвалидной коляске, женщина беременеет и рождает. Однако это требует громадных жертв и титанического труда.

ЗИ: В Польше решается очень непросто проблема половой жизни людей с ограниченными возможностями. Будучи вполне здоровыми в сексуальном отношении, эти люди изначально поставлены в условия половой аскезы. В разных странах эта проблема всё же как-то решается. Представим себе такую ситуацию: два человека с ограниченными возможностями решают соединить свои судьбы. Но часто при таком исходе требуется участие, помощь кого-то третьего. И тут появляются определенные вопросы морального характера: в какой степени посторонний человек может участвовать в интимной жизни двух людей с ограниченными физическими возможностями? В Польше довольно частое явление союз физически

здорового человека с человеком с ограниченными возможностями. Например, мужчина в инвалидной коляске, а женщина здорова. Или наоборот. У меня у самого есть дочь-инвалид – поражение головного мозга, и я знаю, что это не просто ограничение физической активности. Это жизнь с пониманием физических ограничений, к которым человек вынужден приспособливаться. В этом и состоит искусство жить.

ЯЛВ: Да, только это требует колоссальной затраты сил. Я знаю, как много делаете вы с женой для Магды, чтобы при своей инвалидности она чувствовала себя полноценной. Доведение такого человека до уровня сдачи на аттестат зрелости случается не часто, а хотелось бы, чтобы такое было как можно чаще.

ЗИ: Наша Магда не может сама сидеть, она не говорит. Сейчас ей 29 лет, и она ощущает себя женщиной. Она дружелюбна, улыбчива. Однако, возвращаясь к теме секса или его отсутствия: я испытываю чувство глубокого удовлетворения от того, что всё больше человек в трудной ситуации инвалидности борются за право на счастье, за право образовать пару, создать семью, помогать друг другу в повседневной жизни независимо от качества сексуальной сферы.

ЯЛВ: Это правда, когда-то люди всё больше замыкались у себя дома и в своей трагедии...

ЗИ: Приходят ко мне родители молодых мужчин-инвалидов, просят помочь. Их дети не лишены сексуальных влечений. У родителей проблема: что можно сделать для того, чтобы сын получал полноценное сексуальное удовлетворение?

ЯЛВ: Прости, перебую. В прошлом году я написал фельетон в журнал «Пани» о сексуальности инвалидов. В Германии при одном монастыре есть больница, в которой монашки ухаживают за теми, кого в каком-то смысле можно считать инвалидами, но в сексуальном отношении совершенно здоровыми. Я описал в том фельетоне историю одной голландки, Нины де Врийе: в настоящее время она живет в Берлине и работает массажисткой, занимается сексуальной реабилитацией. По заказу чаще всего родителей инвалидов она приезжает в монастырскую больницу и пациентам с ментальными поражениями делает эротический массаж вместе с мастурбацией. В этом и состоит ее работа. Она делает им массаж члена, доводит этих мужчин до возбуждения, до эякуляции. Родители ее «пациентов»

сообщили, что уровень счастья, спокойствия этих молодых мужчин после такой периодически проводимой процедуры возрастает, а качество их жизни повышается. Нина организует семинары на эту тему, информирует заинтересованных родителей, что существует такой способ сделать человека более счастливым... Это не проституция, хотя можно было бы и так назвать, да и многие именно так и называли бы. Для меня нет ничего оскорбительного в том, что она делает всё это в стенах обычной монастырской больницы.

ЗИ: Сексуальная реабилитация – большая проблема. В Голландии, а также в некоторых скандинавских странах такого рода услуги финансируются (из разных источников, порой из самых неожиданных фондов), если являются составной частью терапии.

ЯЛВ: В нашем случае монастыри финансировали реабилитацию только бедных мужчин, у которых нет родителей. Цена на услуги Нины де Врийе колеблется от 80 до 110 евро за час.

ЗИ: Возвращаясь к вопросу о сексуальности мужчин-инвалидов: 20 % из них прибегают к сексуальным услугам женщин, занимающихся этим профессионально. Порой приходится иметь дело с родителями взрослых мужчин-инвалидов; они спрашивают меня: «Господин профессор, что делать? Наш сын просто кипит от сексуальной страсти, но ни девушки, ни женщины, которая захотела бы выйти за него замуж, нет». Вопрос трудный, особенно в моральном плане. Неизвестно, каков статус женщины, которая согласится помочь: если она не из агентства, если не медсестра, то, получается, проститутка?

ЯЛВ: И эта женщина со временем как бы вырастает в семью инвалида.

ЗИ: Ну да, ведь часто бывает так: мать инвалида поначалу очень настороженно принимает новую визитершу, но когда видит значительное улучшение здоровья сына, переводит ее в разряд долгожданных гостей.

ЯЛВ: Причем даже в том случае, когда сама «медсестра» предпочитает оставаться анонимной и не устанавливать теплых «семейных» отношений.

ЗИ: Действительно, ситуация слегка напрягает, даже несмотря на то, что в результате приносит столько счастья. Человек,

пользующийся подобного рода услугами, вскоре начинает испытывать зависимость от помощника, слишком сильно привязывается к нему.

ЯЛВ: Примерно об этом говорила мне Нина де Врийе. В некоторых случаях, когда клиент-инвалид сильно привязывается и начинает проявлять по отношению к ней положительные эмоции, она прекращает оказывать услуги. А он ждет очередного ее прихода, ведь для него эти встречи являются своего рода паллиативом брака. И тогда она решает, что надо прекратить связь. Нина де Врийе ведет курсы, на которых обучает других женщин; и там она объясняет, что нельзя допускать привязанности, потому что для мужчины это может обернуться трагедией.

ЗИ: Мало того что человек попадает в больницу или в дом социальной помощи, мало того что он инвалид, так еще и та единственная женщина, которая была у него в жизни, бросает его. Такого рода функции надо трактовать в категории терапии, лечения, восстановления психического здоровья.

ЯЛВ: Естественно, потому что, если на проблему смотреть глазами химика, биохимика, нейробиолога, становится понятно: нет никаких причин, чтобы этот мужчина потерял либидо. Его гипофиз, маленький орган размером с горошину, находящийся вблизи гипоталамуса, всё время функционирует и выделяет тестостерон.

ЗИ: Действительно, не только яички производят тестостерон.

ЯЛВ: Гипофиз производит тестостерон и его производное – андроген. К тому же повреждение спинного мозга не всегда ведет к отмиранию яичек, иногда надпочечники не перестают производить тестостерон. У мужчин в инвалидных колясках может быть нормальное производство тестостерона, который естественным образом ставит их в один ряд со всеми остальными мужчинами. У них точно так же, как и у остальных мужчин, производится сперма. То есть с точки зрения биохимии инвалид-опорник не лишен сексуальности на нейробиологическом уровне. Кроме того, эрекционный нерв, если так можно выразиться, тоже не должен быть поврежден. Это значит, что у мужчин на инвалидных колясках вполне может быть нормальная эрекция. Такие мужчины эякулируют и испытывают оргазм. Может, это не какое-то огромное, сильное ощущение (всё-таки поврежден позвоночник), но оно имеет место. Потому что оргазм – это не только

эякуляция, но и своеобразный тремор, физиологические эффекты у мужчины, а у женщины – сокращение матки, мышц таза и так далее. Очень редко встречается такое повреждение этой части подбрюшья, которое приводит к отключению всей «электрики». В мозгу инвалидов в результате разных сексуальных стимулов появляется окись азота, которая с кровью поступает в пещеристое тело и вызывает эрекцию. Артерия и кровеносная система мужчин-инвалидов функционируют «штатно». Если нервные каналы не повреждены, то мужчина может вести половую жизнь.

ЗИ: Мужчина на инвалидной коляске не вполне чувствует себя мужиком, поскольку мысли о том, какой он мужчина, он пропускает через призму пениса. Сексуальность имеет для него немаловажное значение, и если она будет возвращена ему, то, несмотря на инвалидность, он начнет ощущать свою ценность как мужчина. Сексуальная энергия также может быть направлена в другие области и сферы человеческой активности, в которых можно достичь определенного успеха, компенсируя отсутствие того, что недодала природа или отняла судьба.

ЯЛВ: Сексуальность – очень сложный вопрос, но, несомненно, каждый человек имеет право выразить себя в ней, позволить себе быть счастливым.

Глава XIII. ПОЧЕМУ ВИАГРА СПАСЛА БОЛЬШЕ БРАКОВ, ЧЕМ ВСЕ ПСИХОТЕРАПЕВТЫ, ВМЕСТЕ ВЗЯТЫЕ?

ЯЛВ: Поговорим о событии, изменившем мир. Эта революция, в определенном смысле сексуальная революция, произошла в 1998 году. Ее по значимости можно сравнить с синтезом в пятидесятые годы первой противозачаточной таблетки, давшей возможность женщинам вести себя гораздо свободнее, чем они могли позволить себе раньше. Большая фармацевтическая фирма Pfizer, одна из крупнейших в мире, зарегистрировала в FDA (US Food and Drug Administration – эдакое всемирное учреждение по регистрации всех медикаментов; никто, находясь в здравом рассудке, не должен покупать, и ни один здравомыслящий аптекарь не должен продавать лекарства, не прошедшие регистрацию в FDA) и запатентовала в 1998 году таблетку под названием «виагра», в которой активным веществом является несложное химическое соединение – цитрат силденафила. После этого факта ситуация в спальнях у многих изменилась радикально. Эффективность виагры оценивается в 70 %. Поразительно высокая. Остальным 30 % остается инъекция из папаверина или простагландина или вакуумный насос.

ЗИ: И как всё великое, появление таблетки против нарушений эрекции было в каком-то смысле случайным, потому что ученые искали средство против кардиологических нарушений.

ЯЛВ: Верно. Открытие виагры связано с историей чуть ли не криминальной. Между прочим, синтез силденафила берет своё начало в фирме, где я сейчас работаю. Первая публикация об этом веществе появилась в моей базе данных, и никто не заметил, что грядет революция. Год спустя мне посчастливилось присутствовать на ужине в Лондоне и приятно провести два часа с Николасом Терретом (*Nicholas Terrett*), руководителем группы биологов и химиков, синтезировавших виагру в лаборатории фирмы

Pfizer. Террет рассказывал историю виагры. В связи с этим я знаю эту историю, можно сказать, из первых уст.

ЗИ: Интересно.

ЯЛВ: Террет – британец, а продажа виагры началась в Соединенных Штатах. Группа Террета работала над лекарством для тех, кто страдает коронарной недостаточностью. Обычная коронарная недостаточность, типичные случаи стенокардии. Пытались найти вещество, которое задерживало бы кровь в кровеносных сосудах сердца, потому что чем дольше кровь находится в сердце, тем лучше сердце снабжается кислородом. Провели ряд опытов; как всегда, сначала на хомьях и крысах. И наконец дело дошло до основных экспериментов. Клинические исследования состоят в том, что ставится так называемый двойной слепой опыт. Чаще всего в нем участвуют люди, которые готовы принимать пока еще не вполне проверенные лекарства, а потом исследуются системные жидкости участников, состояние здоровья, реакции на лекарство, и наконец, участники эксперимента заполняют анкету. К экспериментам на последнем этапе исследований виагры привлекли группу мужчин и женщин, молодых, здоровых людей, в этом конкретном случае ими оказались студенты Университета Кента в Кентербери. Участников разделили на две группы и поместили в разные комнаты. В одном помещении группа принимала плацебо, то есть неактивное вещество, лишь имитирующее лекарство, а в другом – активное вещество. Суть исследований мне объяснила моя старшая дочь Иоанна Марта Вишневская, доктор химической информатики, работающая в глобальной фармацевтической фирме, имеющей филиал в немецком Висбадене. Именно в том и состояла корректность и гениальность опытов, что никто не знал, кто принимает плацебо, а кто вновь синтезированное вещество, и что показатели здоровья всех участников, равно как и их анкеты, анализировались одинаково беспристрастно.

ЗИ: Ну, это понятно.

ЯЛВ: Студенты за деньги проглотят всё что угодно – им всегда нужны деньги, а за такое обследование им платили тогда несколько десятков фунтов. Участники эксперимента принимали таблетки, а потом проходили обследования через полчаса, час, на следующий день, участники заполняют анкету, и так день за днем. За время

двухнедельных исследований силденафила случилось нечто непредвиденное: кабинет, где хранилось активное вещество, был взломан, а его экземпляры украдены. Впервые в истории фирмы были украдены опытные образцы...

ЗИ: Подумать только: откуда знали, что красть? Ведь не плацебо же украли, а действующее лекарство.

ЯЛВ: О том, где лежат какие экземпляры, знал только один человек, причем очень достойный, которому бесконечно доверяли. Его сразу исключили из списка подозреваемых. Сообщили в полицию. Полиция поработала и нашла двух студентов, которые...

ЗИ: Так, дело приобретает интересный оборот.

ЯЛВ: ...которые признались в краже. После принятия таблеток они каждый раз испытывали такую эрекцию, что захотели поделиться с друзьями вновь обретенным счастьем. Как только в Pfizer узнали об этом, тут же выслали в Кентербери вертолет и студентов перевезли в лабораторию в Сэндвич, где их расспросили и обследовали. Выяснилось, что у принимающих лекарство студентов ненормально частые эрекции и – что для молодых людей было особенно важно – отсроченная эякуляция. Для фирмы эта информация оказалась «революционной», как сказал мне Террет во время того ужина в Лондоне. Сердце мужчины в плане гидравлики очень походит на пенис (думаю, что женщинам трудно в это поверить), но на этот раз интерес с сердца перешел на пенис. Pfizer поняла, что если произведет лекарство по борьбе с эректильной дисфункцией, то получит совсем другие деньги, чем те, которые получила бы от сердечного лекарства. Люди внимательно относятся к своему сердцу, но не менее внимательно относятся они к пенису и наверняка готовы отдать за его здоровье больше денег, тем более что это революционное лекарство, первое на рынке, которому пока нет аналогов. Pfizer к тому времени уже вложила в разработку виагры около 500 миллионов долларов. Но за первые два года после регистрации виагры заработала на ней 1,9 миллиарда долларов. Считается, что к 2012 году в мире было выписано 1,5 миллиарда рецептов этого лекарства. Естественно, юристы в Pfizer запатентовали голубую таблетку. Синтезировать виагру очень просто: в достаточно хорошо оснащенной средней школе виагру может сделать ученик 7-го класса в школьной лаборатории. Но запатентованное лекарство никто не имеет права производить

в течение восьми лет. Только производшая его фирма имеет право самостоятельно продавать это средство. И лишь восемь лет спустя на рынок можно вводить аналоги, так называемые дженерики, имеющие похожее воздействие. Говорят, что фирма Pfizer заработала на виагре больше, чем фирма Eli Lilly на революционном антидепрессанте прозаке. Оказалось, что мужчины гораздо охотнее инвестируют в свой пенис, чем в свой мозг и свою душу (прозак приобретают в основном женщины), и что нарушение эрекции для них важнее, чем нарушение душевного спокойствия. Британский таблоид «Сан» сразу после появления виагры в британских аптеках написал в огромном заголовке: «Наконец! Виагра сдерживает увядание срезанных цветов».

ЗИ: Помню, что тогда не было газеты, в которой не появилась бы информация о гениальном веществе для поддержания эрекции.

ЯЛВ: А механизм настолько прост, что трудно поверить, что люди обнаружили его только сейчас. Как начинается эрекция? Она начинается с появления некоего сигнала – обнаженная женщина, запах любимого тела, тембр голоса – эротического сигнала, который приводит к тому, что в мозгу происходит выделение в большой концентрации двухатомного нейротрансмиттера – это важно, что он двухатомный, потому что проникает везде, через все рецепторы, а носитель – не что иное, как двуокись азота. Кроме нее, выделяется еще много других нейротрансмиттеров, таких, как, например, СО, окись углерода, то есть угарный газ. При возникновении эрекции мы, мужчины, как бы в угаре, но не окисью углерода, а окисью азота – NO. Естественно, выделение происходит только тогда, когда в лимбической системе, о чем мы уже говорили, в прилежащем ядре определенные нейроны будут возбуждены большим количеством дофамина. Короче говоря, химический механизм прост: эротический сигнал, появление большого количества дофамина в системе вознаграждения, в прилежащем ядре лимбической системы (это такая область в затылке, недалеко от гипокампа) происходит выделение окиси азота, которая с кровью расходуется по всему телу, поступает в кровеносные сосуды пещеристого тела члена. И что получается? Окись азота приводит к тому, что начинает выделяться очень важное вещество сGMP, абсолютно необходимое для поддержания эрекции. Вещество сGMP – производное гуанина. А что такое гуанин?

Это кристаллическое вещество, содержащееся в ДНК, очень старое в эволюционном плане; если что-то является производной чего-то, что содержится в ДНК, а ДНК есть в каждой клетке, то можно допустить, что это что-то очень старое. И у этого сGMP, циклогуанозинмонофосфата, только одна задача: сделать кровеносные сосуды более эластичными. Это очень просто: у всех один и тот же механизм – и у восемнадцатилетнего юноши, который только и думает об одном, и у восьмидесятилетнего старика, который тоже думает только об одном, ну разве что чуть поменьше, хотя циклогуаномонофосфат у него выделяется в результате действия того же самого механизма. Кровь поступает в кровеносные сосуды, наполняет их, увеличивает объем пещеристого тела и приводит к отвердению члена. Потом происходит самое главное – половой акт, и после этого самого главного, чаще всего завершаемого эякуляцией, эрекция спадает, концентрация циклогуаномонофосфата уменьшается, кровь отходит, жесткость пениса резко снижается, его размеры тоже (многие мужчины стыдятся этого), пенис повисает, но зато мы избавлены от приапизма.

ЗИ: Вот и хорошо. Я имею в виду отсутствие хронической эрекции, то есть приапизма.

ЯЛВ: А что является причиной снижения концентрации сGMP, делающего наши сосуды эластичными? Это происходит под влиянием другого химического вещества (человек – это такой хитроумный химический комбинат!), которое называется фосфодиестераза (PDE5). То есть после эякуляции в крови появляется фосфодиестераза, являющаяся ингибитором сGMP; ингибитор – это то, что мешает действию чего-то другого. В этом, собственно, и состоит действие всех лекарств: что-то противостоит, мешает действию чего-то другого. Фосфодиестераза, PDE5, с кровью поступает куда надо, сGMP перестает действовать, кровь сходит, и, к неудовольствию многих женщин, мы какое-то время не можем привести член в эрегированное состояние. Но иногда PDE5 поступает слишком рано и мешает действию сGMP, и мы тогда сталкиваемся со случаем нарушения эрекции. Под действием сGMP кровь поступает в пещеристое тело члена, наполняет его, делает жестким, а под действием PDE5 кровь сразу отходит. К сожалению, не после эякуляции, не после полового акта, а сразу. Гениальность действия виагры и всех аналогичных

средств, то есть вазодилататоров, состоит в том, чтобы препятствовать выделению PDE5, сдержать его действие. Террет с коллективом открыли, что виагра, а собственно содержащийся в ней цитриниан силденафила, имеет коэффициент ингибиции 50 %, а это означает, что в 50 % он является ингибитором действия PDE5, что он задерживает образование PDE5.

ЗИ: Тот же самый механизм и для сердца: лекарство удерживает кровь в венечных сосудах. Простота этого открытия гениальна. Тем не менее эту гениальность должен подпитывать объект вождления.

ЯЛВ: Отлично сказано. Так что, позволь, повторю за тобой буквально эхом: если я не испытываю влечения, то никакая виагра, сколько бы таблеток ни принял, не поможет. Я просто угроблю свое сердце повышенной дозой лекарства, потому что виагра не действует избирательно только на половой орган. Она действует на все органы, в том числе и на сердце. Поэтому для многих виагра оказалась хорошим средством для поддержания сердца в порядке. Но в то же самое время и небезопасной, если виагру принимать одновременно с нитроглицерином.

ЗИ: О да.

ЯЛВ: Нитроглицерин поддерживает наполненные кровью сосуды, а если к этому прибавить еще и виагру, то вполне возможно, что это даст в результате очень приятную смерть в момент полового акта. В мире уже отмечено шесть таких случаев. Несколько человек даже подали иски в суд против фирмы Pfizer за то, что имели место смертельные исходы после принятия виагры. Все дела фирма выиграла, потому что эти мужчины, страдая сердечной недостаточностью, кроме того что потребляли алкоголь, так еще принимали нитроглицерин и одновременно виагру, и так, напичканные химией, вступали в требовавшие значительных физических усилий интимные отношения. В связи с этим те скандалы, которые, по всей вероятности, хотели вызвать конкуренты, заявляя, что виагра, дескать, убивает, не имели под собой никаких оснований. А кроме того, как это виагра убивает? В мире каждый год примерно три тысячи человек умирают от приема аспирина, а здесь всего шесть случаев... Люди нередко принимают аспирин, имея язву желудка, которая расходится, кровоточит и заливает кровью желудок или систему пищеварения,

и человек умирает. А тут шесть случаев... и паника. Это фактически попытка дискредитации лекарства. Я считаю, что виагра – одно из важнейших лекарств, которое удалось создать. Наконец, не надо больше пристраиваться к трубе пылесоса, ни к какой другой трубе вакуумного насоса, не надо больше делать инъекции в пенис. Кроме того, это вполне конфиденциальное средство, которое многим мужчинам спасло жизнь (сексуальную).

ЗИ: Польский аналог виагры – максигра, которая, кстати, значительно дешевле.

ЯЛВ: Поначалу в Германии, тут же после выхода лекарства на рынок, одна таблетка виагры стоила около 14 евро! И естественно, никакие больничные кассы, ни какие другие кассы не рефинансировали покупку этого лекарства. Это был год 1998, то есть виагре точно исполнилось 16 лет.

ЗИ: Помню, меня тогда спрашивали, что изменится. В состоянии ли голубая таблетка радикально повлиять традиции народа? Естественно, да, в состоянии. Мы тогда поднимали разные вопросы, касающиеся культурных подвижек, говорили, что отношения между людьми станут лучше. Речь ведь не только о сексе.

ЯЛВ: Виагра дала шанс тем, кто до той поры был на обочине жизни...

ЗИ: Да, имея проблемы с эрекцией, они даже не пытались установить отношения. «Мне незачем выходить из дому», – говорили они. А потом, после девяносто восьмого, всё так изменилось, что даже сборы в ресторанах выросли, впрочем, это не в полной мере относится к Польше. У нас это не сработало в той степени, на какую мы рассчитывали. У нас только 10 % мужчин с нарушениями эрекции прибегают к фармакологической помощи.

ЯЛВ: Неужели?

ЗИ: Мужчина с эректильной дисфункцией переживает трагедию, появляются страх, депрессия, брак рушится, он начинает искать разные способы провериться, говорит: «Согласен, что у меня есть проблемы, но, может быть, не во мне дело, может, жена недостаточно привлекательна. Надо поискать, может, кто-то другой меня возбудит».

ЯЛВ: Помню, как только виагра появилась в Польше, почти сразу после ее регистрации в FDA, польские СМИ в слегка шутливом тоне писали о новом средстве, называя его «химической эрекцией». Но ведь

вызванная таким способом эрекция идентична естественной. Гидравлический механизм в точности тот же самый.

ЗИ: С одной стороны, общественность просвещали в том, что касается сексуального здоровья, а с другой – СМИ представляли лекарство в категориях сенсации: «Не было эрекции – появилась эрекция». Лично я считаю, что проблема гораздо сложнее, и всё из-за того, что о сексуальности мы пока еще не научились думать в категориях здоровья, а продолжаем думать: секс – это секс.

ЯЛВ: Скорее, в категориях развлечения.

ЗИ: А это никакое не развлечение, а, скорее, проблема серьезных отношений партнеров, потому что, если мы заглянем в статистику, 75 % мужчин, имеющих проблемы с потенцией, жалуются на плохое самочувствие. А почти 70 % мужчин считают, что не удовлетворяют свою партнершу; 65 % с проблемами эрекции указывают на то, что у них нет прежней уверенности в себе. Что это значит? Отсутствие эрекции приводит к снижению самооценки мужчины, является основой конфликтов в браке, в партнерских отношениях.

ЯЛВ: Конфликты появляются от разочарования и мужчин, и женщин – из-за попыток избегать половой жизни. Женщины задаются вопросом: «Почему он не хочет меня?», и теперь вдруг эти проблемы исчезают.

ЗИ: Не совсем. Врачи недостаточно информируют пациентов об особенностях лекарств, предназначенных для борьбы с эректильной дисфункцией. Люди боятся, что такого типа лекарства имеют побочное действие и больше могут навредить, чем помочь.

ЯЛВ: Послушай, если прочитать в аннотации к аспирину о его побочных эффектах – прости, что я всё про аспирин, – то их наберется еще больше. А какие побочные последствия принятия виагры? Повышение давления, покраснение лица, многие мужчины видят мир в сине-голубых тонах.

ЗИ: Случайность или нет, что виагра голубого цвета?

ЯЛВ: Чистая случайность. Потом нашли, почему некоторые мужчины после приема виагры видят мир в голубых тонах. Циклический гуанозинмонофосфат (сGMP) появляется везде, в том числе и в клетках сетчатки глаза, и отвечает как раз за синий цвет. Как только он перестает действовать, то синий, поступающий от виагры, не восстанавливается/не редуцируется (ведь PDE5

сдерживает действие сGMP), и поэтому мы видим всё в голубых тонах. Но это нельзя считать негативным побочным явлением. Существует также небольшой риск у тех лиц, которые страдают коронарной недостаточностью, но и с этой ситуацией можно справиться. Некоторые мужчины жалуются, что потом у них бывают головные боли, что объясняется задержкой на длительное время крови в кровеносных сосудах. Пенис – это никакой не остров, а элемент в гидравлической системе организма. Негативные последствия действия виагры – застой крови, повышение давления – усиливаются смешением силденафила с этанолом. Поэтому во всех сопроводительных листочках к лекарству отмечено: не совмещать прием виагры и алкоголя. И вот здесь все усматривают просчет: ведь многие встречи на тему секса сопровождаются приемом алкоголя, создающим романтическое настроение. Антибиотики тоже несовместимы с алкоголем.

ЗИ: Да, но если ты принимаешь циалис, то можешь выпить, закусить, и это плюс данного лекарства. Кроме того, подчеркивают, что циалис – таблетка, которая действует в течение всего уик-энда.

ЯЛВ: Ну да, ее еще называют уик-эндер.

ЗИ: Действует – и это стоит подчеркнуть – 36 часов без остановки.

ЯЛВ: А вот виагра – 4 часа. В последнее время появилась спедра, которая действует немного дольше.

ЗИ: Мужчины, как правило, не любят, когда обстоятельства давят на них: принимаешь лекарство и смотришь на часы, как бы успеть уложиться в отпущенные 3–4 часа. А ведь бывает и так, что вечер затягивается, что кто-то приходит... Вот и приходится, как Золушке, смотреть на часы. В этом случае циалис удобнее; пусть он дороже виагры и максигры, зато действует дольше. Здесь каждый выбирает сам, что ему удобнее.

ЯЛВ: Циалис содержит не силденафил, а тадалафил – более современное, но похожее по своей химии вещество. И здесь необходимо пояснить: если мы говорим, что циалис действует 36 часов, это не значит, что эрекция длится 36 часов.

ЗИ: Просто в течение этого времени возможна эрекция.

ЯЛВ: Пролонгированное действие основано на том, что, если в течение 36 часов будет иметь место интимная ситуация, не должно

произойти эректильной осечки. Однако это не приводит к тому, что у использующих циалис или виагру мужчин период рефракции короче. Мужчина, у которого прошла эякуляция, который закончил половой акт, имеет то же самое время рефракции: то есть принял он циалис или виагру или не принимал их, ему всё равно придется ждать готовности к новому половому акту положенное природой время, как это пришлось бы делать любому здоровому мужчине. Это время нужно на новое наполнение пещеристого тела члена кровью. Если мы говорим, что виагра действует в течение четырех часов, то мы имеем в виду, что если случится половой акт, то гидравлика будет в полном порядке для его осуществления. Но после четырех часов даже если будет желание, то при наличии нарушений эректильной функции эти нарушения дадут о себе знать. Придется принимать очередную таблетку... И здесь, внимание: нельзя в течение 24 часов принимать две таблетки виагры по 50 миллиграммов, потому что это опасно для здоровья!

ЗИ: И вообще, дозы надо согласовывать с врачом каждому индивидуально.

ЯЛВ: Моя врач считала, что мужчина сам должен сказать, какая доза ему требуется. Она, например, советовала молодым мужчинам, у которых отмечались нарушения эрекции (в частности, недостаточная острота угла эрекции или недостаточная твердость эрегированного члена), чтобы они сами поэкспериментировали: принимать им 20-миллиграммовую или 50-миллиграммовую таблетку. А может, им будет достаточно для достижения нужного эффекта и половинки таблетки? Мужчины говорили ей, что после виагры или лекарств, похожих на виагру, таких как левитра, из тех, что действуют короткое время, твердость члена выше, чем после принятия циаписа. То есть ничто не дается даром: циалис действует почти 36 часов, но мужчины говорят, что твердость их члена другая... И хотя ее достаточно, чтобы проникнуть в сжатое с силой в полтора килограмма влагалище и ввести в него твердый член (об измерении твердости мы говорили выше), она всё же меньше, чем при приеме лекарств, действующих менее продолжительное время.

ЗИ: Есть еще третье лекарство, из другой группы. Это уприма. Но оно требует точной дозировки. Действует аналогично, но передозировка вызывает очень много неприятных последствий,

например рвоту. Не знаю, присутствует ли еще это средство на польском рынке.

ЯЛВ: Насчет дозировки, это ты верно подметил: у некоторых передозировка даже на один миллиграмм может вызвать не эрекцию, а рвоту. Представляешь картину: он с торчащим пенисом бежит не к постели, а к унитазу. Никому такого не пожелаешь. А сколько поляков, по твоим прикидкам, прибегают к лекарствам по борьбе с эректильной дисфункцией?

ЗИ: Примерно процентов 10 от общего числа обратившихся с этой проблемой. Зато мы видим, что эти лекарства принимают значительно более молодые люди, причем не страдающие эректильной дисфункцией, но имеющие идею фикс, что с помощью лекарства они смогут осуществить гораздо более качественный половой акт.

ЯЛВ: Вот-вот, именно такова была цель тех студентов, что вломились в лабораторию с экспериментальными образцами лекарства. Но ведь это всё были молодые люди, не испытывавшие проблем с эрекцией, но заявившие, что после приема лекарства их эрекция стала более интенсивной. На самом же деле они всего лишь немного сокращали время рефракции. Виагра не повышает либидо, она лишь помогает обеспечить наступающей сексуальной жажде гидравлическую поддержку. Поэтому это средство называют вазодилататором (от *вазо* – сосуд, в данном случае кровеносный). Лекарство придает сосудам жесткость, уплотняет их и задерживает кровь. И вот что еще интересно, проводились и другие исследования: мужчинам давали плацебо, голубую таблетку, внешне точь-в-точь виагра, и представь себе, что у 32 % мужчин, которые когда-то раньше принимали виагру, а потом получили пустышку, не обнаружилось нарушений эрекции. Вера в то, что они приняли виагру и что теперь всё будет хорошо, очень им помогла.

ЗИ: Мы должны понимать, что проблемы с эрекцией могут иметь место также у молодых, например в возрасте 25–29 лет. На это указали 5 % обследованных мужчин. С возрастом ситуация усугубляется. Так, в возрасте 50–59 лет в такой проблеме признаются 16 % мужчин, в возрасте 60–69 лет об этом говорят 35 %, а после 70 лет – более 55 %.

ЯЛВ: Как ты считаешь, польские мужчины говорят женщинам, что принимают виагру?

ЗИ: Большинство наверняка нет.

ЯЛВ: А как реагируют партнерши, когда узнают правду?

ЗИ: Бывают недовольны, потому что причину нарушений эрекции видят в себе. В непривлекательности своего тела, а есть и такие, кто, не обладая знанием о лекарстве, побаивается за здоровье мужчины, принимающего его.

ЯЛВ: Обрадовавшись необычайному успеху, главным образом финансовому, связанному с объемами продаж виагры, фирма Pfizer стала проводить более интенсивные исследования, например, как виагра действует на женщин. Однако эффективность лекарства у женщин находится на уровне 3 %, то есть практически отсутствует. А средства, терапевтическое воздействие которых ниже 8 %, лекарством не считаются.

ЗИ: Как вообще на женщин действует... или могла бы действовать виагра?

ЯЛВ: Очень просто: большинство оргазмов – хотя бы женщины или нет – это клиторальные оргазмы. Клитор – то же самое пещеристое тело. Непонятно почему, но женщин долгое время убеждали (даже сексологи, например, Мастерс и Джонсон, тоже внесли свою лепту), что клиторальный оргазм менее ценен, чем оргазм вагинальный, и даже имело место такое расхожее мнение, что только тот оргазм, который вызван фрикционными движениями в вагине, собственно, и является оргазмом.

ЗИ: Клиторальный оргазм напоминает женщинам оргазм, получаемый от мастурбации, который долгое время считали менее ценной разновидностью оргазма.

ЯЛВ: Давай отойдем от устаревших стереотипов пятидесятих годов. Есть женщины, и их немало, которые в силу физиологии, в силу их анатомических особенностей не чувствуют стимуляции клитора во время полового акта. Их клитор находится слишком высоко, у самого свода половых губ, так что во время фрикционных движений пенис не касается его. И вот здесь женщине могла бы помочь виагра. Под влиянием сексуального возбуждения кровь задерживалась бы в клиторе на более длительное время, увеличивая его размер. Сам клитор невелик – от 0,5 до 3 см, к тому же он прячется в складках, так что на него трудно воздействовать во время полового акта. Да и мужские руки во время акта блуждают, как правило, по другим местам. Виагра улучшает кровоснабжение клитора, слегка увеличивая

его и интенсивность восприятия им стимулов. Впрочем, это действует только на 3 % женской популяции.

ЗИ: Ну хоть кому-то, хоть этим трем процентам, помогает преодолеть половую холодность в том смысле, что женщина достигает оргазма и хочет активнее участвовать в половом акте.

ЯЛВ: Фирму Pfizer очень интересовало, почему при фригидности, вызванной отсутствием чувствительности клитора, виагра и ее производные столь малоэффективны. Это говорит лишь об одном: женский оргазм гораздо сложнее, чем это может показаться на первый взгляд.

ЗИ: Не только оргазм, но и вся сфера женской сексуальности – сложная штука. Несмотря на усилия, фармацевтическим фирмам пока не удастся найти средства, вызывающего более сильное возбуждение, более сильное сексуальное влечение.

ЯЛВ: Но определенная надежда всё же появилась: был открыт (впрочем, совершенно случайно) меланотропин – химическое вещество, которое отвечает за сексуальное влечение. Меланотропин связан с геном MSH. Австралийское правительство выделило средства австралийским университетам, чтобы найти средство против рака кожи. Из-за озоновой дыры над Австралией количество заболевающих там раком кожи значительно выше, чем в других мировых регионах. За загар отвечает меланин, вот и начали искать средство, способствующее выделению большего количества меланина. Потому что, если нас будет защищать черная кожа, более загорелая кожа, мы тем самым сократим вероятность развития рака кожи. Синтезировали соединение, которое назвали меланотропин. Сначала его давали крысам. И что же заметили? Что крысы-самцы, которые получали меланотропин, когда попадали в общую клетку, что называется, не пропускали ни одной самки, а те самцы, которые не получали меланотропина, вели себя гораздо спокойнее, то есть выбирали одну самочку, спаривались с ней и успокаивались. Это значит, что либидо крыс после меланотропина, то есть средства для ускорения загара, многократно возрастало. Потом действие препарата проверили на людях, в первую очередь на студентах. Молодые люди подтвердили, что после приема меланотропина их либидо возрастало. Возможно в будущем у женщин появится шанс хорошего секса с загорелыми мужчинами.

ЗИ: Не только эрекция стала лучше, но и возбуждение повысилось... Так появился новый афродизиак.

ЯЛВ: И это не до конца проверенное и допущенное в оборот средство (а меланотропин всё еще находится в стадии исследования) дает надежду, что у нас появится химическое средство воздействия на либидо, то есть на влечение... У меня в голове возникают две картины, две мысли. С одной стороны, меня немного печалит то обстоятельство, что если у мужика окажется в кармане таблетка виагры, а в другом – нечто похожее на меланотропин, он сможет искусственно создать в себе влечение, а потом планомерно его реализовать. Куда делись спонтанность, случайность? Не станет ли манипуляция постоянной практикой? А с другой стороны, я вижу табуны женщин в ночных барах, которые в наши напитки подмешивают меланотропин, чтобы мы потеряли голову от их присутствия.

ЗИ: Мы можем сказать, что, когда смотрим на данные, отражающие проблемы женщин, видим, что 20–30 % заявляют о значительно меньшем желании, чем у партнера. На это указывают различия в сексуальных ожиданиях женщины и мужчины.

ЯЛВ: Быть может, таблетки избавят человечество от многих разочарований.

ЗИ: Иногда реакция женщин на то, что мужчина принимает таблетки, бывает поразительная: у них появляется ощущение, что они теряют власть.

ЯЛВ: В каком смысле?

ЗИ: Если у мужчины в течение десяти, а то и больше лет были проблемы с эрекцией, то она просто всё это время не имела с ним половых отношений. Потому что нарушения эрекции – это не только его проблема, но и ее тоже. Когда же благодаря таблетке мужчина восстанавливает сексуальное здоровье, то у женщины появляется ощущение, что она теряет над ним власть, которую она осуществляла с помощью шантажа типа: если ты не сделаешь того-то и того-то (неважно чего, в семье всегда что-нибудь нужно сделать), я расскажу всему миру о том, что у тебя не стоит... И если взять в качестве примера старосту в повете, значимое лицо, а жена ему говорит, что он должен принять на работу того-то и того-то отремонтировать, например, дорогу...

ЯЛВ: А он всего лишь проводник ее решения.

ЗИ: Она лезет во все его дела, пытается всем заправлять сама, по многим вопросам он должен получать ее одобрение – если он этого не делает, она устраивает скандалы. И в определенный момент, когда он не соглашается соответствовать ее определенным ожиданиям, она говорит: «Нет? Ну-ну, подождем именин, а там я всем расскажу, что у тебя не встает».

ЯЛВ: Жестоко. Неужели тебе известны такие случаи?

ЗИ: Многие женщины именно так и поступают. А когда он принимает таблетку и восстанавливает свои силы, она теряет власть над ним, она теряет аргумент шантажа. Это начало терапии. Во многих урологических клиниках США, где практиковалось использование медикаментов против эректильной дисфункции, в штат сотрудников ввели психологов, в задачу которых входит поддержка пары. Ведь если мужчина в течение 10–15 лет имел проблемы, то и его партнерша за эти годы разучилась жить с ним и должна заново учиться этому и заново раскрывать свою сексуальность.

ЯЛВ: Ну да, тем более что она прибавила в весе, целлюлит и всё такое прочее...

ЗИ: Не стоит забывать, что и мужчина за эти годы изменился. И поэтому я считаю, что важна терапия, важен разговор. Врач порой бывает нужен только для того, чтобы люди могли повнимательнее рассмотреть некоторые моменты своей совместной жизни. Например, важно, чтобы они могли сказать, почему боятся интимных отношений друг с другом, что их так пугает в тот момент, когда появляется эрекция. То есть там, где есть необходимость укрепления отношений, а люди не обладают умением это сделать, они должны прибегнуть к помощи врача.

ЯЛВ: Это правда. Многие мужчины вновь обрели потенцию, и поэтому их интимные союзы не распались благодаря таблетке, пусть даже кем-то и высмеиваемой, партнеры стали сексуально ближе друг к другу. Можно сказать, что 1998 год стал для сексологии переломным годом.

Глава XIV. ЧТО ТАМ У НЕГО НИЖЕ ПОЯСА?

Независимая жизнь пениса

ЯЛВ: Секс у большинства мужчин ассоциируется только с одним очень важным органом – с пенисом. Существует расхожее мнение: чтобы понять мысли мужчины, надо начать снизу, то есть с его подбрюшья. Обычно поляки шутят, что две трети ума мужчины находится ниже пояса, а мужественность болтается у него между ног. А некоторые экстремистки даже утверждают, что это не пенис придаток мужчины, а мужчина – придаток пениса. Когда Дэзмонд Моррис (*Desmond Morris*) в своей книге «Голая обезьяна» выдвинул тезис, что мужчины – это обезьяны с большими пенисами, более половины женщин согласились с этим утверждением. Но не все женщины так думают. Умная женщина считает возбуждающим как раз мужской ум, а пенис всего лишь придатком, необходимым для удовлетворения страсти. У меня в связи с этим такой вопрос: так ли уж необходимо всё то, что у мужчины ниже пояса, или же фактическая сексуальность мужчины осуществляется только в мозгу?

ЗИ: Я думаю, что без всего того, что у него ниже пояса, никак не обойтись... Пенис – неотъемлемый элемент образа мужчины как важная эстетическая и физиологическая категория. Он необходим для того, чтобы мужчина чувствовал себя мужчиной: вот почему такие показатели, как длина, объем, твердость, имеют большое значение для него. Но, оказывается, пенис имеет значение и для женщины. Если мы рассмотрим сексуальные фантазии женщин, то не найдем там мечты о маленьком пенисе. Иногда пациентка говорит: «Знаете, господин профессор, надо, чтобы он такой хороший был». А хороший это какой, игривый? Они говорят не о длине, они говорят об «умелости», чтобы он умел доставить удовольствие. Женщины тоже испытывают привязанность к пенису, но порой стыдятся в этом признаться. У меня есть пациентка, которая говорит: «Все мои подруги мечтают засыпать в объятиях партнера, а когда я засыпаю, только и мечтаю, чтобы держать в руке его птенчика».

ЯЛВ: Что ж, очень конкретное понимание обладания своим партнером.

ЗИ: Да уж, конкретнее не бывает.

ЯЛВ: Свидетельство моногамности союза – ведь его пенис принадлежит только ей.

ЗИ: Только ей. Интересный своеобразный ритуал засыпания – взять в руки «любимую игрушку», ритуал, о котором много не говорят. Женщины, любящие так засыпать, предпочитают оральный секс. С его помощью они достигают оргазма, доводя и себя, и мужчину до экстаза. Я могу с полной уверенностью сказать (впрочем, и своим пациентам тоже говорю), что это никакое не отклонение или извращение, а всего лишь внесение разнообразия в сексуальную жизнь. Случается, что я спрашиваю пациенток: «Есть ли в жизни что-нибудь такое, что вы испытали в сексе, но что в то же время вас вводит в смущение?» И ответ примерно такой: «Не знаю, как вам это сказать, но мне хотелось бы засыпать с его пенисом во рту».

ЯЛВ: Типа соски для младенца? Очень попахивает Фрейдом с Юнгом в придачу.

ЗИ: Потом разговариваю с ее партнером, и он сообщает: «Знаете, много было у меня женщин, но такой не было». Она произвела на него неизгладимое впечатление, хотя вначале ему было немного не по себе.

ЯЛВ: Чем мы, собственно, так восхищаемся, говоря о том, что ниже пояса? Что там такого особенного? Пенис и два яичка. Яички длиной 4–5 см и 2,5–3 см в окружности, невелики, напоминают голубиные яйца. Яички помещаются в мошонке, выполняющей роль термоса, который должен сделать так, чтобы яички не перегревались. Температура яичек должна быть немного ниже температуры тела и составлять 34,4 °С, тогда как температура тела – 36,6 °С. Если температура в мошонке будет выше на эти два градуса Цельсия, то сперма свернется... Если бы не было этого термоса, не было бы и детей. Чудо природы, иначе не назовешь. У меня такое чувство, что, говоря о мужском подбрюшьи, авторы бывают слишком пенисоцентричны, несправедливо отодвигая роль яичек на задний план. В трудах Фрейда, например, член упомянут пятьсот раз, а яички – всего двенадцать. Как правило, считается, что ведущая роль здесь принадлежит пенису, представляющему в своей основе пористую массу, называемую пещеристым телом. Через член проходит

трубка, окруженная этой самой губчатой массой, а рядом с ней расположены еще две трубки пещеристого тела, которые наполняются кровью во время полового акта. О том, что пенис – часть мочеполовой системы, знают все. В ее недрах находится маленький пузырек, где собирается сперма (его так и называют – семенной пузырек), которая выходит наружу практически по тому же самому каналу. Об этом чуде природы мужчины постоянно заботятся и очень внимательно к нему относятся. Достаточно посмотреть футбольные матчи. Что футболисты прикрывают руками, когда выстраиваются в защитную стенку?

ЗИ: Прикрывают «всё свое хозяйство» – пенис и яички.

ЯЛВ: Испокон веку пенис является символом мужественности. Не ум, не кредитная карточка, а пенис и два яичка в мошонке являются гордостью мужчины. Гордостью, передаваемой из поколения в поколение. Мальчики видят, насколько пенис важен для папы, ну и для мамы тоже. Они подсматривают, как отец оберегает его, и перенимают это поведение. Пол будущего ребенка определяется примерно на 14-й неделе развития эмбриона: кто будет – мальчик или девочка, – зависит от выделяемого матерью тестостерона. Потом производство тестостерона на себя принимает плод. Внешние половые органы формируются после 9-й недели внутриутробной жизни, и их тогда уже можно разглядеть на УЗИ. Пенис появляется как некая кучка ткани, обычная складка с сопровождающей ее выпуклостью. Потом складочка преобразуется в пенис, а выпуклость становится мошонкой. Прирост пениса во внутриутробный период велик, поэтому новорожденные имеют примерно 3,5-сантиметровый пенис; пенис десятилетнего мальчика достигает 6 см.

ЗИ: Пенис новорожденного относительно его тела велик.

ЯЛВ: Не только у грудных детей *Homo sapiens* необычайно большой пенис. Если сравнить размер человеческого пениса с пенисами приматов – карликовые шимпанзе бонобо, макаки, гориллы, – то на их фоне мы выйдем вполне прилично. Так, например, у самца гориллы при весе 225 кг пенис чуть больше, чем у среднего мужчины весом 80–90 кг. Вопрос: почему так? По какой такой причине Природа, Бог – безразлично, как мы будем это интерпретировать, но лично я подозреваю, что скорее Природа, чем Бог, – сочли, что у человека пенис должен быть относительно

большим? Это значит, что пенис должен выполнять не только роль осеменителя, передатчика спермы, но и по каким-то неизвестным причинам привлекать своим размером. Рискну предположить, что второй, наряду с размножением, целью члена было доставлять удовольствие самке. Пенисы других приматов или пенисы кошачьих необычно малы, а кроме того – ужасны, особенно кошачьи, потому что имеют шипы и единственную цель – вычищать влагалище от спермы предшественника, чтобы не передавались чужие гены.

ЗИ: Да, но член можно рассмотреть и в эстетических категориях. Ведь, как и женская грудь, мужской половой орган тоже может быть прекрасным.

ЯЛВ: Во многих культурах, особенно азиатских, господствует культ фаллоса. Существует масса монументов в форме члена, живописных изображений, символических...

ЗИ: Да, европейская культура отстает в этом плане.

ЯЛВ: У нас в культуре доминирует женщина. Показывать обнаженную женщину гораздо легче и менее обидно. У обнаженной женщины гениталии практически не видны, максимум, что мы видим, – это волосы, покрывающие лоно. В Музее современного искусства во Франкфурте-на-Майне в 2013 году прошла выставка, посвященная всему, что касается пениса, – скульптурным изображениям, графике, фотографии, инсталляциям. Выставка пользовалась огромным успехом, причем в основном у женщин. В длинной очереди к билетной кассе со мной стояло гораздо больше женщин, чем мужчин. Неужели женщины так любят рассматривать пенисы?

ЗИ: Разумеется, хотя это определенная форма открытости, социализации, связанной с сексуальностью человека. Смотрят потому, что нравится? Рассматривают не только в категориях биологических, но и эстетических? Это важная вещь, и о ней стоит говорить. Несколько лет назад я дал интервью одной газете. Газета озаглавила интервью так: «Банан в штанах». Там речь шла о молодежных дискотеках. Во время встречи на тему сексуального просвещения в средней школе один из учеников рассказал мне анекдот. Один очень даже ничего себе парень сильно комплексовал, хотя по идее не должен был. Он считал, что девушки не обращают на него внимания.

ЯЛВ: Догадываюсь: из-за небольших размеров его пениса, так?

ЗИ: У него уже был опыт первых сексуальных контактов, и вроде не было никаких оснований для сделанного им вывода, и тем не менее... Отсутствие успеха было налицо, и он решил с этим бороться: собираясь в очередной раз на дискотеку, положил себе в карман брюк банан побольше и потверже.

ЯЛВ: Ну тогда по идее надо надеть и брюки в обтяжку.

ЗИ: Правильно мыслишь: он именно так и сделал, чем вызвал всплеск интереса к себе у девчонок.

ЯЛВ: Ты хочешь сказать, что девочки рассматривают, что там у мальчиков между ног, хотя постоянно твердят, что их интересует исключительно мозг, ум мужчины?

ЗИ: Парень на каждую дискотеку стал брать с собой банан! Его привлекательность для противоположного пола выросла вдвое. Единственная проблема: во время танца девочки старались как бы невзначай потереться о дары тропиков.

ЯЛВ: Он не изобрел ничего нового. Так, еще Элвис Пресли на концертах, особенно в Европе (потому что в пуританской Америке он на это не отважился бы), в брюки-дудочки усыпанного стразами концертного костюма запихивал обрезок резинового шланга. А в Европе он выступал, когда был солдатом (впрочем, дослужился до сержанта) американских оккупационных войск в Германии, где и оставил ребенка, потому что был очень активным не только в плане музыки, но и в отношении секса. А ведь это были далекие пятидесятые, задолго до сексуальной революции 1968 года.

ЗИ: Было время, когда я вел в школе предмет «Подготовка к семейной жизни», был такой в школьной программе много лет назад. Занятия проходили в Жарах, в автомобильной школе. После очередного урока ко мне подходит паренек и говорит: «Понимаете, я, наверное, извращенец». Смотрю на парня – ничего особенного не вижу, вроде всё нормально, а он поясняет: «Я всё время на сексуальном взводе, а особенно когда еду в автобусе». Действительно, парень по полчаса и больше вынужден был трястись в автобусе по нашим, с позволения сказать, дорогам, да еще и в джинсах, плотно облежавших его мужское достоинство. Давление джинсов, тряска в автобусе возбуждали член, который не делал различия – брюки это или руки, и возбуждался по привычке.

ЯЛВ: Так, может быть, поэтому церковный люд носит просторные одежды?

ЗИ: Трудно сказать, по какой причине. Главное, что в нашем случае плохие дороги и тесные джинсы сыграли свою роль.

ЯЛВ: У молодого организма даже легкие прикосновения могут вызвать сексуальное возбуждение. Анджей Ячевский (*Andrzej Jacewski*) в книге «Эротизм детей и молодежи» приводит пример Соединенных Штатов, когда молодые мужчины ощущали сексуальное возбуждение во время исполнения национального гимна, хотя где гимн, а где эротика?

ЗИ: Во всяком случае исполнение гимна – волнительный момент. Представляешь, насколько разные события могут вызывать эрекцию.

ЯЛВ: Да, действительно, пенис порой ведет свою независимую от нас жизнь. Он автономен, и мы не всегда можем контролировать его. Уже не говоря о том, что утром многие мужчины просыпаются с эрекцией, не помня о своих эротических снах. У мальчиков случаются поллюции, которые в период взросления вполне естественны, и если о чем надо беспокоиться, то скорее об их отсутствии, а не наличии. Случаются непроизвольные эрекции и у тех, кто едет на велосипеде. А еще бывает, если верить спортсменам, что во время сильного волнения, в момент вручения медали или сразу после победы в соревнованиях, у них появляется сильная эрекция, хотя момент, казалось бы, вполне асексуальный. Это значит, что пенис соединен с мозгом, но время от времени отключается от него. Интересны результаты исследования пациентов с разрывом спинного мозга, что означает, что в нижнюю часть тела, в частности до пениса, не доходят сигналы из головного мозга. И, несмотря ни на что, у этих мужчин бывает эрекция. Пенис у таких пациентов можно привести в состояние возбуждения двумя способами. Первый: на крайней плоти помещают небольшой вибратор, посылающий вызывавшие эрекцию механические импульсы. Второй: применяют электроэякулятор, устройство, имеющее массовое применение в сельском хозяйстве, по крайней мере в американском, во время процедуры осеменения. Специальный зонд помещают в анус и раздражают его легкими, двадцать вольт, разрядами тока. Ток возбуждает нервы мочевого пузыря и вызывает эрекцию. Примерно после двадцатого разряда происходит отвердение члена. Допускаю, что не слишком романтично

выглядит, зато очень эффективно, потому что вопреки теории, утверждающей, что сигнал поступает из мозга, в данном случае имеет место эрекция, а пенис не соединен с головным мозгом. Это значит, что нервные окончания находятся и под тазом, в области подбрюшья. Вот так пенис начинает жить своей собственной жизнью.

ЗИ: Не так давно на конференции, организованной Войцехом Шчуреком (*Wojciech Szczurek*), президентом города Гдыня, посвященной людям с ограниченными физическими возможностями, с докладом о сексуальности инвалидов-колясочников выступал известный сексолог Анджей Коморовский (*Andrzej Komorowski*). И теперь мы точно знаем, что инвалиды не лишены сексуальных влечений.

ЯЛВ: Да, я помню этот неординарный доклад. А потом в баре отеля «Надморски» в Гдыни Коморовский рассказал мне в личной беседе гораздо больше, но главный вывод остался, однако, без изменений: пенис парализованных людей вовсе не парализован.

ЗИ: Но независимость пениса не освобождает его хозяина от следования принципам гигиены, и не стоит вызывающее зуд отсутствие гигиены путать с сексуальным возбуждением. Если пенис систематически не обмывать теплой водой с мылом, то под крайней плотью скапливается смегма – белое вещество, которое в больших количествах вызывает раздражение. В особенно больших количествах оно присутствует у молодых мужчин, ощущающих возбуждение, но это не возбуждение, а зуд...

ЯЛВ: Это правда. Многие усердно чистят зубы, моют голову, а пенис обмыть забывают. Это должно стать повседневным обязательным ритуалом.

ЗИ: На одной из своих встреч в школе, где я говорил мальчикам о гигиене, сексуальности, влечении и необходимости заботиться о чистоте пениса, один из слушателей заметил: «Да за кого вы нас принимаете? Я вам что, какой-нибудь гомо не пойми из какого дома, чтобы с этим хозяйством так цацкаться?» То есть молодой человек думал, что гигиеной пениса занимаются только гомосексуалисты.

ЯЛВ: К гигиене существуют разные подходы, и культурно обусловленные, и социальные. Индусы, например, очень заботятся о гигиене гениталий, ануса. В большинстве туалетов там есть шланги для обмывания пениса, для обмывания после дефекации. Да и в

Польше некоторые мужчины не покидают туалета без того, чтобы обмыть пенис.

ЗИ: Далеко не все...

ЯЛВ: Согласен, что не все, но некоторые мужчины просто зациклены на чистоте пениса. А есть женщины, которые ждут от мужчины «определенного» запаха.

ЗИ: Да, сексуальность – сложная штука. Аналогично и некоторых мужчин возбуждает «определенный» запах женщины.

ЯЛВ: Не знаю, чище поляки по сравнению с другими народами или грязнее, но, например, в Германии точно существует проблема гигиены половых органов. На интернет-форумах можно прочитать, как мужчины сокрушаются, что их партнерши отказываются от орального секса, ссылаясь на отсутствие гигиены. И еще несколько слов относительно запахов: существует популярный анекдот о Наполеоне и Жозефине, к которой Наполеон писал, что через неделю приезжает и чтобы она не мылась.

ЗИ: Это всё на любителя. Рискну, однако, предположить, что чисто вымытый мужчина имеет больше шансов на оральный секс.

ЯЛВ: Допустим, у мужчины с пенисом всё в порядке в смысле гигиены. А каков должен быть размер пениса?

ЗИ: Как-то раз спросили Джорджа Вашингтона, какой длины должны быть ноги, на что тот ответил: «Чтобы доставали до земли».

ЯЛВ: Не хочешь ли ты сказать, что и член тоже должен доставать до земли? Ведь наверняка нет. Какой он должен быть длины, чтобы выполнять свою, как и ноги в ходьбе, функцию – не только продолжения рода, оплодотворения, но и сексуальную? Мужчины с более длинными пенисами больше удовлетворены своей сексуальной жизнью? Они чаще занимаются сексом? Что на эту тему думают женщины? А если принять во внимание те тенденции, которые просматриваются в результатах твоих исследований и в разговорах с пациентами? Неужели это всего лишь миф, распространяемый разочарованными в жизни мужчинами, что «длина не имеет значения»? А ведь таких разочарованных мужчин каждый год становится всё больше и больше. Согласно самой новой статистике (за 2014 год), опубликованной французским исследовательским институтом, следует, что 34 % молодых французов (18–24 года) имеют комплексы, связанные с размерами своего пениса. С возрастом это

проходит: только 14 % французов в возрасте старше 65 лет не удовлетворены размерами своего члена. Факт остается фактом: у французов член меньше, чем у британцев, шведов и немцев. А ты мог бы успокоить бедных французов, но прежде всего нас – поляков, тем, что женщины не измеряют радость секса в сантиметрах? Из того, что я знаю, размер для женщин имеет значение, но... размер их клитора! Его размер и положение. Клиторы, меньшие по размеру и расположенные дальше от влагалища, получают менее интенсивное соприкосновение с членом, что в результате приводит к тому, что эти женщины реже испытывают оргазм (Journal of Sexual Medicine, февраль 2014).

ЗИ: Анкетированные мною мужчины в репродуктивном возрасте сообщали данные о размерах своего пениса. Средняя длина составила 17,26 см, что вполне соответствует средней европейской. В сексологии всё чаще подчеркивают, что длина пениса может иметь влияние на получение вагинального оргазма некоторыми женщинами. Но из моих исследований могу сделать вывод, что длина пениса играет однозначную роль в уровне удовлетворения мужчин: существует тесная корреляция между средней объявленной длиной пениса и уровнем удовлетворения от полового акта у мужчины. Кроме того, мужчины чаще, чем женщины (33,4 % против 23,8 %), утверждают, что больший размер пениса способствует большему сексуальному удовлетворению женщины. Однако следует добавить, что в этом плане гораздо большее значение имеет не длина пениса, а его толщина.

Глава XV. КАК ЗАНИМАЕТСЯ ЛЮБОВЬЮ ГИНЕКОЛОГ?

ЯЛВ: В связи с названием главы у меня к тебе будет, возможно, странный вопрос. Гинекологи – это практически твои коллеги, несмотря на то, что ты не врач, но ведь ты постоянно имеешь дело с медициной и со здоровьем. Становятся ли гинекологи пациентами сексолога, твоими пациентами?

ЗИ: Редко. Зато мне часто приходится с ними разговаривать об их работе, о сексуальности, об отношениях в семье, о жизненных трудностях... Понимаешь, проблем с пациентками у гинекологов гораздо больше, чем своих собственных.

ЯЛВ: В каком смысле?

ЗИ: Некоторые пациентки нарушают общепринятые границы отношений врач – пациент и просто начинают, что называется, подбивать клинья...

ЯЛВ: Флиртовать?

ЗИ: Вот именно. Начинают посылать недвусмысленные сигналы своего «чисто человеческого» интереса к врачу, в том числе и в сексуальном отношении; дают понять, что хотели бы с ним встретиться, договориться о свидании за стенами кабинета. Приведу историю знакомого гинеколога. Одна из пациенток злоупотребляла посещением врача, ибо как иначе назвать ее появление через каждые 3–4 дня? Врач не имеет права отказать в приеме. Пациентка говорит: «Господин доктор, не могли бы вы проверить, не появилось ли там чего за последние дни?» Во время обследования врач совершает определенные манипуляции, сжимает мышцы влагалища или прикасается руками к соскам. Такое поведение пациентки вполне однозначно и требует от врача большого профессионализма, большой культуры и такта, чтобы положить конец ее назойливым визитам.

ЯЛВ: У гинекологов особенная профессия; они имеют дело с очень интимным предметом. Может быть, именно это обстоятельство разрушает в женщине определенные барьеры? А встречались ли в твоей практике женщины, с которыми «крутит любовь» их собственный гинеколог?

ЗИ: Я понимаю так, что здесь мы ограничиваемся врачами-мужчинами. Гинекологическое обследование врач должен провести вне зависимости от того, как женщина ведет себя в его кабинете. Имея доступ к сексуальной сфере жизни, гинеколог должен иметь доверие со стороны пациентки, что, собственно, и представляет специфику отношений врач – пациент. Из разговоров с друзьями-гинекологами я вынес впечатление, что чаще – если не сказать, практически всегда инициативу проявляют женщины. Предложения с их стороны выглядят приблизительно так: «Я прекрасно готовлю, а вы весь такой в работе, да в работе, на дежурствах, ваша жена наверняка не маэстро от кулинарии. А я приготовила бы вам что-то такое особенное, чего не пробовал даже мой муж. У меня есть небольшой домик над Бугом. Вы так нежно, так умело ведете прием, что я вся просто дрожу». Бывает, что жалуется на мужа. Что грязный и вонючий, что в постель ложится с пивом, что сделает свое и сразу отворачивается к стенке и храпит, а она так ничего приятного от него и не увидела. Гинеколог знает анатомию и психологию женщины и наверняка понимает, чего женщина ждет, что ей нужно... Вот такие фантазии бывают у пациенток. Ко всему прочему гинеколог видится им как отличная партия в материальном отношении.

ЯЛВ: Многие женщины предпочитают гинеколога-мужчину.

ЗИ: Очень индивидуальный вопрос, потому что есть и такие, кто ни за какие деньги не пойдет к мужчине. Особенно молодые неопытные женщины или женщины в весьма почтенном возрасте, стыдящиеся своего внешнего вида. Но большинство зрелых женщин выбирают именно гинеколога-мужчину.

ЯЛВ: Ну хорошо, а представим себе, что какой-нибудь женщине понравился ее гинеколог, понравился просто как мужчина. Как ты думаешь, одно то, что она естественным образом, без флиртов и обольщений, без прелюдий сразу раздвигает перед ним ноги, может как-то повлиять на отношения между врачом и пациенткой? Или это, скорее, для нее самой сигнал на установление более тесных отношений: ведь он уже видел ее в самых интимных позах, знает о ней больше, чем любой другой мужчина? Женщина становится смелее, она чувствует себя совершенно иначе, чем в традиционных контактах с мужчинами, сопровождающихся поначалу некоторой скованностью. А тут нате вам, пожалуйста... Можно даже сразу предположить,

что половые контакты будут на уровне выше среднего, потому что он обладает знанием о ней именно в этом отношении.

ЗИ: Это правда, и надо понимать, что даже половые партнеры женщины не рассматривают ее так досконально. Партнер к своей девушке приходит не с медицинским зеркальцем. Гинеколог знает о женщине столько, сколько не знает никто. Как правило, между врачом и пациенткой устанавливается специфическая связь, строящаяся на доверии. Кроме того что гинеколог обследует женщину, он оказывает ей своеобразную поддержку, особенно в трудных ситуациях, связанных с болезнью детородных органов, с беременностью или с периодом менопаузы. Всё это значимые моменты в жизни женщины, и гинеколог в силу своей профессии оказывается рядом с женщиной как раз в эти моменты. Работа требует от него деликатности и огромного знания, не только профессионального, но и знания психологии. Наряду с рутинными обследованиями гинекологи могут, а я считаю, что просто должны, больше разговаривать с пациентками об их сексуальности. Именно гинекологи, сообщая женщине необходимые в ее ситуации сведения, могут повлиять на уровень удовлетворенности женщины половой жизнью. В настоящее же время положение таково, что если сама женщина не поднимет этой темы, то врач, скорее, не проявит инициативы. Но существуют такие ситуации, когда врач должен вмешаться. Например, помочь советом женщине в период менопаузы, когда происходит естественное исчезновение лубрикации влагалища, вносящее в половую жизнь неприятные моменты, потому что и после менопаузы женщина может выглядеть всё еще привлекательно, но ее физиология уже начинает бунтовать.

ЯЛВ: В свое время, когда женщины умирали родами, молодые мужчины оставались вдовцами и женились снова, порой два или три раза. В наше время, когда медицина может очень многое, женщины доживают до весьма почтенного возраста и часто остаются вдовами. Вдовцы, разменявшие седьмой или восьмой десяток лет, сейчас в цене. Трезво оценивающая свои сексуальные возможности женщина, которой за пятьдесят или за шестьдесят, может создать по-настоящему крепкий семейный союз с более пожилым, чем она сама, мужчиной. Впрочем, в глубине души каждая из сторон думает, что он/она будет заботиться обо мне до конца моих дней. Качество секса в этом

возрасте наверняка другое. Всё это важно знать женщине, и гинеколог обязан сам начать разговор.

ЗИ: Да, я всегда напоминал об этом на конференциях с участием гинекологов, старался подчеркнуть важность роли гинеколога в процессе общения с пациенткой на тему сексуального здоровья. И не только в плане детородной функции женщины, но и вообще качества сексуальной жизни. В 2013 году прошла конференция, посвященная так называемому сексуальному индексу женщины, разработанному сообществом гинекологов. Именно тогда появились призывы к врачам больше внимания уделять разговорам с пациентками на тему качества половой жизни. Половая жизнь на более поздних жизненных этапах связана с тем, как человек подходит к жизни вообще, насколько он готов пользоваться всеми теми радостями и удовольствиями, которые жизнь ему может предоставить. Женщина должна знать о компенсаторной гормональной терапии, о предотвращении атрофии слизистой влагалища, о недержании мочи, о способах противостоять ослаблению мышц влагалища. Это связано с общим уровнем образования, материальным положением женщины и ее представлениями о своей сексуальности. «Жестокая правда такова, – говорил мне один знакомый гинеколог, – что женщины с более низким материальным статусом, менее образованные, не заботятся о себе должным образом. Но при таком подходе трудно кому-то понравиться».

ЯЛВ: Разговоры о половой жизни должны быть в списке обязательных тем, на которые врач разговаривает с пациентом. Ведь в конечном счете речь идет о качестве жизни человека. Я распространил бы такую практику и на кардиологов. Сердце имеет нешуточное (причем не только в переносном, романтическом смысле) значение в сексе, так что и кардиолог тоже должен поднимать тему качества секса в разговоре с пациентом, а не только партнерша пациента.

ЗИ: Ты затронул очень важную проблему. В наше время инфаркт сильно помолодел. Несмотря на надорванное сердце, пациенты всё еще интересуются, смогут ли и дальше вести сексуальную жизнь, могут ли быть уверенными в том, что пусть через некоторое время, но возвращение к нормальной половой жизни всё-таки станет возможным. Такая уверенность может стать существенным фактором

реабилитации, важным мотивом выздоровления. Но большинство кардиологов не затрагивает тему сексуальности, а сам пациент порой стесняется спросить врача о том, что, казалось бы, не относится напрямую к специальности медика. Пациент узнаёт, что инфаркт был обширный («едва удалось вас спасти»), и когда он несколько дней лежал в реанимации и дотрагивался до своего пениса, то понимал, что нет эрекции, но не понимал, почему.

ЯЛВ: Он ведь так привык, что эрекция должна быть. Больной не спрашивает, врач не говорит.

ЗИ: В связи с этим пациент начинает беспокоиться, сможет ли он вести половую жизнь. Нарушения эрекции часто случаются после инфаркта. И было бы очень хорошо, если врач поговорит с ним и объяснит, что всё будет в порядке, что выздоровление распространится также и на пенис, но что некоторое время пациенту придется принимать лекарства против эректильной дисфункции. Потому что те лекарства, которые больной вынужден принимать в связи с основным заболеванием, будут вызывать трудности с эрекцией. И очень важно, чтобы пациент получил такую информацию. И неважно, от кого конкретно он ее получит – от кардиолога или от врача по реабилитации.

ЯЛВ: Меня, как химика, очень раздражает отсутствие доверия масс к достижениям фармакологии и урологии в плане решения проблем в сексе. Почему-то считается, что сферу секса надо оставить природе, тогда как у нас в этой области на самом деле впечатляющие достижения, разработаны прекрасные медикаменты. Люди охотно принимают таблетки от самых разных заболеваний, а вот лекарства, помогающие лечить нарушения эрекции, популярностью не пользуются. Это видно и в отношении к проблеме оргазма: кое-кто считает, что если мы окажем пенису искусственную, химическую помощь, то половой акт будет иметь не ту ценность, какую он имел бы без нее. Господствует мнение, что если что-то ненатуральное, то всё будет как бы не по-настоящему, и что лучше положиться на природу.

ЗИ: В феврале 2014 года на съезде кардиологов, посвященном кардиологической реабилитации (такие съезды профессор Рышард Пиотрович [*Ryszard Piotrowicz*] организует в г. Устроне), я вместе с доктором Ядвигой Вольшакевич (*Jadwiga Wolszakiewicz*) вел семинары «Общение доктора с пациентом на тему проблем в сексе».

Я рад, что эти семинары сподвигли кардиологов на разговоры не только с пациентами, но и с их «вторыми половинками». Пациенту важно объяснить, что у него могут быть временные трудности в сексуальной активности.

ЯЛВ: Меня тоже кое-что поражает в отношении гинекологов. Ведь среднестатистическому человеку представляется, что из-за своей постоянной занятости женской физиологией гинеколог теряет интерес к сексу. Это так?

ЗИ: В качестве пациенток у гинеколога бывают разные женщины – от пятнадцатилетних до восьмидесятилетних. Мы не проводили исследований на эту тему, но у меня и сигналов не было, что гинекологи в связи со своей работой теряют либидо. Ни один из моих знакомых гинекологов не приходил ко мне с такой проблемой. Взять хотя бы семейного врача, который ежедневно видит женскую грудь; но это наверняка не влияет на уровень его сексуального влечения в частной жизни. Когда я разговариваю с врачами, то они не говорят, что дома в постели, когда выключают свет, радуются, что ничего больше не должны видеть, ни к чему прикасаться. Впрочем, всё очень индивидуально. Гинекологи не представляют какой-то отдельной профессиональной группы, в которой больше разводов. Мужчины-гинекологи точно так же, как и любые другие мужчины, меняют партнерш. Гинекологи точно так же, как и врачи других специальностей, должны различать жизнь профессиональную от жизни частной. В противном случае – и это говорят сами гинекологи – они не смогли бы нормально работать.

ЯЛВ: Но наверняка в этом отношении гораздо легче ортопеду, чем гинекологу? Ведь в принципе общение с сексуальностью и рассматривание обнаженного тела приводят к снижению либидо. Расскажу тебе об одном эксперименте, проведенном в университете штата Индиана. Группу молодых мужчин, студентов, попросили мастурбировать три раза в сутки с регулярностью приема лекарства, то есть через каждые восемь часов. Они занимались этим три дня подряд. Практически все мужчины уже на третий день испытали трудности и с получением эякулята, и с эрекцией. А в анкетах, которые они заполнили после опыта, признались, что у них пропало желание заниматься сексом.

ЗИ: У меня нет такого впечатления, что у гинекологов поугасла страсть или снизилось половое влечение. Хотя, несомненно, должна вырабатываться своего рода сопротивляемость к обнаженному телу. А с опытом работы приходит и умение справляться в ситуациях, когда пациентка оказывается исключительно привлекательной.

ЯЛВ: Умение гинеколога в возрасте держать себя в руках, пожалуй, не оставляет шансов для желающих выйти замуж за него, остаются только молодые. Шучу. Интересно, а жены гинекологов ревнуют сильнее, чем другие?

ЗИ: Да, некоторые ревнуют к тому, что происходит за дверями кабинета. Но хуже всего то, что эта ревность пытается найти рациональное основание, потому что если муж принимает каждый день до 22.00, то это положительно отражается на семейном бюджете. Мой друг, гинеколог с тридцатисемилетним стажем супружеской жизни, рассказывал мне, что в своей практике он сталкивается с разными ситуациями. Да у него и самого был случай, когда пациентка пыталась влезть к нему в постель (а дело, надо сказать, было на ночном дежурстве в больнице, когда на все отделение один врач), но он благополучно избавился от нее, тем более что она была пациенткой шефа и анализ показал наличие у нее трихомонады. Слышал я историю о другом гинекологе, который женился на значительно более молодой, чем он, медсестре. Но после двух лет супружества рассказывал, как его жизнь изменилась в худшую сторону: жена оказалась шопоголичкой и тусовщицей, с которой ему было трудно, потому что у него после дежурства сил хватало только на диван и телевизор.

ЯЛВ: Гинеколог, имеющий частную практику, хорошая партия, потому что он богат. Это еще один элемент, увеличивающий его привлекательность.

ЗИ: В этом много правды, но не будем сходить с ума. Однако всегда надо иметь в виду тот риск, который связан с женитьбой на молоденькой женщине. Один врач вернулся после долгого пребывания в африканской стране, и в Польше связался с очень молодой женщиной. Он помолодел, как мне рассказывал, на 20 лет, делал в постели со своей подружкой всё то, о чем раньше мог только мечтать. Переписал на девушку новую квартиру и все деньги. И тогда

получил «пенделя». Попытался вернуться к первой жене. Не знаю, чем дело закончилось, но мы все ему очень сочувствовали.

ЯЛВ: То есть всегда надо иметь в виду финансовый аспект. С этим понятно, а вот что ты скажешь о гинекологах как любовниках: ведь они в силу своей специальности прекрасно знают все эрогенные зоны женщины?

ЗИ: Никаких научных данных на эту тему нет, но ты прав: женщины просто чувствуют, что гинеколог знает о них больше, чем они сами о себе. Случается, что исповедуются своему врачу, делятся с ним своими сомнениями. Рассказывают о своих отношениях с партнером, советуются, что и как в их жизни можно исправить. Узнают, как партнеры должны их «стимулировать», чтобы получать максимум удовольствия. А бывает и так, что схватят врача за руку и водят его по интимным местам в поиске заветной точки (да еще с претензией, вы, дескать, врач, вы должны помочь).

ЯЛВ: Я-то думал, что по этой проблематике они больше разговаривают с парикмахером.

ЗИ: С парикмахером само собой, это традиция. Но ему не сообщают, как это происходит с гинекологом, всех физиологических подробностей половой жизни. А вот гинеколог – это как раз тот человек, с которым пациентки делятся всеми трудностями своей семейной жизни, рассчитывая на психологическую поддержку с его стороны в кризисной ситуации. Например, у пациентки два партнера или у ее единственного партнера появилась еще женщина, и тогда лавинообразно нарастают проблемы с ее здоровьем. При наличии многих партнеров частота и разнообразие воспалительных заболеваний выше. Если пациентка долго не может вылечиться от воспалительных процессов, то врач имеет право спросить о количестве партнеров у нее и наличии других связей у ее постоянных партнеров. Случается, что жена просит об отдельном рецепте для мужа. Потому что она не хочет финансировать лечение его и его возможной любовницы. Не менее серьезную поддержку гинеколог должен уметь оказать также в ситуации незапланированной беременности. В этом случае важно, что врач становится доверенным лицом, а это ко многому обязывает.

ЯЛВ: Женщины передают друг другу координаты хорошего специалиста, идут к врачу по рекомендациям знакомых. Поэтому очень

важны отношения врач – пациент, поскольку они формируют репутацию врача. Если женщина доверяет своему гинекологу, то приведет к нему и свою дочь.

ЗИ: Нам известны примеры гинекологов, к которым ходит дочь, мать и бабушка. Если дочка несовершеннолетняя, то должна прийти с матерью. Что же касается комментариев и общественного мнения о врачах, то в Интернете есть портал, где пациенты могут оставлять свои замечания и комментарии. Мнения делятся, как правило, на восторженные и резко негативные. Средние, взвешенные – скорее редкость. Жаль, что нет портала с мнениями врачей о пациентках. Было бы интересно. Врачи говорят, что теперь пациентки пошли с большими претензиями. Требуют выписать им рецепты на конкретные указанные ими лекарства, потому что, видите ли, кому-то там очень помогло, и они хотели бы попробовать, или просят, чтобы врач выписал им больничный на пятой неделе беременности. Говорит, например, что приходится далеко ездить на работу, а на работе таскать тяжести. И если врач отвечает отказом, то сталкивается с упреками, что он, дескать, хочет таким образом прервать беременность, что живет за счет подпольных аборт и взяток. Что ж, времена меняются, стереотипы остаются.

ЯЛВ: В Германии молодая девушка может самостоятельно прийти к врачу-гинекологу и поговорить о своих сексуальных проблемах.

ЗИ: В Польше иначе: врач-гинеколог не может выписать противозачаточные таблетки шестнадцати-семнадцатилетней девушке, ведущей половую жизнь, потому что она несовершеннолетняя и на это требуется согласие родителей. А ведь есть страны, где такие таблетки можно получить у школьной медсестры. Сексуальное воспитание в Польше практически отсутствует. Уроки на тему защищенного секса, болезней, передающихся половым путем, ответственности за себя и за другого человека – редкость. Если мы начинаем говорить на эту тему с молодым человеком или молодой девушкой, сразу начинают сыпаться упреки, что мы якобы соблазняем молодежь, сводничаем. Наверное, родители считают, что после уроков сексуального воспитания молодежь тут же, что называется, на практике проверяет полученные знания, не обращая внимания на то, что им говорят родители, учителя, духовные наставники.

ЯЛВ: Более того, тем, кому еще нет 16 лет, противозачаточные таблетки в Германии бесплатны, а после 16 – за плату.

ЗИ: В Польше некоторые противозачаточные таблетки спонсируются правительством, и их месячный курс обходится всего в несколько злотых. Принимается во внимание то, что, с одной стороны, молодые люди недостаточно богаты, чтобы приобрести противозачаточные средства, но с другой – они постоянно слышат об опасности нежелательной беременности. Мы советуем им сдерживаться до совершеннолетия, но в этом возрасте любопытство и либидо берут свое, и нравоучения со стороны взрослых малоэффективны. Мы говорим молодежи: вы должны отвечать за свои поступки, за принятые вами решения. То есть если ты решаешь вступить в половую связь, то берешь на себя ответственность за ее последствия. Необходимо сделать более доступным знание о безопасном сексе. Презерватив следует рассматривать как средство, не только предотвращающее нежелательную беременность, но и как средство, предохраняющее от заражения инфекциями, передающимися половым путем. Молодежь должна больше знать и уметь применять это знание в жизни. Трудная задача для родителей и воспитателей.

ЯЛВ: Не хотелось бы говорить, кто и в какой газете написал, но было дело: появилась одна глупость, что якобы поры латекса у презерватива больше по размеру, чем вирусы ВИЧ, и поэтому презервативы не предохраняют от заражения.

ЗИ: Над этим можно только посмеяться. Это всё результат отсутствия честного знания. А возможно, и наличия злой воли.

ЯЛВ: И поэтому также важно, чтобы родители шли с дочкой к гинекологу. Или, например, если у матери есть свой постоянный хороший гинеколог, то она может оставить ему доверенность, что согласна на противозачаточные средства для своей дочери, когда она обратится к гинекологу. Прекрасное решение, оставляющее определенную свободу дочери, хотя может так случиться, что ей и не придется пользоваться этим правом. Более того, дочь не обязана даже информировать родителей, живет она половой жизнью или нет. Полная конфиденциальность.

ЗИ: Гинеколог тоже не имеет права делиться с кем бы то ни было подобной информацией. Бывает и так: родители оставили у гинеколога

заявление-доверенность, но дочь не воспользовалась возможностью посетить врача, потому что не вступила в половую жизнь.

ЯЛВ: Я вспоминаю книгу Пола Радитиса (*Paul Ruditis*) под названием «Радужная вечеринка» (*Rainbow Party*), изданную одним из старейших и крупнейших нью-йоркских издательств – «Саймон и Шустер». Ее публикация в 2005 году вызвала в США неоднозначную реакцию, и два года спустя книга была изъята из продажи. Я читал ее на английском, потому что на польский она не переводилась. Это история про девушек, готовящихся к специфической вечеринке, что-то вроде оргии подростков, на которой девочки решаются на оральный секс со многими партнерами и оставляют на пенисах парней следы от губной помады. Каждая красит губы в свой цвет, чтобы под конец вечеринки на каждом пенисе осталась радуга. Естественно, такой оргастический, аморальный секс может нас только ужаснуть, тем более что в американских книжных магазинах книга стояла в отделе литературы для молодежи и имела пометку 14+, но становится понятен в качестве инструкции, как с помощью орального секса избежать нежелательной беременности. А всё потому, что в шестидесятые годы большинство американок теряли девственность на заднем сиденье родительского кадиллака, а потом была масса нежелательных беременностей.

ЗИ: Перед нами широчайшие просторы, целина, которую мы должны поднять. Необычайно значима дидактическая роль учителя, врача, психолога, которые должны рассказать молодежи, как прекрасны сексуальные отношения и вместе с тем какую ответственность они возлагают на их участников. Половые отношения радикально изменяют качество жизни. Хорошо бы это знать. Много в этом плане может сделать и гинеколог.

ЯЛВ: В общем, и я надеюсь, ты согласишься с этим, сексология очень обязана гинекологам. А одному особенно – Уильяму Мастерсу, которого мы часто упоминали в наших с тобой разговорах. Это он вместе с Вирджинией Джонсон стал автором знаменитых докладов, которые наряду с докладами Кинси составляют основу современной сексологии. Мастерс был известным гинекологом, работавшем в Вашингтонском университете в городе Сент-Луис (США). Именно благодаря его настойчивости, а порой и самоотверженности мы знаем

так много о физиологических механизмах сексуальных реакций. Это он, гинеколог по образованию и по профессии, вопреки мнению, а иногда и просто враждебности пуританской дирекции клиники, в которой работал, сумел уговорить женщин, к телу которых были подключены датчики, заняться мастурбацией. Ему удалось сконструировать специальный оптический прибор, являющийся одновременно вибратором, который помогал ему заглянуть в вагину женщины, испытывающей оргазм! Его эксперименты с занимающимися любовью парами, опутанными проводами, стали легендой.

ЗИ: Это о них в США был снят ставший популярным сериал «Мастера секса» (*Masters of Sex*). Показывали его и в Польше. Воистину искусство любви – великое искусство.

ЯЛВ: О сексе не всегда легко говорить, но им всегда приятно заниматься. Очень важно обучить тому, как это делать правильно. И тут на память приходит анекдот об очень пожилой даме, которая в полной пациенток женской консультации призывает всех пользоваться жизнью сполна, пока есть время. Она была счастливой женой своего шестого мужа и говорила, что если в молодости женщины будут слишком «экономить» себя, то в старости, когда и силы, и возможности уже не те, могут пожалеть, ведь жизнь так коротка.

Глава XVI. СЕКСУАЛЬНЫЕ МЕЧТЫ

Отличаются ли эротические мечты поляков и немцев?

ЯЛВ: Я упомянул немцев в названии главы, потому что вот уже почти 28 лет живу в Германии и кое-что знаю о них. Но сначала обратимся к сексуальным фантазиям наших соотечественников с берегов Вислы. Вопрос в первую очередь к тебе, Збышек, как к сексологу: о чем чаще всего мечтают поляки?

ЗИ: Право мечтать есть у каждого, но лишь половина поляков вербализует свои фантазии, остальные, видимо, боятся. Во всяком случае, самая большая группа (40 %) просто хочет получать больше удовольствия, но не конкретизирует, что они имеют в виду, говоря об удовольствии.

ЯЛВ: А это уже становится интересным. Насколько мне помнится из наших разговоров, подавляющее большинство поляков и полек заявляют, что довольны своей сексуальной жизнью, а я еще напомним: ты проделал колоссальную работу, опросив 3200 человек, и почти половина из них мечтала иметь побольше удовольствий.

ЗИ: 5 % уточняют эти мечтания, а конкретно они желают испытывать оргазм одновременно с партнером. Есть еще одна группа – те, кто хочет усилить ощущения, чтобы получать от секса больше радости и чувствовать близость другого человека.

ЯЛВ: А есть и такие – эта группа на четвертом месте, – кто говорит не о возвышенных чувствах, а о том, что их больше устроил бы секс втроем.

ЗИ: И практически те же показатели у группы мечтателей о групповом сексе. Желание заниматься сексом, в котором принимают участие по крайней мере три человека. Несколько меньше людей мечтает о том, чтобы секс был с той же самой партнершей, но более насыщенный, более интенсивный, приносящий больше удовлетворения. Есть такие, кто мечтает о более продолжительном половом акте, при этом они иногда ссылаются на желание полнее удовлетворить партнершу. Чем лучше секс, тем крепче брак.

ЯЛВ: А это значит, что, в общем, мы не вправе жаловаться на польских мужчин, поскольку одна из их фантазий, одно из желаний, причем довольно высоко стоящее в рейтинге желаний, является удовлетворение своей партнерши.

ЗИ: Есть и такие, кто хочет из постели перенестись на лоно природы.

ЯЛВ: О да, я встречался с этой формулировкой во многих публикациях. Поляки хотят выйти из спальни и заняться сексом в разных местах – в поезде, в ресторане, в лесу, в парке.

ЗИ: Есть небольшая группа лиц, жаждущих от секса состояния спокойствия и отдохновения. А некоторые любят заниматься сексом в лифте. Чего смеешься?

ЯЛВ: Чего смеюсь? А то смеюсь, что представил себе секс в лифте дома, где я жил, в Торуни, в районе Рубинково. Я жил там с женой и дочкой Асей несколько лет до того, как уехал на ПМЖ в Германию, во Франкфурт. Мрак и смрад того лифта склонят человека скорее к самоубийству, чем к сексу. Вернемся, однако, к нашей теме. Значит ли это, что к сексу, который у них был раньше, они относились скорее как к своего рода обязанности?

ЗИ: Думаю, что да: как к супружескому долгу. Вспомни, когда мы говорили о страхах поляков, оказалось, что кое-кто боится, что не справится с задачей, окажется «не на высоте».

ЯЛВ: Стресс из-за страха? Совершают половой акт под давлением оценки?

ЗИ: Опасаются оценки со стороны партнерши, а женщины в свою очередь боятся не оправдать высоких ожиданий партнера.

ЯЛВ: Вот именно, как видно из твоей таблицы, следующая группа лиц, тоже довольно многочисленная, хочет иметь секс с привлекательной партнершей.

ЗИ: Ну наконец, с привлекательной! То есть секс, вместо того, чтобы доставлять удовольствие, оказывается своего рода экзаменом для его участников.

ЯЛВ: Как будто речь идет о проекте, который должен иметь успешное завершение.

ЗИ: У меня недавно в консультации был такой разговор: женщина рассказывала, что с теперешним партнером ей пока хорошо. Я спрашиваю: «Пока? А что будет, когда уже не будет так же хорошо,

как теперь?» – «Найду еще кого-нибудь, следующего», – сказала она. Это была женщина с очень хорошим положением в обществе и в профессиональном, и в финансовом отношении, и о мужчине она думает в предметных категориях. «Воспользуюсь-ка я “теплым вибратором”, а если забарахлит – заменю на новый».

ЯЛВ: Ты думаешь, что это такое знамение времени? Стоит призадуматься над таким эмоциональным обнищанием. Давай лучше перейдем к очередным фантазиям. Оказывается, многие поляки мечтают о том, чтобы заниматься сексом в общественных местах, причем нетипичных. Таким местом может быть самолет, небоскреб, автосервис, туалет для инвалидов... Это возбуждает, для них афродизиак как само место, так и наверняка перспектива быть «застуканными».

ЗИ: Была у меня одна пара, признавшаяся в сексуальном извращении: «Мы занимались сексом на полу». Тебе смешно, а для них это была чуть ли не сексуальная революция: столько лет они занимались любовью в постели, а тут вдруг приземлились на пол. Они считали это страшным извращением.

ЯЛВ: Они перешли какие-то свои границы, сменили свой стандарт. Во время написания романа «Гранд» я разговаривал с горничными разных отелей, чаще пятизвездочных. Они рассказывали, что секс на полу стал в последнее время модой у поляков. Потому что следы секса они чаще находят на коврах, паркете, чем на простынях. Что же касается стандартов, то особенно женщины мечтают о более продолжительной прелюдии, о ласках, поцелуях, нежностях. Жалуются, что без всего этого они чувствуют, что ими пренебрегают.

ЗИ: На основании наблюдений горничных можно написать целую главу. Однако, возвращаясь к сексуальным фантазиям, я должен сказать, что не только женщинам свойственно чувство обиды, ощущение, что ими пренебрегают, но и мужчинам тоже. Из опросов проституток выясняется, что всё больше их клиентов требуют от проститутки предварительной игры, что женщины, работающие в секс-индустрии, воспринимают с раздражением. «Раньше клиент приходил, получал свое и уходил, а теперь им нежность подавай!»

ЯЛВ: И ко всему прочему им еще хочется целоваться. А для большинства проституток это нарушение границы ее приватности.

Их вагина, грудь, анус могут быть объектом всеобщего доступа, но губы – нет. Губы – только для самого близкого человека. Это говорит лишь об одном: мужчины в браке не получают достаточно ласки. А мы продолжаем стереотипно думать, что если кому и требуются ласка, нежность, так это женщине.

ЗИ: Тем временем выясняется, что есть определенная группа мужчин, которым тоже требуется ласка. С той лишь разницей, что мужчины находятся в несколько худшей ситуации, потому что они не осмеливаются попросить женщину больше внимания уделить ласкам.

ЯЛВ: А ты думаешь, что если бы они сказали, то проблема разрешилась?

ЗИ: Я упорно подчеркиваю проблему общения. Надо разговаривать друг с другом. Может, что-то проклюнется.

ЯЛВ: Знаешь, что меня поражает в твоей детально разработанной таблице? Что оральный секс в эротических фантазиях находится практически на том же самом месте, что и романтическая атмосфера во время секса – свечи, ужин и т. п., то есть в самом конце таблицы. Не означает ли это, что люди больше не мечтают об оральном сексе?

ЗИ: У меня другое впечатление: оральный секс становится повседневной обыденностью, чему много поспособствовало развитие Интернета.

ЯЛВ: А я бы еще добавил: и сексуальное просвещение. Здесь можно назвать несколько имен: ты, Анджей Депко (*Andrzej Depko*), Збигнев Лев-Старович (*Zbigniew Lew-Starowicz*) и ваши ученики. Вы учитесь поляков, в частности, тому, что оральный секс – не извращение.

ЗИ: Понятно, что сексуальное просвещение тоже важно. Поляки всё чаще выезжают за границу, видят другие культуры, накапливают опыт, ну и не без секса за границей тоже. Сейчас на польско-немецкой границе нет таможенного контроля, нет пограничников. Когда-то такое нам казалось невозможным, но это стало реальностью. Вот так же и в сексе: вчера что-то нам казалось невозможным, а сегодня это уже стало естественной потребностью. Происходят довольно существенные изменения в области культурного обмена и знакомства с обычаями разных народов, правил межкультурного общения, в том

числе и в сфере секса, что привело к более тесному знакомству с оральным сексом.

ЯЛВ: В твоей таблице отмечена также одна очень позитивная мечта: чтобы всегда было так, как сейчас. Согласись, приятно ведь сознавать, что есть такие люди, у которых всё хорошо и которые ничего не хотят менять в своей жизни.

ЗИ: Может быть, это такая форма беспокойства за будущее? У этих людей есть чувство быстротечности времени, с которым уходят привлекательность и физические возможности. Обрати внимание: часть людей мечтает о сексе, который у них был много лет назад.

ЯЛВ: Да, но ведь не обязательно вместе с уменьшением количества должно падать качество секса. Люди, понятное дело, привыкают друг к другу, но зато они начинают ценить другие ценности, которые со временем становятся даже важнее, чем половые отношения. Такой ценностью может быть семья, стабильность, ощущение безопасности... Вот так возникает новое качество отношений в паре.

ЗИ: От скуки и маразма нас спасают сонные видения, в которые порой приходят актеры, звезды, знаменитости. Женщины постарше грезят о сексе с автомехаником, но только чтобы у него был расстегнут комбинезон и чтобы весь он был в машинном масле. Кое-кто мечтает о том, чтобы в этих отношениях стать рабом, другие мечтают о брутальном сексе, а третьи – о нежном и чувственном. Мы не так просты и однозначны.

ЯЛВ: Перед нашим разговором я проанализировал сексуальные фантазии немцев, и оказалось, что желание секса с мулаткой или чернокожим находится на очень высоком, четвертом месте, естественно, среди белых гетеросексуальных немцев. А всё из-за ложного мнения, что у негров пенисы больше. В качестве первых сексуальных фантазий женщин отмечу (данные за февраль 2014 года): 1) Секс садо-мазо. 2) Секс с более чем одним мужчиной одновременно. 3) Секс с женщиной. А вот список мужских желаний: 1) Секс с несколькими женщинами одновременно. 2) Секс со случайно встреченной незнакомкой. 3) Секс садо-мазо.

ЗИ: Интересно. Особенно садомазохистская тема у немецких женщин. Подумать только, ведь Зелена Гура так близко от немецкой границы. У поляков и полек мечты о садомазохистском сексе

практически отсутствуют, но что касается предрассудков на тему размеров члена чернокожих, то здесь ты прав.

ЯЛВ: Честно говоря, пенисы мужчин Южного Судана на самом деле больше, но, допустим, пенисы жителей Сенегала ничуть не больше, чем у жителей Бразилии.

ЗИ: В польских «агентствах досуга» работает много азиаток. Появляющиеся там экзотические женщины других рас удовлетворяют сексуальные потребности некоторых клиентов, разнообразят их сексуальную активность. Люди находятся в постоянном поиске чего-то нового, мы всё больше ездим по миру, культуры перемешиваются, мы открыты для нового опыта. Мужчины часто думают об экзотике, но редко когда пожелают себе до конца жизни заниматься сексом с мулаткой.

ЯЛВ: Впрочем, эти контакты – результат скорее любопытства, но наличие такого сексуального опыта повышает привлекательность мужчины, улучшает его имидж. На том же самом уровне находится мечта о том, чтобы партнер/партнерша чем-нибудь удивили, чтобы они проявили спонтанность и взяли инициативу на себя. В Германии – сам проверял – примерно то же самое. Подобный анализ был проведен журналом Elle. Особенно женщины в Германии часто мечтают о спонтанности. Представляют себе, например, такую ситуацию: партнер внезапно съезжает с автострады, снимает номер в придорожном мотеле и ныряет с головой в дикий секс. Часа через два-три они едут дальше. И вот что интересно: поляки и польки так делают, а не только мечтают об этом. Правда, чаще занимаются этим на лесных паркингах, а не в мотелях. Особенно мужчинам это нравится. Но ввиду габаритов автомобилей всё, как правило, ограничивается оральным сексом...

ЗИ: Мы хотим сломать рутину. Вечером он примет душ, почистит зубы... Она уже знает, что будет дальше. И он тоже знает, как она будет вести себя, как всё у них пройдет. А как было бы хорошо, если бы что-то новое произошло. Часто, оправдывая свою измену, люди говорят о набившей оскомину рутине, о попытке найти другую обстановку.

ЯЛВ: Что его толкнуло на такой шаг? Обстоятельства. Он оказался далеко от дома, гостиница, вокруг лес, прогулки, немного выпил, и хотя всегда мечтал о сексе с женой на лоне природы, никогда

до этого дело не доходило, а тут вдруг познакомился с девушкой, которая вовсе не прочь.

ЗИ: А если у нее к тому же большая грудь! Многие мужчины ведутся на грудь, хотя обладательницы такого богатства часто испытывают неудобства. Взять хотя бы отягощение позвоночника. Была у меня пациентка, которая пошла на операцию по уменьшению груди, но после операции потеряла свою привлекательность в глазах мужа.

ЯЛВ: После уменьшения груди? Это значит, что он фетишизировал грудь. Вот и в Германии 58 % мужчин предпочитают женщин с большой грудью. Мужчины считают это очень женственным.

ЗИ: Это вполне можно объяснить с эволюционной точки зрения: такое желание старо как мир.

ЯЛВ: Значительное число поляков, главным образом зрелых мужчин, мечтают о сексе с очень молодой женщиной. Есть и мечта о сексе с девственницей, хотя, честно говоря, я удивлен низким рейтингом такого рода фантазии. Это значит, что мечта о «чистоте» сексуальной партнерши не занимает столь высокой позиции, какой следовало бы ожидать в таком религиозном и католическом обществе, как наше.

ЗИ: Меня встревожила одна женская мечта: «секс с наконец-то трезвым мужем». «Я только и мечтаю о том, чтобы он наконец протрезвел». Страшно ведь, что у женщины вообще появилась такая мечта! И случай-то не единичный.

ЯЛВ: В свое время я читал драматичную книгу о том, как женщина была востребована только тогда, когда муж приходил домой пьяный. Сначала бил ее, потом требовал от нее секса, а она безропотно отдавалась ему, потому что боялась очередных побоев.

ЗИ: Справедливости ради стоит заметить, что не только женщина мечтает о трезвом мужчине, но что есть группа мужчин – правда, немногочисленная, – которые мечтают, чтобы жена вступила с ним в связь трезвой, а не по пьянке. Это значит, что они «допускают» к себе мужчину только под действием алкоголя. Я разговорился с одной из таких женщин, своей пациенткой. Она рассказала, что задолго до свадьбы ее изнасиловали. И теперь она не представляет полового акта иначе как под действием алкоголя, который снимает

стресс. Непреодоленная травма – следствие изнасилования – мешает ей вступить в половую связь в трезвом состоянии.

ЯЛВ: В Польше до сих пор существует страх нежелательной беременности?

ЗИ: Да, причем можно сказать, это самый большой страх у поляков. Наверняка многие женщины мечтают о надежных противозачаточных средствах. Здесь хотел бы подчеркнуть, что прерванный акт не является ни эффективным в качестве метода антиконтрацепции, ни полезным для здоровья.

ЯЛВ: Да и как можно заниматься любовью, если главное внимание уходит на предотвращение беременности? Говорят ли поляки/польки о своих сексуальных фантазиях своим партнерам? А если говорят, то не получают ли они потом в ответ целый ворох неприятностей и проблем?

ЗИ: Знаешь, о своих фантазиях мы сообщаем партнеру, когда отношения находятся на продвинутой стадии. Партнеры должны хорошо друг друга знать. Иногда скажешь человеку о своих желаниях, а он всё неправильно поймет. Такой разговор напрягает людей, партнер воспринимает его как претензию, что он не дает в постели того, чего от него ждут. А когда я предлагаю пообщаться на эту тему с партнером, слышу: «Вы хоть представляете, какой будет в доме скандал?» Но ведь мы не мечтаем бог знает о чем, а люди всё равно боятся говорить. А потом во время бракоразводного процесса отмечают в качестве причины расставания сексуальный голод, вызванный зачастую тем, что они просто не разговаривали друг с другом о многих вещах, в том числе и «про это».

ЯЛВ: Помнишь, как ты мне рассказывал о мужчине, у которого не было эректильной дисфункции, но только в поезде Варшава – Краков он получал полное сексуальное удовлетворение?

ЗИ: Да, было дело.

ЯЛВ: Когда он это обнаружил? Значит ли это, что он должен был фетишизировать скорость, поезд, ситуацию, в которой их могут застукать? Секс в поезде Варшава – Краков в купе. Жена соглашается на это, а муж с нетерпением ждет возбуждения.

ЗИ: Мы в очередной раз вынуждены констатировать, что в половых отношениях важна партнерская норма, то есть то, что принимается обеими сторонами.

ЯЛВ: Возможно, читателю это покажется невероятным, но есть пара в Польше, которая занимается сексом только в поезде, на трассе Варшава – Краков, не потому, что у мужчины проблемы с эрекцией, а потому, что здесь они получают самые сильные ощущения. Любящая женщина знает, что секс в этот день у нее будет два раза: один раз, как будут ехать в Краков, а второй – как будут возвращаться в Варшаву... И очень позитивно к этому относится. Польские железные дороги должны сделать им если не бесплатный билет, то, по крайней мере, скидку.

ЗИ: Да. А пришли они к этому устраивающему обе стороны решению потому, что откровенно друг с другом поговорили. Очень важно понимать, что в медицине, праве, культуре, религии существуют разные трактовки сексуальной нормы, а также партнерской нормы, о которой мы уже говорили.

ЯЛВ: Да, слишком уж легко выносим мы негативные суждения о сексуальном поведении других людей. Ты лучше других знаешь, что при том уровне знаний, который у нас имеется, судить о ком-либо – непростительное злоупотребление.

ЗИ: Ты обладаешь довольно обширными знаниями на тему сексуальной активности и разных вариантов поведения. Я сужу об этом на основании большого количества корреспонденции, которую тебе приходится вести, в частности, в Интернете. Мы изучили много писем от женщин (впрочем, не только от женщин), которые пишут о радостях секса и беспокойствах, с ним связанных.

ЯЛВ: В «Одиночестве в сети» я довольно открыто написал о сексе в Интернете, об эмоциях... Даже, может быть, больше о той любовной страсти, которая провоцируется Интернетом, о знакомстве и любви, рождающейся в виртуальном пространстве. А еще – о хорошем, надежном, тонко чувствующем мужчине, хоть и сильно идеализированном. И этот образ мужчины привел к тому, что многие читательницы решились написать мне о своих проблемах, правда, чаще анонимно. Часто сексуальные фантазии женщин можно определить как желание просто быть любимой. Женщины хотят в постели отдавать себя, свое тело, давать наслаждение тому, кто их любит и кого любят они. И утром проснуться с ним и, вспоминая проведенную ночь, радоваться тому, что им предстоит еще день...

ЭПИЛОГ

ЗИ: На самом деле наша книга – о сексе и любви, о вещах, необычайно важных в жизни, приносящих в нее счастье и вносящих в нее смысл. Важно уметь беречь отношения, лелеять чувства. Поиск помощи у терапевтов или сексологов – форма заботы о партнере, о крепости союза. Меня всегда удивляло, почему многие из тех навыков и истин, что люди выносят из психологических тренингов, организованных в рамках профессиональной подготовки, не имеют применения в частной жизни, не распространяются на поведение людей в паре, в браке. Я убежден, что, если в паре возникает кризисная ситуация, необходимо работать с обоими партнерами одновременно. Наряду с приемом пациентов в рамках нашей Клиники сексуального здоровья при Варшавском институте психосоматики мы пойдем в направлении создания групп развития также и для пар. Нельзя сидеть и дожидаться великого раскола семьи, всеобщего провала, который кончается чаще всего в зале суда, а следует приступать к работе в тот момент, когда союз только начинает трещать по швам, а любовная страсть – затухать.

ЯЛВ: Целью нашей книги было сподвигнуть читателя на то, чтобы он делился мнениями и взглядами на поднятые в ней темы.

ЗИ: Всегда после публикации приходят письма, имейлы и мне, и тебе. В Польше постоянно растет уровень знания о сексуальности, но, к сожалению, он по-прежнему остается недостаточно высоким. Мы выступаем за то, чтобы люди проявляли больше заботы друг о друге, уделяли больше внимания гигиене чувств в браке, занимались профилактикой его укрепления.

ЯЛВ: О некоторых парах стоит задуматься: имеют ли они перспективы, и, может, не стоит пребывать в отравляющей жизнь атмосфере и терять время. Расставание дается болезненно, особенно женщинам. Чтобы потом не пришлось говорить: «Прошло мое время. Нет у меня больше шансов построить семью». В повседневной рутине всегда найдутся разные оправдания: «А может, он изменился?», «Может, у него это пройдет?», «Потерплю, пока дети растут». И в

определенный момент мы понимаем, что он не изменился, что дети выросли, появились седые волосы и что чары развеялись.

ЗИ: Остались несбывшиеся мечты. Женщина продолжает ухаживать за собой, делает вид, что всё ничего, всё в порядке, но на душе у нее скверно. Мы хотим, чтобы таких было меньше, чтобы каждый давал себе право на счастье, чтобы люди не стыдились искать помощь в понимании того, что они могут сами устроить свою судьбу и построить свое счастье. При этом мы говорим не только о женщинах, но и о мужчинах. И у мужчин бывают кризисы, и то, как они справляются с ними, говорит об их умении жить.

ЯЛВ: Ну и где эту помощь искать? Сколько центров типа твоего в Польше? Может, надо пойти к психологу, психотерапевту, сексологу? Это ведь такие проблемы, которыми может заняться и кардиолог, и невролог. А куда идти тому, кто живет в маленьком городке, в поселке? В основе депрессии, печали, психосоматических симптомов часто оказывается нереализованность себя в сексуальной жизни или отсутствие любви. Если подумать, что 75 % лишивших себя жизни (это статистика по США) сделали это по причинам, связанным с эмоциональными проблемами, часто «из-за любви».

ЗИ: Что ж, могу пригласить посетить сайт специальных консультаций: на интернет-страницы Польского общества сексологов, Польского общества сексуальной медицины, Центра медицинской сексологии и психотерапии, Центра последипломного повышения квалификации в Варшаве или Клиники сексуального здоровья Психосоматического института в Варшаве, стоит также зайти на сайт Национального фонда здоровья.

ЯЛВ: Можно сказать, что все болячки души выстреливают соматическими проблемами. У одного заболит язык, у другого будет головокружение, а анализы ничего не покажут: голова окажется здоровой, а язык деревенеет вовсе не от рака. Всё это эмоциональные страдания. Возможно, семейные доктора и должны стать тем самым первым контактом, направить пациента, если возникнет такая необходимость, к сексологу или психотерапевту.

ЗИ: Иногда семейных докторов возмущает, что от них ожидают внимания к сексуальному здоровью пациентов. Они полагают, что в наших условиях расспрашивать женщин об удовлетворенности половой жизнью некорректно.

ЯЛВ: А почему только женщин? Мужчин тоже могли бы расспросить.

ЗИ: Естественно, и мужчин тоже. Может, семейных докторов перегружают работой, слишком много ожидают от них? Но хорошо бы, чтобы сфера сексуальности человека наконец-то дождалась достойного внимания и серьезного отношения.

ЯЛВ: Согласен. Положительные результаты в исследовании сексуальности поляков, говорящие о том, что мы удовлетворены половой жизнью, являются следствием того, что мы сводим к минимуму наши потребности и ожидания. Я лично убежден, что мы могли бы получать больше радости от секса, если бы смелее искали в нем счастье.

ЗИ: А для этого нужны знание и воспитание.